

PROGRAMA
DE MODERNIZAÇÃO
E VALORIZAÇÃO
DO ENSINO
POLITÉCNICO



DESPORTO, DESENVOLVIMENTO E BEM-ESTAR
José Rodrigues (ed.)

DESPORTO, DESENVOLVIMENTO E BEM-ESTAR

José Rodrigues (ed.)

FÓRUM
POLITÉCNICO
#4

FÓRUM
POLITÉCNICO
#4



PROGRAMA
DE MODERNIZAÇÃO
E VALORIZAÇÃO
DO ENSINO
POLITÉCNICO



DESPORTO, DESENVOLVIMENTO E BEM ESTAR

José Rodrigues (ed.)

**FÓRUM
POLITÉCNICO
#4**

Promovido pela
REDESPP e pelo
MCTES, através da
ANI e em
colaboração com o
CCISP e o Instituto
Politécnico de
Setúbal



**PROGRAMA
DE MODERNIZAÇÃO
E VALORIZAÇÃO
DO ENSINO
POLITÉCNICO**



FÓRUM POLITÉCNICO #4

DESPORTO, DESENVOLVIMENTO E BEM-ESTAR

Organização:
José Rodrigues

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

Programa de Modernização e Valorização do Ensino Superior Politécnico.
Promovido pela REDESPP e pelo MCTES, através da ANI e em colaboração
com o CCISP e o Instituto Politécnico de Setúbal

FEVEREIRO 2018

Ficha Técnica :

Título

DESPORTO, DESENVOLVIMENTO E BEM-ESTAR - Fórum Politécnico #4

Editores

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

Edição

REDESPP

IPSANTAREM - ESDRM

Produção Gráfica

Revisão editorial

M. Leonor Fernandes

Design gráfico, layout e capa

Ana Prudente

Paginação

Ana Cabral

Processamento de texto

Estela van Zeller

ISBN

978-989-8768-22-3

Depósito Legal

Tiragem

100

Data

Fevereiro 2018

ÍNDICE

011

ABERTURA

José Rodrigues 013

Pedro Teixeira 017

Eduardo Beira 019

Pedro Pina 021

João Rebelo 025

Pedro Dominginhos 029

035

I. DESPORTO, DESENVOLVIMENTO REGIONAL, TURISMO E CIDADANIA

Moderador - Abel Figueiredo

037

Strong: do laboratório ao terreno, suas implicações e consequências

Nuno Loureiro

043

Desporto e Turismo:
inovação dos serviços desportivos nas unidades de alojamento do Algarve
Elsa Pereira, João Carvalho, V. Correia, A. Baião, R. Durão

055

II. DESPORTO: EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO E RENDIMENTO
Moderador - Teresa Figueiredo

059

Do jogo e motricidade infantil ao alto rendimento desportivo
Rui Mendes

065

O papel do treinador na sociedade
Teresa Rocha, Mário Silva

069

Formação de treinadores
Mário Moreira

081

III. DESPORTO, SAÚDE E BEM-ESTAR
Moderador - Pedro Bezerra

083

ESE em movimento
Susana Vale, Sandra Abreu

093

Acerte o passo em Castelo Branco
Rui Paulo

105

Mexa-se em Bragança
Pedro Magalhães

115

Diabetes em movimento

João Moutão

119

Guarda + 65

Carolina Vila Chã

129

Vela +

Teresa Figueiredo

137

Atividade sénior em Viseu

Abel Figueiredo

149

Contexto nacional e internacional do mercado do Fitness

João Pimentel

155

Promover a atividade física em Portugal

Pedro Teixeira

IV. CONFERÊNCIAS

163

Sport, higher education, employment, and the human person
in the European Framework

Paolo Parisi

165

La regulación del ejercicio profesional en la nueva ley
del deporte de Andalucía

António Fernandez Martínez

169

V. COMUNICAÇÕES: REDES DE CONHECIMENTO EM DESPORTO

Moderador - Abel Figueiredo

171

Jogos tradicionais em rede

Ana Rosa Jaqueira

177

O IPG como promotor do "desporto integrado"

Nuno Serra

183

Network nas ciências do desporto: estratégias de internacionalização funcional

Filipe Clemente

193

Formação dos profissionais do desporto: Projeto Sport,

Physical Education and Coaching in Health (SPEACH)

Susana Franco, José Rodrigues, João Moutão

205

VI. COMUNICAÇÕES: QUALIDADE NO ENSINO SUPERIOR

Moderador - Sérgio Damásio

209

DASD - Desenvolvimento académico, social e desportivo no IPSantarém

Carlos Silva

217

Formação desportiva - Escola de Andebol

do Instituto Politécnico da Guarda

Teresa Fonseca

223

Os valores e a ética nos cursos de formação de técnicos desportivos

Antonino Pereira

231

Sistemas de gestão e garantia da qualidade, conquistas e desafios
António Jorge Simões Dantas

239

VII. COMUNICAÇÕES: FORMAÇÃO PARA AS PROFISSÕES DE DESPORTO

Moderador - Teresa Fonseca

243

Formação para os profissionais de Fitness – Exemplo da licenciatura em Desporto,
Condição Física e Saúde
Vera Alexandra da Costa Simões, Susana Franco

253

Perspetiva sobre o currículo na formação inicial dos futuros profissionais
de desporto
Ricardo Lima

263

Gestores de desporto: regular a intervenção profissional ou a formação?
Abel Santos

273

O profissional de atividade física e estilos de vida saudáveis (Lifestyle Coach): novas
respostas para o desafio societal de combate às doenças crónicas não transmissíveis
João Moutão, Anabela Vitorino, Diogo Monteiro, João Brito,
Rafael Oliveira, Susana Alves, Teresa Bento, Luís Cid

ABERTURA

JOSÉ RODRIGUES

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

Bom dia a todos. Começo por cumprimentar o Sr. Presidente do Instituto Politécnico de Setúbal e agradecer a disponibilidade que o politécnico proporcionou para a realização deste fórum que tanto nos orgulha e que é um lançamento da nossa rede.

Cumprimento o Senhor Secretário de Estado da Juventude e do Desporto. É um prazer tê-lo connosco e um grande orgulho também sentir o apoio a que já nos vem habituando nestes diversos momentos de intervenção pública.

Agradeço a presença do Professor Eduardo Beira e aproveito para cumprimentá-lo, quer na sua pessoa quer na representação da Senhora Secretária de Estado da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. Também já vamos tendo em diversos momentos uma interação relativamente ao desenvolvimento do desporto no ensino politécnico.

Sr. Dr. Pedro Pina, Vereador da Câmara Municipal de Setúbal, muito obrigado pela sua presença. Transmita, por favor, os nossos cumprimentos à Sra. Presidente e o nosso agradecimento pelo apoio que a Câmara tem disponibilizado para a realização deste evento.

O Professor Doutor Pedro Teixeira é um colega que muito consideramos e agradecemos a sua presença. Sabemos que foi difícil estar aqui agora, mas é particularmente importante a sua presença neste fórum, sobretudo na qualidade de Diretor do Programa Nacional de Promoção da Atividade Física e em representação do Diretor Geral da Saúde.

Tenho que dizer duas ou três palavras de agradecimento relativamente à organização deste fórum que trabalhou em pleno. Como já disse há bocado, quero reformular um agradecimento muito especial ao Presidente do Instituto e a todo o seu staff. O Politécnico de Setúbal tem sido inexcelente na disponibilização dos recursos e nas necessidades que temos tido para a organização deste Fórum.

Quero agradecer à Escola Superior de Educação de Setúbal, na pessoa da sua diretora e relevar o esforço que a escola tem feito, salientar o número de alunos que estão presentes. Agradeço também a disponibilidade do seu staff técnico que acompanhou bastante este nosso trabalho.

Quero agradecer à Professora Teresa Figueiredo e a todos os colegas e alunos do departamento e do sector de desporto que têm sido inexcelentes e sem eles não seria possível fazer o que estamos a fazer agora.

Quero agradecer ao Presidente do Instituto Politécnico de Santarém pela disponibilidade do centro de informática do instituto pela produção, realização e manutenção do site da rede e do fórum, e também pelo secretariado da rede que tem tido um empenhamento significativo.

Quero agradecer à Câmara Municipal de Setúbal por toda a disponibilidade de recursos que nos possibilitou, assim como pelo enquadramento no programa “Setúbal Cidade Europeia do Desporto” que também deu visibilidade significativa a este momento.

Quero agradecer ao professor Paolo Parisi, presidente da European Network of Sport Education e ao professor António Martinez, Secretário-geral para o Desporto, da Andaluzia e que farão as conferências hoje e amanhã.

Primeiro Fórum da REDESPP significa construir redes para o conhecimento no Desporto. Nós temos cerca de 200 inscritos participantes, dos quais 30 são intervenções, duas conferências e temos um livro de resumos já publicado na página do fórum. Comprometemo-nos há momentos com a produção de um livro das comunicações e debates.

O Fórum da REDESPP constitui um desafio, constituiu um projeto e a própria rede é isso mesmo. Dizer o que é a REDESPP podia ser extensivo, mas nunca é de mais dizer que a REDESPP tem uma abrangência nacional, corresponde a 12 escolas, 11 Institutos Politécnicos e à Universidade do Algarve e vai desde Melgaço a Faro. Estamos a falar de 40 programas de formação, entre licenciaturas e mestrados, e de mais de 3000 alunos da área do desporto. Estamos a falar de mais de 270 professores, dos quais 120 são doutorados. Há todo um conjunto de recursos que estão alocados e de projetos de intervenção na comunidade, que estão em marcha. Vamos assistir hoje a uma ilustração daquilo que as escolas têm feito. Num levantamento que fizemos no último ano houve um desenvolvimento, uma atuação sobre mais de 30 000

pessoas, cidadãos, com mais de 1700 técnicos envolvidos pelo país todo, na ordem dos 45 projetos que as escolas desenvolveram de intervenção na comunidade.

De facto, a dimensão da rede é grande, a intervenção que consegue realizar na comunidade é enorme e, por isso, merece a nossa máxima atenção e o nosso esforço.

O que é que pretendemos com a rede? Aumentar a intervenção na comunidade e no território com os diversos projetos de intervenção, com espaço para podermos ter outros projetos que já estão em carteira para intervir e desenvolver o conhecimento científico no desporto, é preciso levar em consideração claramente que o Desporto é uma área científica aplicada, e, portanto, esta capacidade que as escolas têm de intervir na área científica é determinante. Todas as escolas têm espaços laboratoriais. Os doutorados estão quase todos envolvidos em centros de investigação acreditados e, portanto, a capacidade que está instalada é uma capacidade colocada ao serviço dos cidadãos e dos territórios.

Queremos promover a formação de técnicos e de profissionais, em todo o espectro das áreas de formação no desporto e afins, desde a educação física à gestão do desporto, passando pelo treino desportivo, pela atividade física e estilos de vida saudáveis, pelo exercício e saúde, pelos técnicos de desporto de natureza, pela área aplicada da psicologia do desporto, do direito de desporto, etc., nos diversos níveis do Quadro Europeu de Qualificações, do âmbito do ensino superior, desde o nível 5 até ao nível 8.

A capacidade instalada na rede é uma capacidade relevante para intervenções em todos os níveis do ensino superior dentro do quadro europeu de qualificações.

Queremos intervir politicamente, como um parceiro disponível, credível e aberto à emissão de parecer, pela opinião científica e técnica, assumindo-nos assim atores de ciência na área do desporto.

Como é que nos posicionamos na nossa sociedade? Fazemo-lo, defendendo os valores fundamentais da educação, da liberdade e da responsabilidade, para que tenhamos um país cada vez mais próspero e mais justo.

Desejo a todos um excelente fórum e que Setúbal seja um marco na história do Ensino Superior e do Desporto em Portugal.

PEDRO TEIXEIRA

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física
Diretor

Queria começar por agradecer o convite em nome do Senhor Diretor-Geral da Saúde, que não pode estar presente e pediu-me para o representar. Queria dirigir uma palavra inicial ao professor José Rodrigues, por um lado pela organização deste evento, que tenho a certeza absoluta que será extremamente importante, e por outro lado pelo dinamismo que tem demonstrado na disseminação da rede que acabou de descrever, a REDESPP. Temos a certeza que sob a sua liderança, irá com certeza continuar a crescer na sua influência e será um parceiro importante em matéria das Ciências do Desporto em Portugal, nas várias vertentes que ele acabou de explicar.

Queria apenas comunicar duas ideias nesta nota de abertura. Em primeiro lugar, dar conta de que a minha presença aqui hoje, simboliza, que uma mudança se tem verificado no sector da saúde em Portugal. O facto de neste ano ter sido criado o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, um programa prioritário dos onze que a Direção-Geral de Saúde acolhe, é símbolo de que, na linha das recomendações internacionais, a saúde em Portugal está atenta ao fenómeno da atividade física, à importância da atividade física e desportiva, em grande medida para a prevenção, mas também para outros tipos de intervenção no sector da saúde. Temos esperança que este programa, que se iniciou há poucos meses e que irá implementar a sua ação nos próximos três anos, possa ser mais um parceiro no sentido da promoção da atividade física em Portugal em conjunto com outros parceiros. A rede REDESPP, que aqui está representada hoje, é um deles, e também parceiros do sector do

desporto em particular, mas também do sector da educação, dos transportes, das autarquias, entre outros. Iremos fazer o possível para dar conta do recado e poder contribuir para esta missão de ter uma população portuguesa mais ativa e menos sedentária.

Eu farei uma breve apresentação deste programa mais tarde, mas por agora apenas diria que uns dos elementos fundamentais da ação do nosso programa, tal como de qualquer programa nacional de promoção de atividade física, é certamente identificar, reconhecer, valorizar, avaliar e ajudar a disseminar os melhores programas comunitários nesta área. Serão muitos os programas a cuja descrição vamos assistir aqui, nas próximas horas e durante toda a tarde, e estou com muita curiosidade para ouvir essas experiências pois representam uma dimensão fundamental de qualquer programa nacional que vise a saúde pública. Espero que na Direção-Geral possamos estar próximos destas iniciativas e possamos ajudar não só a que elas se tornem mais eficazes, mas também que os melhores exemplos e as melhores práticas possam ser disseminadas, possam ser avaliadas e possam servir de inspiração a muitas outras iniciativas do género que virão com certeza a decorrer em Portugal.

Votos de um bom trabalho.

EDUARDO BEIRA

Programa de Modernização e Valorização do Ensino Politécnico

Uma palavra de saudação aos membros do governo presentes. Uma palavra também especial à autarquia local pelo papel que tem na promoção das atividades físicas e do desporto na região, uma palavra de agradecimento aos politécnicos aqui presentes, e ao Instituto Politécnico de Setúbal que nos acolhe com a habitual hospitalidade, assim como ao Instituto Politécnico de Santarém, pelo papel que tem tido na criação e dinamização desta rede.

. 19

Uma palavra à REDESPP, especialmente por contribuir para uma maior massa crítica dentro do sistema politécnico, criando melhores e mais vastas condições para colaboração e cooperação entre todos os politécnicos e escolas de desporto portuguesas.

Criar massa crítica através de consórcios politécnicos é uma das nossas linhas mais importantes do programa de modernização e valorização. O ensino politécnico português tem um papel fundamental e indispensável na coesão nacional. Está presente em mais de 45 cidades em Portugal, mais do que o sistema universitário, mas precisa de promover massa crítica dentro do próprio sistema, de maneira que a sua capacidade de intervenção aumente e que a sua visibilidade e capacidade sejam mais apreciadas e valorizadas, inclusivamente pela opinião pública em geral.

Dentro deste programa de modernização e valorização temos em curso duas iniciativas fundamentais e esta iniciativa, na realidade, toca em ambas.

Primeiro, a importância dos territórios na intervenção politécnica. Os politécnicos são sem dúvida as instituições mais capazes de criar fortes ligações institucio-

nais com os atores dos territórios e têm-no demonstrado, e continuam a demonstrá-lo na prática, seja em que área for. Na área do desporto, lazer e bem-estar isso é particularmente relevante.

Por outro lado, os politécnicos são a sede principal do conhecimento associado às profissões e as atividades profissionais associadas ao desporto são atividades que têm vindo a emergir como uma área politécnica por excelência. É uma área mais recente do que outras, mais tradicionais, mas, insisto, é uma área politécnica por excelência, e ambiciona contribuir para ligações entre iniciativas de ministérios diferentes que pretendem convergir para uma melhor qualidade de vida das populações e uma melhor bem-estar social. As interações entre desporto, saúde, tecnologia, bem-estar, lazer e natureza constituem oportunidades locais e territoriais, mas também desafios nacionais no seu todo, a que as competências profissionais que existem no sistema politécnico podem e devem dar contributos para criar e implementar, com os vários atores dos territórios, soluções que deem respostas aos desafios que emergem nessas áreas. Esta é uma das linhas centrais do programa de modernização e valorização do ensino politécnico, que aliás aparece plasmada no recente concurso de projetos de I&D baseados na prática, um aviso exclusivo para o sistema politécnico, que fechou há pouco e que está em processo de avaliação. Congratulamo-nos pelas candidaturas recebidas, especialmente em projetos territoriais que combinam atividades que envolvem o desporto, a saúde, tecnologias, o bem-estar, o lazer e a natureza. O processo está agora em fase de avaliação que esperamos que termine brevemente.

Gostava também de saudar o facto de isto ser mais uma iniciativa do fórum politécnico. Lançado em abril passado, esta é a sua quarta iniciativa. São iniciativas que têm um objetivo claro: tornar mais visível a capacidade do sistema politécnico para gerar respostas para os desafios societais e territoriais da sociedade portuguesa, assim como reforçar as redes internas dentro do sistema politécnico e as suas ligações com os atores empresariais e sociais dos territórios. Desafios na área agrícola, discutidos no primeiro fórum, e depois na área da restauração (segundo fórum). O terceiro foi na área das tecnologias de reabilitação e bem-estar e, agora, este quarto fórum é na área do desporto. A linha dominante das várias edições do Fórum Politécnico é apresentar a capacidade de criar soluções para responder aos desafios territoriais nestas áreas e temos a certeza de que isso se vai refletir também nos trabalhos de hoje.

Um último ponto: uma das ambições do programa de modernização e valorização do sistema politécnico é incentivar e criar melhores condições para a sua internacionalização. O desafio aos politécnicos não é só ter uma intervenção importante ao nível do território nacional, mas também de poder fazê-lo em cooperação entre os melhores da Europa, e não só.

Renovo os agradecimentos à REDESPP pela iniciativa e faço votos de um bom trabalho.

PEDRO PINA

Câmara Municipal de Setúbal
Vereador da Cultura, Educação, Desporto, Juventude e Inclusão Social

Boa tarde. Começo por cumprimentar os ilustres membros desta mesa, e dirigir uma palavra naturalmente ao Senhor Secretário de Estado, Dr. João Paulo Rebelo, que nos tem disponibilizado também a sua atenção e sensibilidade no caso do município de Setúbal. Um cumprimento muito especial ao Professor doutor Pedro Dominginhos e naturalmente a todo o corpo docente e a toda a direção do Instituto Politécnico de Setúbal, diretores das diferentes escolas, porque esta também a aspiração que quando em 2015 começamos a preparar a Cidade Europeia do Desporto . Esta é uma inspiração que tínhamos de ter o politécnico, do trabalho de conhecimento e de partilhas de experiencias.

. 21

Cumprimentos ainda o Dr. Pedro Teixeira, diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física e também representante do Diretor Geral de Saúde, e tão importante que tem sido esta articulação da saúde e do desporto, e naturalmente do dr. Eduardo Meira, representante da Senhora Secretária de Estado do Ensino Superior.

Deixo naturalmente para último uma palavra de profundo agradecimento ao Professor José Rodrigues, não só pelo trabalho que tem vindo a desenvolver por via da REDESPP, mas por ter também proporcionado este acolhimento nana cidade de Setúbal. Agradeço-lhe e à professora Teresa Figueiredo terem escolhido Setúbal para ser o espaço de acolhimento deste encontro.

Queria naturalmente cumprimentar os demais representantes e dirigir uma palavra também muito especial a todos alunos que nos acompanharão ao longo destes dias e compartilhar aqui a nossa vontade de convosco construir a cidade.

E ainda uma palavra também aos outros convidados, uma palavra ao presidente do Comité Paralímpico de Portugal, e a todas as outras entidades.

Quero, antes de mais, dar as boas vindas a Setúbal; quero reforçar o cumprimento especial ao Senhor Secretário de Estado, ao Senhor Presidente do Instituto Politécnico de Setúbal, bem como ao Senhor Presidente da REDESPP e dizer-vos que é com grande prazer que a cidade vos acolhe para este fórum.

Temos aqui um saber acumulado nascido do trabalho que também na autarquia temos desenvolvido, na área do desporto, mas acima de tudo porque o nosso politécnico, tem sido uma das escolas que se tem destacado nesta área de formação. E claro também para confraternizar, porque temos aqui todas as condições para que isso aconteça, começando pelas mesas setubalenses onde nos sentamos para almoçar o que de melhor o mar nos oferece.

Mas falemos de desporto porque é isso que nos traz aqui hoje. Apostamos permanentemente no aumento dos níveis de participação e frequência nas atividades desportivas, com segurança e enquadramento técnico de qualidade. Temos uma política de desenvolvimento desportivo, sustentado na forte dinâmica associativa, mas sem prescindir da reflexão, do debate e da constante inquietação pelos novos desafios. Tal continuará a ser feito para lá de 2016. E este é também um espaço de onde queremos retirar contributos, desafios, mas acima de tudo um compromisso pela construção de uma parceria de trabalho para continuar a fazer mais pela cidade. A cidade de Setúbal e a vila de Azeitão, graças à ligação com as belezas naturais que as rodeiam, possuem elevado potencial de prática desportiva formal e informal, destacando-se a autenticidade do Parque Natural da Arrábida e naturalmente do estuário do Sado. No rio Sado temos as melhores condições para a prática dos desportos náuticos, da canoagem, da vela, do windsurf, ou do mergulho. Este é o contexto em que temos vindo a animar cada vez parcerias com clubes, associações, federações e privados, para potenciar o concelho e a região como um destino desportivo de excelência. Por isso integramos no nosso programa um vasto conjunto de atividades na vertente do lazer e, naturalmente, também elas preenchem uma parte fundamental da nossa programação da Cidade Europeia do Desporto. Fazemos todos os dias mais Setúbal, com mais e melhor desporto. Acreditamos que este investimento terá importantes reflexos no aumento da prática desportiva, no aumento da qualidade de vida de todos os Setubalenses e Azeitonenses, mas também na qualidade de vida de todos os profissionais que dedicam a sua vida a esta área.

ABERTURA

Estamos por isso a falar de um investimento que constrói futuro, que aposta na qualificação dos nossos jovens e que promove cidades mais sustentadas. Atendendo a que desporto é democrático, em nenhum outro lado podemos ter tanta igualdade como no acesso ao desporto. Aqui o talento puro prevalece, e todos têm oportunidade. Não interessa de onde vêm, qual o bairro ou freguesia, mas sim até onde conseguem ir. Essa é a essência da nossa atividade. Apenas nos compete enquanto autarquia criar as melhores condições.

E assim é com enorme satisfação, orgulho e privilégio que este fórum que agora se inicia nos dá a garantia de que os seus contributos serão uma valia firme e convicta no trabalho que queremos continuar a fazer, estabelecendo parcerias e trabalho em rede.

Obrigada a todos. Desejo em nome da Câmara Municipal de Setúbal um bom trabalho e lembro que naturalmente a cidade de Setúbal é sempre um espaço que acolhe e que está disponível para o encontro.

JOÃO PAULO REBELO

Secretário de Estado da Juventude e Desporto

Muito boa tarde a todos. Deixem-me em primeiro lugar começar por cumprimentar o Senhor Presidente do Instituto Politécnico de Setúbal, professor doutor Pedro Dominginhos, cumprimentar o Senhor Vereador da Câmara Municipal de Setúbal, Dr. Pedro Pina, O senhor Presidente da REDESPP, professor José Rodrigues, bem como os restantes elementos da mesa que já foram também aqui enunciados nas suas representações, o professor Eduardo Beira, Dr. Pedro Teixeira. Tenho que fazer um cumprimento especial ao Senhor Presidente do Instituto Politécnico de Santarém, professor Jorge Justino, com quem já tive oportunidade de estar em Rio Maior. Senhor Vice-presidente do IPDJ, Dr. Vitor Pataco, Dr. Jorge Carvalho, diretor do Departamento do Desporto do IPDJ, Senhor Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, Dr. Humberto Santos, Senhor Presidente do Sindicato dos Jogadores Profissionais de Futebol, Joaquim Evangelista, professor Pedro Sequeira, que cumprimento na qualidade de Presidente da Confederação de Treinadores; caros professores, estudantes, meus senhores e minhas senhoras.

Antes de mais, obviamente quero agradecer o amável convite que me foi formulado, pelo senhor presidente da REDESPP para participar neste fórum que hoje tem início aqui na cidade de Setúbal. O Senhor vereador já fez referência de facto ao que toda a gente sabe: Setúbal é este ano ainda a Cidade Europeia do Desporto. Aliás, como ele já referiu, tive oportunidade de fazer aqui uma visita, há poucas semanas, na qual estive também presente a Senhora Presidente da Câmara e voltarei em bre-

ve para o encerramento desta bela efeméride que foi termos Setúbal como Cidade Europeia do Desporto, com todas as vantagens e tudo o que isso significou não só para este território, mas também para o país. Isto já foi aqui evidenciado pelo Senhor Vereador.

Depois também naturalmente quero congratular-me com a diversidade das matérias a debater neste fórum e particularmente com os inúmeros especialistas de cada um destes sectores, representando obviamente diversos agentes e organizações que compõem o largo espectro do tecido desportivo. É sem dúvida nenhuma um sinal importante da vontade em partilhar conhecimentos e boas práticas, de estreitar laços, de estabelecer redes partilhadas e proativas em prol de um desígnio comum que partilhamos todos, que é o desenvolvimento do desporto no nosso país.

No tempo que levo como Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, tenho percorrido o país, naturalmente que o tenho feito até de forma muito intensa e tenho visitado inúmeras organizações. Destas jornadas tenho recolhido projetos absolutamente fascinantes e de grande qualidade, muitos deles, devo dizer, feitos com escassos recursos e até confinados a uma base, eu diria que injustamente, estritamente local. Para que cresçam e para que se tornem efetivos à escala nacional, muitas das vezes diria que é tão só necessário estabelecer redes comuns de interesse. No fundo, interfaces de partilha entre vários atores e isso é o que hoje aqui neste fórum também irá ser feito.

Este, deixem-me partilhar convosco, é também para mim e enquanto governante e no desempenho destas funções, um dos meus grandes desígnios. Tenho consciência e profunda convicção de que juntos e apenas juntos, podemos levar a cabo as estratégias que em Portugal necessitamos para desenvolver o nosso desporto.

Nesse sentido, temos ao nível do governo estimulado e desafiado os diferentes agentes desportivos a constituírem precisamente pontes de participação ativa nos programas que já construímos ou que estamos em vias de construir. É, por exemplo, o caso das unidades de apoio ao alto rendimento na escola, é o caso do fit escola que terá muito em breve um novo figurino, assim como o sistema de vigilância da atividade física e do desporto, nacional e europeu, a avaliação e reformulação do programa nacional de formação de treinadores, ou mesmo a criação do plano nacional de formação de dirigentes.

Mas, no fundo, tudo isto é um trabalho conjunto. Iremos hoje assinar um protocolo conjunto com a REDESPP, que consubstancia precisamente a cooperação entre o Instituto Português do Desporto e Juventude e a rede de politécnicos, no que diz respeito à divulgação de oferta formativa, ao intercâmbio científico, pedagógico, técnico, profissional, académico e cultural. Vamos, com a assinatura deste protocolo, permitir também a realização de estágios para docentes, para técnicos, investigado-

ABERTURA

res e estudantes, formação e atualização permanente, participação em seminários, encontros académicos e profissionais, desenho e implementação de projetos que contribuam para o desenvolvimento do desporto em várias áreas de atuação.

A dispersão geográfica e o rigor científico da rede, afigura-se-nos como uma enorme mais-valia para a disseminação partilhada dos mais diversos projetos à escala nacional.

Cooperar é aglutinar conhecimento e boas práticas. É concentrar esforços e recursos, é promover redes mais proficuas de maior alcance e visibilidade.

Este, achamos que é o nosso caminho e, por isso, só me posso congratular por perceber que é também o caminho partilhado por todos os que assistem a este fórum.

Agradeço a vossa atenção, desejando naturalmente o melhor dos trabalhos para todos, uma excelente jornada aqui no Instituto Politécnico, nesta bela cidade de Setúbal.

PEDRO DOMINGUINHOS

Instituto Politécnico de Setúbal
Presidente

Muito boa tarde a todas e a todos. Cumprimento o Senhor Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, Dr. João Paulo Rebelo, o Senhor Vereador da Câmara Municipal de Setúbal, Dr. Pedro Pina, parceiro de muitos eventos e muitas iniciativas. Estendo os meus cumprimentos ao Professor Eduardo Beira, em representação da Senhora Secretária de Estado do Ensino Superior, ao Dr. Pedro Teixeira, em representação do Senhor Diretor Geral da Saúde e, permitam-me antes de passar a outro tipo de cumprimentos, uma palavra muito especial ao Professor Doutor José Rodrigues. A criação, naturalmente com grupo de docentes na área do desporto, a nível nacional, mas liderado pelo Professor Doutor José Rodrigues, da REDESPP é uma iniciativa fundamental e que personifica uma das missões do que é o ensino politécnico. Por um lado, a capacidade de atuar em rede. Desse ponto vista, é uma iniciativa fundamental porque percebemos claramente que juntos conseguimos ser mais fortes. Por outro lado, porque esta atuação em rede tem uma implicação nacional, e não apenas regional, e internacional extremamente relevante.

Permita-me, e faço-o também em nome do professor Joaquim Mourato, presidente do CCISP, uma palavra de agradecimento muito especial pela iniciativa, pela capacidade de montar esta rede, mas sobretudo pela capacidade de continuar a desenvolver atividades. Desse ponto de vista, a criação da rede das Escolas de Desporto é algo relevante, não apenas para o CCISP, mas também para os politécnicos portugueses, e que vem na sequência da ARIPESE, da rede de escolas agrárias, da

rede de escolas de Turismo, que será constituída no próximo dia 14 deste mês. Professor Doutor José Rodrigues, muito obrigado por esta iniciativa e por este fórum.

E, depois, naturalmente um cumprimento muito especial às demais entidades, aos docentes e não docentes assim como aos estudantes. Esta é uma iniciativa também para todos vós. Porque acreditamos que a criação ou a cocriação de conhecimento se faz com a participação ativa dos estudantes desde primeiros anos dos seus estudos. E, portanto, a participação dos estudantes de uma forma empenhada, de uma forma ativa nestes eventos revela-se essencial.

O fórum politécnico, algo que se tem vindo a realizar, como dizia o Professor Eduardo Beira há alguns meses, insere-se no programa de modernização dos politécnicos. Estes fóruns são aquilo que somos capazes hoje de fazer, as inúmeras atividades que realizamos de norte a sul do país, e a muita investigação que a rede politécnica tem vindo a fazer ao longo dos últimos 30 ou 40 anos.

E o que estamos a fazer é dar maior visibilidade de todo um conjunto de programas, de iniciativas e sobretudo da capacidade de investigação. O Professor Eduardo Beira falou do concurso de projetos. Acho que não vou cometer nenhuma inconfidência, dizendo que tivemos cerca de 140 projetos candidatados, mais propriamente 141, num total de cerca de mais 20 milhões de euros de montante de financiamento, o que revela uma capacidade de investigação alicerçada num conjunto muito significativo de docentes doutorados e docentes especialistas que a rede politécnica hoje em dia foi construindo. E nesta rede de desporto é particularmente sintomática esta capacidade, esta vontade de investigar, alicerçada em iniciativas e em programas nacionais e internacionais.

Importa também destacar um aspeto que é distintivo da rede politécnica. A sua capacidade de inserção nas comunidades locais, nas comunidades regionais e, sobretudo, a ligação a um conjunto de federações, de desportos. Os protocolos que a REDESPP irá assinar revelam um elemento distintivo daquilo que é a missão do politécnico: contribuir para a construção do conhecimento, mas sobretudo conseguir contribuir para o desenvolvimento da sociedade, neste caso do desporto, das federações, dos atletas, dos dirigentes. Nenhuma outra rede, como a rede politécnica tem esta capacidade de fazê-lo de uma forma abrangente. Deste ponto de vista, a nossa capacidade enquanto docentes e estudantes de interagir com as comunidades revela de uma forma inequívoca o papel crucial que os politécnicos desempenham do ponto de vista da coesão territorial e do desenvolvimento regional.

Permitam-me destacar um ponto focado pelo Professor José Rodrigues. Uma delegação de Politécnicos portugueses esteve recentemente na Finlândia. Um elemento distinto das Universidades de Ciências Aplicadas finlandesas é que são verdadeiros atores no processo de decisão política. E ter um processo de decisão

ABERTURA

política ou um processo de decisão público, que seja qualificado, que seja, naturalmente informado por estudos técnicos e científicos é a garantia maior de que as decisões são tomadas com base em critérios claros, transparentes e alicerçados no conhecimento. E, portanto, também aqui a REDESPP pode contribuir de uma forma inequívoca para que se possam criar melhores programas ao serviço da sociedade e das populações.

Uma palavra final de agradecimento a todos os trabalhadores docentes e não docentes do Politécnico de Setúbal, ao Presidente do Politécnico de Santarém, Professor Doutor Jorge Justino, e a todos os docentes e não docentes, que têm sido inextinguíveis para que este Fórum REDESPP se tenha concretizado. Uma palavra muito especial para os estudantes que têm participado muito ativamente e que estarão presentes durante os dois dias desta iniciativa.

Termino desejando as maiores felicidades para estes dois dias de trabalho. Sei que é apenas a primeira de muitas iniciativas que a REDESP irá organizar em prol da sociedade e da população em geral.

I.

DESPORTO,
DESENVOLVIMENTO REGIONAL,
TURISMO E CIDADANIA

Desporto, desenvolvimento regional, turismo e cidadania

Moderador
ABEL FIGUEIREDO

Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu

A comunicação de projetos e programas desenvolvidos por instituições do ensino superior feita por mesas temáticas, iniciou-se com o tema Desenvolvimento Regional, Turismo e Cidadania com a apresentação de duas comunicações da REDESPP e uma comunicação do Município de Setúbal, cidade Europeia do Desporto em 2016.

O “Projeto Strong”, apresentado por Nuno Loureiro, em representação da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja, demonstrou como a intervenção através de um programa de atividade física com agentes da PSP (desde 2011) de Beja e bombeiros municipais da Vidigueira (desde 2013) possibilitou “melhorias da condição física e na diminuição das baixas médicas”, sendo de elogiar a etapa de caracterização do tipo de trabalho que os agentes da polícia e bombeiros tinham no terreno, para que o planeamento e intervenção fossem coerentes com as necessidades avaliadas.

O “Programa Desporto e Turismo: inovação dos serviços desportivos nas unidades de alojamento do Algarve”, da autoria de Elsa Pereira, João Carvalho, V. Correia, A. Baião e R. Durão, foi apresentado por Elsa Pereira, em representação da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve. Esta comunicação comprovou como a inovação através da oferta desportiva é um dos elementos essenciais das sun-and-sea resorts, demonstrando como a caracterização do contexto organizacional das unidades de alojamento é central para o planeamento e promoção de melhorias nos serviços desportivos, articulando com as prioridades e

competências principais da organização assim como com as respetivas necessidades.

Estas duas apresentações elogiaram, no âmbito da cidadania e do turismo, a academia alocada ao contexto, demonstrando como a territorialidade pode ser vivida em benefício territorial com impacto relevante para uma melhor cidadania e para um melhor desenvolvimento turístico, emergindo como exemplos de contextos passíveis de formação de profissionais de Desporto e Atividade Física.

Por fim, a intervenção de Luís Liberado, Diretor do Departamento de Cultura, Educação e Desporto da Câmara Municipal de Setúbal, foi sobre o dinamismo do programa desportivo de Setúbal Cidade Europeia do Desporto 2016, com eventos específicos em equipamentos urbanos especializados, no rio Sado e na Serra da Arrábida, a par de um vasto conjunto de atividades nas vertentes do lazer e da formação, assim como na cultura, fomentando o desenvolvimento do tecido institucional desportivo na cultura e no território, e vinculando Setúbal a uma visão cultural de desenvolvimento do Desporto.

Strong: do laboratório ao terreno, suas implicações e consequências

NUNO LOUREIRO

Escola Superior de Educação de Beja, Instituto Politécnico de Beja

A condição física é uma das componentes fundamentais para a saúde das pessoas e, em particular, das profissões que implicam tarefas com uma elevada exigência da componente motora e/ou que exigem, por vezes, a tomada de decisões rápidas num contexto de elevada fadiga motora ou emocional. Neste perfil enquadram-se as forças policiais e os bombeiros, cujas missões, por vezes, exigem a realização de tarefas que exigem diferentes componentes da condição física como a de resistência (com implicações no plano físico e também no plano psicológico), a de velocidade, entre outras, e por vezes numa combinação de várias componentes.

A missão destas profissões é crucial para o bom funcionamento das sociedades e da preservação de pessoas e bens, faz com o que o seu valor seja amplamente reconhecido e valorizado. Particularmente, nos momentos mais problemáticos, as suas ações são fundamentais para a manutenção da segurança e da paz.

Contudo, a maior parte destes operacionais apenas cuida da sua condição física para cumprir os seus pré-requisitos físicos exigidos para a entrada nos diversos cursos de formação e durante esse período de formação. Essa situação está regulamentada para os agentes da PSP pelo Ministério da Administração Interna (DR, 2010), sendo imposto um conjunto de provas físicas e indicadores de desempenho a cumprir por todos os candidatos para admissão aos cursos de formação, cujos currículos apresentam disciplinas anuais como a Educação física e Desporto e Defesa Pessoal (DR, 2009). No caso dos bombeiros a regulamentação só abrange os profis-

sionais da administração local (DR, 1997), onde é patente a padronização de provas físicas. No caso do outro tipo de bombeiros não existe essa normativa, existindo apenas as questões formais do processo e a realização de um curso de instrução inicial de bombeiro com disciplinas não relacionadas com as questões físico-motoras (Bombeiros Portugueses, 2016).

Ao longo da carreira dos polícias não é evidente a preocupação com a condição física dos agentes da PSP, cabendo a cada agente a preocupação, e a respetiva organização, para efetuar a sua preparação física, como é exigido a cada membro das forças de segurança. No artigo 14.º do código deontológico do serviço Policial, cada membro das forças de segurança deve acautelar uma preparação física, psíquica e moral para o exercício da sua atividade (ASPP, 2014). No caso dos bombeiros, muitos elementos não possuem um historial de formação militar ou de treino físico para além daquela que é prática do cidadão normal.

As exigências das forças de segurança, o desempenho das suas funções, colocam-nos com regularidade em situações de perigo latente, para si e para outros, e que implicam a realização de tarefas que envolvem uma condição física razoável e um autoconhecimento das suas capacidades e limitações. É sobre este princípio que a sociedade está orientada para analisar o desempenho das forças de segurança, mas, que em muitos casos, tal situação não é real e leva à formulação de juízos de valor pouco fundamentados, facilmente mediatizados, com profundas implicações nos envolvidos, e na imagem pública das associações.

No ano de 2011, por vontade conjunta do Comando da PSP da cidade de Beja e da direção do Laboratório de Atividade Física e Saúde (LAFS) do Instituto Politécnico de Beja (IPBeja), procurou-se elaborar um projeto que promovesse a condição física, ajustada às exigências laborais de um conjunto de agentes do referido comando. Este projeto específico recebeu a designação de Strong Cops. Coube ao comando definir os critérios e o processo de seleção interna dos agentes que iriam participar no programa. No LAFS realizou-se a planificação do projeto, considerando-se as análises de algumas orientações internacionais (NSW, 2016), com particular destaque para análise fisiológica e mecânica das ações físicas dos agentes com farda normal e equipados para intervenções de contenção de pessoas e grupos, onde se destacava o capacete, colete, disco e caneleiras. Através de entrevista ao comando da PSP, foram estruturados exercícios que pudessem reproduzir algumas ações reais e que implicavam deslocações em linha reta e em diagonais, saltos e elevações, onde se puderam constatar as alterações fisiológicas com os vários tipos de equipamentos utilizados.

Foram identificados 39 agentes da PSP que foram sujeitos à avaliação física de acordo com uma bateria de testes desenvolvida com base em diversos autores de

referência (Haff & Dumke, 2012; Morrow, Mood, Dish, & Kang, 2011). Desta forma procurou-se conhecer a real condição física, tendo em conta a sua importância e suas implicações, e consequentemente procedeu-se à avaliação e prescrição do exercício ajustado às necessidades laborais (Heyward, 2004).

A bateria de teses de avaliação da condição física dos agentes foi planeada para ser realizada duas vezes ao ano, (outubro e maio) e divulgado ao comando em reunião programada para julho. Este planeamento permitiu a monitorização da evolução da condição física e valorização desta dimensão junto do comando (Filho et al., 2012). No que se refere à organização e planeamento dos treinos, os agentes treinaram nas instalações do IPBeja organizados em equipas de 8 elementos, com uma periodicidade de uma vez por semana, com a duração de 90 minutos e sobe a orientação de um técnico do LAFS. Foi ainda estimulado e apoiado o treino, de cada um dos agentes, de pelo menos mais duas sessões semanais, em regime de autonomia. Estes treinos autónomos procuravam aumentar a responsabilidade dos operacionais na melhoria ou manutenção da sua condição física e ser ajustado às suas rotinas.

A organização da sessão, orientada por um técnico civil do LAFS e em horário laboral, é composta por uma fase de aquecimento geral e articular, seguido de uma fase em circuito que privilegia os 4 Pilares do Movimento Humano (i.e. 1º- manutenção da postura de pé e locomoção; 2º -puxar e empurrar; 3º mudanças de nível; 4º produção de forças Rotacionais e mudanças de direção) (Santana, 2016), posteriormente uma fase exercícios de tomada de decisão rápida em contexto de fadiga e finalizada com exercícios de retorno à calma. A pedido do comando da PSP são ainda organizadas sessões de treino que integram todas as equipas. Todas as sessões de treino são monitorizadas com recurso a cardiofrequencímetros e a aplicação da escala modificada de Borg.

Este programa decorre de forma continuada desde 2011 e até ao presente já foram realizadas 687 sessões de treino e aplicação da bateria da avaliação da condição física por 13 vezes.

Os resultados observados podem ser classificados de muito positivos e com alguma variabilidade de acordo com a dimensão em análise. O projeto Strong Cops é ainda reconhecido pelos parceiros como sendo muito pertinente para o desempenho dos agentes e pela comunidade, que percebe que os seus agentes estão melhor preparados.

Tendo como base as aprendizagens recolhidas na implementação do projeto Strong Cops e tendo-se registado a morte de 8 bombeiros no combate a fogos no Verão de 2013, foi apresentado numa reunião dinamizada pelo comandante distrital da proteção civil, a todos os comandos de bombeiros do distrito de Beja o Programa

Strong Fireman. A metodologia e organização seriam adaptadas às necessidades dos bombeiros e seriam tomadas em consideração as condições materiais e equipamentos existentes na maioria dos quartéis. Foi decidido começar este programa com os Bombeiros da Vidigueira. Os resultados obtidos foram muito semelhantes aos observados no programa Strong Cops.

Procuramos que as aprendizagens adquiridas na implementação destes programas possam, brevemente, ser apresentadas num manual de modo a facilitar a sua reprodução pelos vários comandos e quartéis nacionais.

Parece-nos evidente que o bem-estar das populações só será possível se as forças de segurança estiverem bem preparadas fisicamente, o que também deve ser uma preocupação da comunidade civil e académica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASPP. (2014). Código Deontológico do Serviço Policial, consultado em 14 de novembro de 2016. Disponível em <http://www.aspp-psp.pt/index.php/57-legislacao/codigo-deontologico-do-servico-policial>.
- Bombeiros Portugueses. (2016). Bombeiros.Pt. O portal dos bombeiros portugueses. consultado em 17 de novembro. Disponível em <http://www.bombeiros.pt/perguntas-frequentes-2/>.
- DR. (1997). Decreto Lei nº 360/97 de 17 de dezembro do MAI, Diário da República, série 1, nº 290. Acedido a 12 de nov. 2016. Disponível em <https://dre.pt/application/file/a/417343>.
- DR. (2009). Decreto Lei nº 192/09 de 2 de outubro do MAI, Diário da República, série 1, nº 192. Acedido a 12 de nov. 2016. Disponível em http://www.dges.mctes.pt/NR/rdonlyres/84F15CC8-5CE1-4D50-93CF-C56752370C8F/4637/DL_275_2009.pdf
- Decreto Lei nº 80/10 de 10 de Abril do MAI, Diário da República, série 1, nº 80 (2010). Acedido a 12 de nov. 2016. Disponível em http://www.psp.pt/Legislacao/portaria_230_2010.pdf, (2010).
- Filho, M., Silva, A., Venturine, G., Aidar, F., Klain, I., Rodrigues, B., & Matos, D. (2012). Avaliação do condicionamento físico de policiais militares da 146a companhia especial de polícia militar. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 6(35), 486-493.
- Haff, G., & Dumke, C. (2012). Laboratory Manual for Exercise Physiology. Champaign: Human Kinetics.

- Heyward, V. (2004). Avaliação Física e prescrição do exercício. Técnicas avançadas. Porto Alegre: Artmed.
- Morrow, J., Mood, D., Dish, J., & Kang, M. (2011). Measurement and Evaluation in Human Performance. Champaign: Human Kinetics.
- NSW. (2016). NSW Police Recruitment, Consultado em 12 de nov. 2106. Disponível em http://www.police.nsw.gov.au/recruitment/fitness/physical_capacity_testing.
- Santana, J. (2016). Functional Training. Champaign: Human Kinetics.

Desporto e turismo: inovação dos serviços desportivos nas unidades de alojamento do Algarve

ELSA PEREIRA ^{1, 2}, JOÃO CARVALHO ^{1, 3},
V. CORREIA ^{1, 3}, A. BAIÃO ¹, R. DURÃO ¹

1 Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve

2 CIEO, Universidade do Algarve

3 CIPER, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

. 43

1. INTRODUÇÃO

A abordagem ao desporto e turismo deve ser baseada numa perspetiva integradora destes dois setores. Neste sentido, consideramos que o binómio desporto e turismo integra as dinâmicas que se estabelecem entre as práticas desportivas, tanto nas vertentes do lazer como da competição, e o sistema turístico, onde invariavelmente se deve equacionar as práticas (Pratice), as pessoas (People) e os locais (Place) (Pereira & Carvalho, 2004).

Sport Tourism = 3'P = Pratice/People/Place

De acordo com Adeboye (2012), a importância da experiência na sociedade tem crescido, sendo mesmo considerado um dos tópicos mais relevante no setor do turismo. O desenho de experiências inovadoras tem-se tornado uma componente importante nas principais competências das empresas na área do turismo e da hotelaria (Williams, 2006). A experiência está definida como o resultado de encontros, vivências ou passagens por situações que nos proporcionam valores sensoriais, emocionais, cognitivos, comportamentais, relacionais e funcionais (Schmitt, 1999).

Para Peric (2010), os turistas estão cada vez mais experientes e exigentes na procura de vivências na medida em que a importância do trabalho diminuiu e aumentou a valorização do tempo e espaço de lazer. A experiência turística deve ser uma fuga ao quotidiano, composta por elementos como o sonho, o lúdico, a autenticidade, a felicidade, a imaginação, a satisfação que a tornam única (Kim, Ritchie, & McCormick, 2010; Sheng & Chen, 2013; Brey & Lehto, 2008). A oferta desportiva é um dos elementos essenciais na criação de experiências turísticas com significado (Mikuli & Prebežacm, 2011).

Em Portugal, em 2015, houve 17,4 milhões de hóspedes que se traduziu em 48,9 milhões de dormidas (+6,6% do que em 2014), 70,4% dos quais com origem no mercado internacional (34,4 milhões, +7,2%) e 29,6% no mercado nacional (14,5 milhões, +5,1%) (Turismo de Portugal, 2015). De acordo com a mesma fonte, as receitas do turismo atingiram em 2015 um máximo histórico, cresceram mais de 9,3% atingindo os 11.362 milhões de euros. Por outro lado, o saldo da balança turística situou-se nos 7.750 milhões de euros (+9,5% face a 2014), valor que expressa bem a importância do turismo no equilíbrio das contas externas de Portugal (Turismo de Portugal, 2015). O Algarve foi a região com maior crescimento no ano de 2015, mais 2,7% do PIB enquanto a média nacional se situou nos 1,6%. Contudo, relativamente ao setor do turismo, e embora se tenha registado um desempenho positivo em todas as regiões, a região do Algarve foi a que menos cresceu (+2,6%) (Turismo de Portugal, 2015).

A região do Algarve com 451 mil habitantes, enquanto principal região turística de Portugal, registou em 2013 cerca de 14,8 milhões de dormidas na hotelaria classificada e 3,15 milhões de hóspedes, que correspondem a 35,5% das dormidas na hotelaria nacional e 21,9% do total nacional de hóspedes (INE, 2014). No entanto, a região do Algarve é caracterizada por uma grande sazonalidade, verificando-se em 2014 uma taxa de sazonalidade de dormidas em estabelecimentos de alojamento classificado de 46,7% (Turismo de Portugal, 2014). Existem muitas diferenças que se acentuam entre a época alta (de julho a setembro) e baixa (de outubro a junho). Segundo os dados relativos à taxa de ocupação média anual, na época alta existe uma ocupação hoteleira que varia entre os 62% a 83% e na época baixa entre os 16% a 44% (Turismo de Portugal, 2014). O turismo de sol e mar e de golfe constituem o pilar do turismo algarvio. O comportamento da curva da procura do “Golfe” é inverso ao da curva do “Sol e Mar” o que tem um efeito positivo na redução da sazonalidade da atividade turística do Algarve (Turismo de Portugal, 2014). O turismo desportivo de golfe é um bom exemplo de como o desporto poderá constituir-se como um dos motores para alavancar o turismo na época baixa. Neste contexto, é fundamental que o Algarve, como resort turístico, se constitua como um espaço que

atraia e satisfaça as necessidades dos clientes atuais e potenciais através de uma oferta de qualidade na época baixa.

Ao facto de as práticas desportivas em contexto turístico deverem ser integradas no P de “Place”, acresce o facto de que o conhecimento do património cultural é uma das novas motivações dos turistas de hoje, que não se limitam ao conhecimento superficial do local onde passam as suas férias, mas pretendem criar interação com a comunidade local, sua cultura, tradições e gastronomia, querem ter uma experiência (Turismo de Portugal, 2013).

O objetivo do presente estudo de caso exploratório foi o de caracterizar o contexto de uma unidade de alojamento para desenvolver incrementos organizacionais em articulação com as necessidades reais da organização e com as suas capacidades no sentido de criar uma oferta de valor acrescentado aos seus clientes. Isto porque, pelo exposto anteriormente, o Algarve como destino turístico evidencia a necessidade de haver ofertas que qualifiquem a época baixa para minimizar a sazonalidade.

2. METODOLOGIA

. 45

O estudo de caso foi a metodologia selecionada pois permitiu-nos compreender um fenómeno contemporâneo dentro do seu contexto real (Yin, 2003) e usar este caso como exploratório para trabalhos futuros. O estudo decorreu em duas etapas numa unidade de alojamento de cinco estrelas da região do Algarve. A primeira etapa compreendeu a entrevista inicial e observação direta. Na etapa seguinte realizou-se a entrevista final com a apresentação do portfólio de soluções e seleção da solução do caso (produto(s)/serviço(s): conceito, descrição, componentes, plano de ação).

As entrevistas semiestruturadas realizadas ao diretor da unidade de alojamento permitiram, numa fase inicial o diagnóstico do caso e numa final a análise das propostas e a seleção da solução. As entrevistas foram gravadas, tiveram a duração de uma hora e posteriormente foram transcritas. Ko, Lee e Lee (2009) criaram um modelo de gestão de processos de negócios (Business Process Management, BPM). O modelo BPM tem como objetivo a melhoria contínua dos processos para a maximização da performance organizacional (Ko, Lee e Lee 2009). Este foi o modelo seguido no presente estudo pelo facto de visar a otimização de recursos e o aumento da satisfação dos clientes através de produtos e serviços. O guião da entrevista inicial foi deste modo composto pelos seguintes itens (Ko, Lee & Lee 2009): a) missão e visão – áreas prioritárias da organização, objetivos estratégicos, nomeadamente ao nível da satisfação dos clientes, caracterização dos stakeholders; b) clientes épocas alta/média-baixa. O guião da entrevista final foi composto pelos seguintes itens: a)

pacotes desportivos propostos, b) objetivos dos pacotes desportivos, c) públicos-alvo das propostas, d) seleção dos pacotes propostos - solução do caso: produto(s)/serviço(s) (conceito, descrição, componentes, atividades desportivas dos pacotes, contextos patrimoniais, plano de ação).

A observação direta permitiu a caracterização dos espaços e equipamentos desportivos e para este fim foi criada e utilizada uma grelha de observação sobre espaços e equipamentos desportivos constituída pelas seguintes categorias: tipo de espaço, dimensão, localização, estado de conservação, serviços desportivos, equipamento, iluminação, piso e temperatura.

Os dados foram analisados através da análise qualitativa de conteúdo, que se caracteriza por ser uma técnica de interpretação sistemática dos dados textuais de acordo com as seguintes fases: clarificação, codificação e identificação de temas (Hsieh & Shannon, 2005).

3. RESULTADOS

46 .

A unidade de alojamento (u.a.) alvo do presente estudo localiza-se no Algarve, a cerca de três minutos a pé da praia e rodeada de vários campos de golfe, de um pinhal e nas proximidades do Parque natural da Ria Formosa.

3.1. Missão, visão

A missão e visão da organização referida pelo diretor da u.a. foi a satisfação do seu mercado prioritário atual, o mercado do golfe, salientando que este é um produto num ciclo de vida de maturidade. O diretor referiu: “nós cada vez mais queremos diversificar a nossa oferta aos clientes,... a nossa ideia é sermos um pouco mais versáteis”.

3.2. Clientes

Como salientou o diretor da u.a.: “recebemos muitos clientes com uma idade média/alta, acima dos 60 anos, e quando vêm para o hotel querem mais tranquilidade. Nós não atraímos clientes que estejam à procura de atividades desportivas porque se o fizéssemos teríamos que pensar em alguma atividade ou soluções para apresentar a estes clientes” (entrevista inicial – diretor da u.a.). A figura abaixo (figura 1) caracteriza o perfil de clientes. De acordo com o referido pelo diretor da u.a., cerca de 90% da faturação da u.a. deve-se ao golfe.

Tabela 1 - Caracterização do perfil de cliente e suas motivações na época baixa/média e na época alta.

O PERFIL DO CLIENTE	
Épocas baixa / média	Época alta (julho/agosto)
Golfistas de sexo masculino e de idade avançada	Golfistas / família
Motivações:	
Golfe	Golfe, sol e praia

3.3. Espaços e equipamentos desportivos

A u.a. tem a concessão de 850 m2 de praia e dispõe de três campos de ténis em adequado estado de conservação (um deles será, no entanto, transformado num campo de futebol de cinco), um campo de golfe e uma piscina exterior aquecida. A piscina exterior, de grandes dimensões, está, contudo, interdita a qualquer tipo de atividade que possa incomodar os utentes de acordo com entrevista inicial realizada ao diretor da u.a. A u.a. dispõe ainda de um pequeno espaço desportivo reservado ao kids club.

. 47

4. DISCUSSÃO: SOLUÇÃO DO CASO - PACOTE SÊNIOR

Foram apresentadas duas propostas de serviços desportivos: Pacote Sênior; Pacote Teens. Estes pacotes surgiram da necessidade de, por um lado, promover o bem-estar e a atividade física junto da população sénior, que é muito frequente nesta u.a. Por outro lado, propor alternativas desportivas aos únicos pacotes desportivos de golfe já existentes, que beneficiem da proximidade com o mar e promovam as atividades de contacto com a natureza, não só para a população sénior, mas também para crianças e adolescentes.

O pacote sénior foi o selecionado na medida em que os objetivos estratégicos da u.a. definem a população sénior como uma prioridade (entrevista final – diretor da u.a.), nomeadamente: criar uma oferta Específica para a População Sénior; Criar Pacotes para o não praticante do Golfe; Promover Atividades Físicas para a População Sénior; Dar a conhecer a Ria Formosa e as Espécies; Proporcionar Momentos de Relaxamento.

A investigação aponta que as motivações dos turistas séniores são: experimentar novas atividades, visitar novos sítios, interagir com outras pessoas e relaxar (Aceve-

do, 2003; Chen, 2009). O estudo de Chen, Liu e Chang (2013) reforça os estudos anteriores definindo como fatores relevantes para os turistas seniores: tratamentos de promoção da saúde, aprendizagem, experienciar recursos turísticos únicos, terapias complementares, relaxamento, alimentação saudável e atividades sociais. Um estudo feito aos turistas Algarvios com mais de 50 anos na época baixa salienta que deve ser promovido a “escapadela para o mar” como uma experiência que envolva mais fatores do que a experiência dos banhos e bronzeado assim como relação com as comunidades locais (Santos, Veiga, & Santos, 2016). Os estudos de Helrigle et al. (2013) demonstraram o efeito positivo da hidroginástica e do hábito de caminhar sobre o equilíbrio funcional de idosos. Sá et al. (2012) comprovaram o efeito benéfico do exercício físico para prevenção de quedas no idoso. Gouveia e colegas (2012), enfatizaram que o trabalho a ser realizado por profissionais do exercício físico para seniores deve incluir atividades como Yoga e/ou Tai Chi. De acordo com os autores, estas atividades desportivas trazem inúmeros benefícios à saúde, sendo inclusivamente das mais adequadas à população sénior e incluem-se nas experiências de relaxamento.

Nesta linha, foi definido como solução do caso um pacote sénior “Healthy Sport, Nature and Cultural Activity for Senior Tourist ” Este pacote, direccionado para os não praticantes de golfe, pretende integrar experiências desportivas de bem-estar, com o contato com a natureza e a cultura local. Caracteriza-se também pelo facto de a praia ser o espaço seleccionado para enquadramento das práticas (aproveitando o espaço de praia concessionada à u.a.). Este pacote é composto por: percursos pedestres com rotas culturais, treino funcional para seniores, e aulas de relaxamento (descriminado na tabela 2).

5. CONCLUSÃO

Este estudo do caso permitiu, de acordo com as condições e necessidades existentes numa unidade de alojamento do Algarve, criar um pacote desportivo turístico que se enquadra nos seus objetivos e permite diversificar a oferta e atrair novos clientes seniores, para além dos golfistas. O produto criado procura ir ao encontro do perfil e das necessidades do cliente sénior, proporcionando ao cliente momentos de lazer através de atividades físicas e desportivas (diferentes do golfe), e experiências de carácter cultural que dão a conhecer a região do Algarve com a intenção de os fidelizar e de atrair novos clientes para esta u.a.

Tabela 2 - Pacote sénior
 “Healthy sport, nature and cultural activity for senior tourist”.

COMPONENTES		OBJETIVO	CARACTERÍSTICAS
Passeios pedestres e culturais	Rota do Parque Natural da Ria Formosa	Proporcionar um percurso curto de intensidade baixa com interesse cultural – 6km	Fotopapper com inclusão de informações relativas às espécies que habitam no Sapal e nas Salinas
“Pedestrian and cultural routes”	Rota da Água - Via Algarviana (Loulé)	Proporcionar percursos mais longos de maior intensidade que integrem a cultura local – 12km	5 Itinerários pedestres 46 pontos de interesse ligados à água como fontes, pontes e bicas
Treino Funcional “Staying steady package: Be active and reduce risk of falling”		Proporcionar a estimulação da aptidão físico-funcional	Programa de prevenção de quedas através de exercícios de força, equilíbrio e coordenação A praia e o mar como um espaço de património natural e de prática desportiva
Sessão de relaxamento “Relaxing beach and sea class”		Proporcionar momentos de lazer e bem-estar ao fim da tarde.	Exercícios baseados em modalidades como o Yoga ou Tai Chi A praia e o mar como um espaço de património natural e de prática desportiva

. 49

Tabela 3 - Programa semanal
 “Healthy sport, nature and cultural scivity for senior tourist”.

DIA	ATIVIDADES
Segunda-feira	Passeio pedestre: Troço do Ludo
Terça-feira	Treino Funcional na praia
Quarta-feira	Aula de relaxamento na praia
Quinta-feira	Passeio pedestre: Troço da Via Algarviana
Sexta-feira	Treino Funcional na praia

De acordo com a oferta definida acima foi definido um programa semanal de 7 dias e 6 noites (descriminado na tabela 3).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adeboye, C. (2012). The impact of entertainment of tourism. Master Thesis Degree programme in tourism. Central Ostrobothnia University of Applied Sciences. Greece.
- Acevedo, C. (2003). Motivos para viajar: um estudo com turistas maduros no contexto brasileiro. FACEP PESQUISA, 6(3), 78-87.
- Breya, E., & Lehtob, X. (2008). Changing family dynamics: A force of change for the family-resort industry? International Journal of Hospitality Management, 27 (2), 241–248.
- Chen, H. (2009). Baby Boomers´ and Seniors´ Domestic Travel Motivations: An examination of citizens in Tainan, Taiwan. Master Thesis. University of Waterloo. Canada.
- Chen, K., Liu, H., & Chang, F. (2013). Essential customer service factors and the segmentation of older visitors within wellness tourism based on hot springs hotels. International Journal of Hospitality Management, 35, 122-132.
- Gouveia, M., Pais-Ribeiro, J., & Marques, M. (2012). Estudo da invariância fatorial do Questionário de Bem-estar espiritual (SWBQ) em praticantes de Atividades Físicas de Inspiração Oriental. Psychology, Community & Health, 1(2), 140–150
- Helrigle, C. et al. (2013). Efeitos de diferentes modalidades de treinamento físico e do hábito de caminhar sobre o equilíbrio funcional de idosos. Revista Fisioterapia e Movimento, 26(2), 321-327.
- Hsieh, H. & Shannon, S. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. Qualitative Health Research, 15, 1277-1288.
- INE (2014). Estatísticas do Turismo – 2013. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Kim, J., Ritchie, J., & McCormick, B. (2010). Development of a scale to measure memorable tourism experiences. Journal of Travel Research. 51(1): 12-25.
- Ko, L., Lee, S., & Lee, E. (2009). Business process management (BPM) standards: a survey. Business Process Management Journal, 15(5), 744-791.
- Mikuli, J., & Prebežac, D. (2011). Evaluating hotel animation programs at Mediterranean sun-and-sea resorts: An impact-asymmetry analysis. Tourism Management, 32 (3), 688–69

- Pereira, E., & Carvalho, J. (2004). Desporto e turismo: modelos e tendências. *Povos e Culturas. Cultura e Desporto*, 9, 233-248.
- Peric, M. (2010). Sports Tourism and System of Experiences. *Tourism and Hospitality Management*, 16 (2), 197-206.
- Sá, A., Bachion, M., & Menezes, R. (2012). Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil. *Ciência e Saúde*, 17(8), 2117-2127.
- Santos, Veiga, Santos (2016). Senior Tourist in Algarve. *Book of Abstracts Tourism & Management Studies International Conference* (p. 80). Faro, Portugal. Universidade do Algarve – ESGHT.
- Schmitt, B. (1999). Experiential marketing. *Journal of Marketing Management*. 15(1-3), 53-67.
- Sheng, C., & Chen, M. (2013) Tourist experience expectations: questionnaire development and text narrative analysis. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 7(1) , 93-104.
- Turismo de Portugal (2013). *Turismo e património mundial*. Lisboa: Turismo de Portugal / UNESCO.
- Turismo de Portugal (2014). *Plano de marketing estratégico para o turismo do Algarve 2015-2018*. Lisboa: Turismo de Portugal.
- Turismo de Portugal (2015). *Relatório de atividades - 2015*. Lisboa: Turismo de Portugal.
- Williams, A. (2006). Tourism and hospitality marketing: fantasy, feeling and fun. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 18, 482–495.
- World Tourism Organization (2014)). *UNWTO annual report - 2014*. Madrid: UNWTO.
- Yin, R. (2003). *Applications of Case Study Research* (2ª ed.). London: Sage.

II.

DESPORTO: EDUCAÇÃO,
FORMAÇÃO E RENDIMENTO

Desporto: educação, formação e rendimento

Moderador
TERESA FIGUEIREDO

Escola Superior de Educação de Setúbal, Instituto Politécnico de Setúbal

1. “Do jogo e motricidade infantil ao alto rendimento desportivo”, Rui Mendes,
Instituto Politécnico de Coimbra

. 55

Foram apresentados vários projetos de intervenção e de investigação em que a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Coimbra participa, envolvendo a prática de atividade física e desportiva ao longo de várias fases ou etapas da vida.

A primeira iniciativa referida está ligada ao mestrado em Motricidade e Jogo na Infância. Este projeto envolve a monitorização de crianças com 4-5 anos de idade com diferentes níveis de aptidão motora, comparando a evolução de crianças que realizam atividade física na Mata do Choupal, em Coimbra, com outras crianças que desenvolvem apenas as suas aptidões motoras em Jardins de Infância.

Outra área onde tem sido desenvolvido trabalho está associada ao mestrado em Educação e Lazer, envolvendo um projeto piloto que está a ser aplicado em quatro escolas do país (Porto, Montemor-o-Velho, Rio Maior e Oeiras) ligado à criação de Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola, em colaboração com a Direção-Geral de Educação e o Secretário de Estado da Educação e da Juventude e Desporto. O público-alvo do projeto integra estudantes do 9º ano do E.B. e do ensino secundário que frequentam Centros de Treino de Alto Rendimento Desportivo.

Ao nível da intervenção comunitária, foi apresentado um projeto envolvendo atividades de caminhada e a visita a locais atrativos da cidade de Coimbra, com uma

frequência semanal, que também começou a ser utilizado por operadores turísticos. Este projeto já existe há três anos, tendo mobilizado cerca de 300 pessoas, e é desenvolvido por estudantes da licenciatura com a coordenação dos docentes da ESE.

Por último, foi referido um programa em parceria com a Universidade Sénior que originou um conjunto de publicações (monografias), com o objetivo de fundamentar a intervenção e auxiliar os profissionais que intervêm com esta população-alvo.

2. "Observatório da criança e jovem de Melgaço ", Miguel Camões,
Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Projeto enquadrado na área da saúde pública que a Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço iniciou em 2015, em colaboração com o Projeto de Saúde Escolar, envolvendo alunos da licenciatura e os docentes da instituição. Tem como objetivo proceder à monitorização das crianças e dos jovens do agrupamento de escolas de Melgaço, assente no pressuposto de que as características e os padrões dos nossos jovens de hoje são preditores de inúmeras variáveis na idade adulta. Pretende-se recolher um conjunto de indicadores para caracterizar e monitorizar, ao longo do tempo, variáveis ligadas ao crescimento, à prática de atividade física, aos hábitos alimentares, ao nível de aptidão motora e ao nível de aptidão física das crianças e dos jovens. Pretende-se, igualmente, descrever as relações entre estes fatores ao longo da idade e identificar grupos de risco para o posterior desenho de uma intervenção adequada.

A amostra do estudo é constituída pelos alunos do 2º, 4º, 6º, 8º, 10º e 12º anos do agrupamento de escolas de Melgaço. Durante a implementação do estudo observou-se uma taxa de participação de 90% decrescendo em função da idade, em consonância com a literatura. No período compreendido entre abril de 2015 e abril de 2016, foram avaliadas cerca de 400 crianças. Em abril de 2017 vai iniciar-se o primeiro follow-up e a cada dois anos será feita uma nova reavaliação.

A informação é recolhida na escola, em contexto de aula, com recurso a baterias de testes validadas, instrumentos específicos para a recolha de medidas antropométricas e inquéritos estruturados com dados sociodemográficos e comportamentais. Há envolvimento dos alunos da licenciatura na fase de recolha dos dados. Além disso, os estudantes elaboram os trabalhos de seminário com base nos dados recolhidos, procedendo ao seu tratamento e à criação de uma base de dados. Estes dados são comparados com valores de referência da literatura e com os valores médios da amostra em questão estratificada por sexo e idade.

3. “O papel do treinador na sociedade”, Teresa Rocha, Confederação de Treinadores de Portugal

No início da preleção foi feito um enquadramento das funções da Confederação de Treinadores de Portugal (CTP), organização que representa os treinadores de todas as modalidades desportivas junto dos organismos públicos e privados de âmbito nacional e internacional. Seguiu-se uma explanação sobre a importância da função do treinador nas dimensões social e ética, enfatizando a figura do treinador de desporto como um recurso humano com elevada competência científica, técnica e pedagógica e com uma importante e acrescida responsabilidade social. Os treinadores, através da sua intervenção, devem proporcionar um enquadramento adequado para que o atleta possa retirar da sua experiência o enorme potencial educativo que está associado à prática desportiva. O treinador deve assumir-se como um agente promotor de valores e de atitudes, fomentando, através do seu exemplo, a apropriação dos valores subjacentes ao espírito desportivo, tais como, entre outros, o respeito e o cumprimento dos regulamentos e das decisões dos juizes, o reconhecimento do potencial desportivo do adversário, a aceitação dos resultados desportivos menos bons e o tratamento de colegas e adversários com cordialidade e respeito. Estes valores também estão associados aos princípios éticos que vêm consignados na carta olímpica. Posteriormente, foram referidos projetos da CTP ligados à ética e à dimensão social do treinador, em particular ações que foram desenvolvidas recentemente, como é o caso da assinatura da declaração antidopagem treinador-atletas, a participação num projeto vocacionado para a integração de refugiados que exercem a profissão de treinador e ações de formação para os treinadores no domínio da ética e da responsabilidade social.

. 57

4. “Formação de treinadores”, Mário Moreira, Instituto do Desporto de Portugal

Foi abordada a temática da formação de treinadores de desporto e a sua relação com as instituições de ensino superior. Inicialmente foi apresentada uma resenha histórica sobre a evolução da formação de treinadores de desporto desde 1977, com a criação do Instituto Nacional do Desporto, até ao momento atual. Ao longo do tempo o Estado tem assumido sempre um papel preponderante na área da formação de treinadores. Em 1991, na sequência da publicação da primeira Lei de Bases do Desporto, é invertido o papel do Estado e a responsabilidade da formação de treinadores passa a ser atribuída ao setor privado, sendo delegada nas Federações Des-

portivas. A partir de 2008, o Estado vê novamente reforçado o seu envolvimento na formação de treinadores, assumindo-se como a entidade reguladora de todo o processo, sendo apenas atribuídas competências técnicas às Federações Desportivas. É, igualmente, a partir de 2008, que a legislação passa a fazer uma referência clara ao envolvimento das instituições de ensino superior na formação de treinadores de desporto, assistindo-se a um alinhamento da formação profissional e da formação académica neste domínio. Na sequência desta explanação, foi enunciado um conjunto de princípios em que se consubstancia o Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) e foi referenciada a aplicação de normas que derivam de diretivas da União Europeia. A preleção foi concluída com a apresentação de estatísticas relativas à implementação do PNFT, nomeadamente no que se refere ao número de cursos de formação profissional realizados até ao momento, ao número de pedidos de creditação de ciclos de estudo de instituições de ensino superior, ao número de ações de formação contínua creditadas e ao número de treinadores que foram certificados no país.

Do jogo e motricidade infantil ao alto rendimento desportivo

RUI MENDES

Escola Superior de Educação de Coimbra, Instituto Politécnico de Coimbra

A Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC) do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC), potenciando a sua capacidade formativa, historicamente indexada ao curso de licenciatura em Professores do Ensino Básico - Variante de Educação Física, que funcionou na mesma de 1988 a 2004, redirecionou a sua formação na sequência de um contrato-programa que negociou com o Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES) com vista à lecionação da Licenciatura em Desporto e Lazer (DL).

As alterações legislativas que potenciaram as ofertas formativas de mestrado ao Ensino Superior Politécnico, em consonância com a matriz de formação da ESEC e a oferta formativa existente em Ciências do Desporto em Coimbra, na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, criada para o efeito em 1991, esteve na base da criação do mestrado em Jogo e Motricidade na Infância (JMI).

Além deste mestrado, no quadro de uma política de continuidade, são lecionados na ESEC mestrados com conteúdos afins dos desenvolvidos na licenciatura de DL: Turismo de Interior, Educação para a Saúde e, Educação e Lazer.

Neste quadro, e no âmbito do processo de Avaliação e Acreditação de Cursos do Ensino Superior promovidos pela Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3ES), a ESEC aprovou (2014-04-09) a criação da Unidade de Investigação Aplicada em Ciências do Desporto (UNICID) ou em Inglês, Applied Sport

Sciences Research Unit (ASSERT), sucedânea do Centro de Investigação em Educação Física e Desporto da ESEC (aprovado em 2001-09-19), que realiza as suas atividades nos domínios da investigação científica, do ensino e prestação de serviços à comunidade.

Em sintonia com linhas de pesquisa em Ciências do Desporto que conduziram a teses de mestrado e doutoramento orientadas por professores da área Científica de Desporto da ESEC, foram criadas e potenciadas plataformas, redes de trabalho, investigação e inovação com outras unidades orgânicas do IPC, numa base interdisciplinar, em rede, com seguintes áreas técnico-científicas: Motricidade Humana, Matemática Aplicada, Ciências do Desporto, Fisioterapia, Ciências da Saúde, Robótica e Automação, Fatores Humanos e Qualidade de Vida.

Esta rede esteve na origem da candidatura ao QREN para criação de um Laboratório de Investigação na ESEC (Mais Centro - Programa Operacional Regional do Centro) e que foi objeto de financiamento da União Europeia [QREN, Mais Centro - Programa Operacional Regional do Centro, FEDER (CENTRO-07-CT62-FEDER-005012; ID: 64765)]. Assim o Laboratório ROBOCORP, incorporado no Instituto de Investigação Aplicada (IIA) do IPC, está integrado na ESEC, desenvolve investigação aplicada e pode prestar serviços nos seguintes domínios: análise e intervenção no movimento humano, otimização do comportamento motor e do rendimento desportivo, tecnologia, engenharia, sistemas e robótica para a qualidade da vida, psicologia do tráfego, mobilidade e segurança no cenário rodoviário.

O envolvimento do corpo docente da área Ciências do Desporto da ESEC na investigação e formação é crescente, na proporção da obtenção do grau de Doutor por todos os Professores na presente década, e tal perspetiva significativas hipóteses de desenvolvimento institucional.

Atendendo à sinopse histórica aduzida, assume-se como visão na formação e nas atividades de I&D na ESEC a prioridade e estratégia principal da prática de Atividade Física e Desporto ao longo da vida, independentemente da sua expressão e nível competitivo.

Considerando o friso cronológico de desenvolvimento contínuo, associado à previsível elevação da performance e desempenho motor, sintetizamos quatro programas de formação, investigação e de transferência de conhecimento protagonizados em Coimbra:

1. Jogo e Motricidade na Infância - Mestrado em Jogo e Motricidade na Infância;
2. Unidades de Apoio ao Alto Rendimento Desportivo: conciliar sucesso escolar e desportivo - Mestrado em Educação e Lazer;
3. Night Runners Coimbra - Licenciatura em Desporto e Lazer;
4. Envelhecimento Ativo e Saudável - ESEC / Escola Sénior.

1. JOGO E MOTRICIDADE NA INFÂNCIA MESTRADO EM JOGO E MOTRICIDADE NA INFÂNCIA

Na sua terceira edição, o Mestrado em Jogo e Motricidade na Infância (JMI) oferece uma formação cientificamente aprofundada, para vários destinatários, nos âmbitos do desenvolvimento da criança, do jogo e motricidade infantil. Proporciona recursos, estratégias e metodologias didáticas e pedagógicas, bem como conhecimentos que permitem intervir na conceção e na organização de atividades lúdicas, físicas e desportivas, orientadas para a Educação de Infância e para a Educação Básica. A matriz prática e experimental do curso é potenciada com a investigação aplicada subjacente à intervenção profissional.

A organização do mestrado, rentabiliza a formação inicial obtida em cursos de Ciências do Desporto, Educação Física, Educação de Infância, Educação Básica, e em todas as áreas afins do desenvolvimento da criança e do comportamento motor infantil. Além dos fundamentos científicos expressos em unidades curriculares de Desenvolvimento Motor, Motricidade Infantil, Pedagogia da Motricidade Infantil, Análise do Comportamento Motor e Jogo, Desporto e Lazer, são aprofundadas academicamente temáticas pouco frequentes em ciclos de estudos no Ensino Superior, como o Jogo, Atividade Lúdica e Desenvolvimento na Infância, Brinquedos e Jogos Populares e, Espaços de Jogo e Recreio.

Do ponto de vista da difusão do conhecimento, associados a este mestrado importa registar, entre outras, a manutenção da página de rede social www.facebook.com/jogo.motricidade.infancia, a realização das Conferências em Jogo e Motricidade na Infância (IV edição a decorrer de 10 a 18 de março de 2017), a participação de investigadores e estudantes da ESEC nos Seminários de Desenvolvimento Motor da Criança realizados anualmente nos últimos 11 anos em Portugal e, a publicação em 2012 do livro “Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança V” [R. Mendes, J. Barreiros & O. Vasconcelos (Eds.)].

Outros resultados publicados decorrentes das linhas de pesquisa do mestrado de JMI são o livro “Vamos aprender com... Jogos Tradicionais Portugueses” (Edições Convite à Música, 2013, G. Dias & R. Mendes), o capítulo do livro Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança VIII (2015, ESE de Bragança, intitulado “A aplicação da teoria do network social ao estudo das interações de crianças no parque infantil” (F. Martins, F. Clemente & R. Mendes) e o artigo de F. Dionísio, P. Mendes, R. Melo, C. Leandro, & R. Mendes (2013), “A Flatland, a Roamer e o Corpo - exemplo de uma aprendizagem interdisciplinar para o 1.º Ciclo do Ensino Básico”, publicado na revista Educação e Matemática (122: 8-11).

No presente, entre outros, destacamos a investigação de mestrado em JMI que

analisa a influência dos jogos lúdico-recreativos de cooperação-oposição nos níveis de atividade física e no nível de interação em crianças. Os níveis de atividade física serão avaliados através de acelerómetros e o nível de interação através da análise de redes baseada na Teoria de Grafos (Social Network Analysis).

2. UNIDADES DE APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO: CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO MESTRADO EM EDUCAÇÃO E LAZER

Promovendo a conciliação entre sucesso escolar e o alto rendimento desportivo, o modelo do Gabinete de Apoio ao Alto Rendimento (GAAR) de Montemor-o-Velho, desenvolvido academicamente pelo Professor Victor Pardal no mestrado em Educação e Lazer na ESEC, sob a orientação de Rui Mendes e Lucília Salgado, foi apresentado no III Congresso Inclusão pelo Desporto, "Rendimento Desportivo e Sucesso Escolar: Estudo com Atletas enquadrados pelo Gabinete de Alto Rendimento do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho" (Rui Mendes, Victor Pardal e Rui Resende) realizado em Guimarães (Cidade Europeia do Desporto, 2013). «Os resultados desportivos e escolares, alcançados em Montemor-o-Velho, não deixam margem para dúvidas sobre o sucesso deste projeto - vários campeões nacionais, várias medalhas internacionais e alunos integrados no projeto olímpico e uma taxa de sucesso escolar acima dos 90%.

O reconhecimento público da tutela é atualmente plasmado nas Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE), criadas em 2016 em quatro escolas (Porto, Rio Maior, Oeiras e Montemor-o-Velho) por despacho dos Secretários de Estado da Educação, da Juventude e do Desporto (despacho conjunto n.º 9386-A/2016, de 21 de julho).

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

3. NIGHT RUNNERS COIMBRA

O Night Runners Coimbra é uma marca da ESEC difundida desde 2013, com a coordenação dos Professores António Sérgio Damásio e Ricardo Melo.

A corrida (níveis rápido e lento) e caminhada noturna pela cidade, promovida por estudantes da Licenciatura em Desporto e Lazer, convida as pessoas para a rua numa perspetiva de "Desporto para Todos", promovendo atividade física e desportiva junto da população, estimulando a sociabilização e dando a conhecer a cidade. Constitui o único evento público de atividade física e desportiva regular em Coimbra, realizado semanalmente (com interrupção nas semanas das festividades de natal, de ano novo e nas semanas académicas).

O seu nível de atratividade é elevado e usado por diversas organizações para diferentes finalidades, das quais destacamos: 1) a promoção de outros desportos e locais de prática desportiva na cidade (Clube de Ténis do Coimbra, MMA Coimbra, etc.), pela passagem do percurso de corrida e caminhada nos mesmos, 2) a divulgação pelos alojamentos públicos (hotéis, etc.) que o apresentam como produto e atividade de elevado interesse turístico, 3) a utilização como evento social em múltiplos encontros académicos e científicos em Coimbra (congressos, semanas de integração de estudantes internacionais, programas de férias, etc.) e, 4) inclusão do evento em campanhas de interesse público sem fins lucrativos, em particular em projetos de educação para a saúde (Novembro, mês da diabetes, etc.).

. 63

4. ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL ESEC / ESCOLA SÉNIOR

A revista científica EXEDRA (www.exedrajournal.com) publicou em 2016 um número temático sobre gerontologia no qual publicamos (G. Dias, R. Mendes, P. Serra e Silva, A. Branquinho & P. Mendes) o artigo "Contributo para uma abordagem multidisciplinar do envelhecimento: Teoria, Investigação e Prática".

Esta referência decorre do trabalho realizado nos últimos anos, expresso nas seguintes edições de obras: 1) G. Dias, R. Mendes, P. Serra e Silva & A. Branquinho (2015). Gerontomotricidade: Atividades Lúdicas e Pedagógicas para o Corpo Envelhecido, 2) G. Dias, P. Mendes, P. Serra e Silva A. & Branquinho (2014). Envelhecimento Ativo e Atividade Física e, 3) G. Dias & R. Mendes (2013). Atividade Física para a Terceira Idade.

Esta linha de ação e publicação, na qual participam, entre outros, os Professores Francisco Campos e Cristina Leandro, resulta da parceria que mantemos com a Escola Sénior da ESEC, frequentada por 200 utentes, que usufruem das instalações, mas principalmente do saber e do saber fazer dos profissionais formados em Desporto no Ensino Superior Politécnico Público em Coimbra.

O papel do treinador na sociedade

TERESA ROCHA, MÁRIO SILVA

Confederação de Treinadores de Portugal

A Confederação de Treinadores de Portugal (CTP) é uma Associação sem fins lucrativos e congrega os interesses profissionais, políticos e sociais dos Treinadores de Desporto em Portugal, através das respetivas Associações de Treinadores que se encontram filiadas nesta Confederação, presentemente num total de 22 Associações;

Do seu plano de atividades destaca-se a realização bienal do Congresso da CTP e todas as relações institucionais com a tutela política (IPDJ) e restantes instituições associativas desportivas, nomeadamente o COP, CPP, CDP e TAD;

A CTP encontra-se igualmente integrada em parceria a nível da União Europeia na ECC (European Coaching Council) e no Mundo na CCE (International Council of Coach Education);

A CTP integra e coordena igualmente em parceria a Confederação Lusófona de Treinadores.

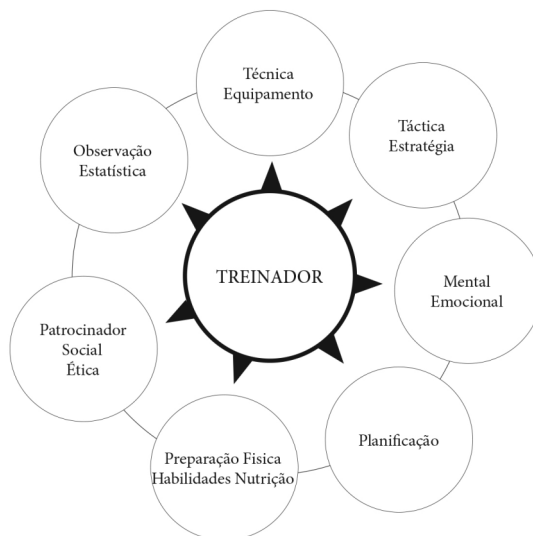
No âmbito da qualificação dos Treinadores torna-se pertinente uma larga abrangência nas competências, na medida em que o Treinador é um recurso humano com elevada competência Científica, Pedagógica e Social que coordena ou integra uma equipa técnica.

Assim na formação inicial e contínua dos Treinadores poderemos equacionar as principais competências que os Treinadores devem dominar para responder de forma célere e eficaz aos processos do treino e do rendimento desportivo dos seus atletas.

Sensivelmente antes de 1990 e dependendo de cada modalidade desportiva, as

componentes do treino eram a Técnica, a Tática, a Física e, de uma forma insípida, a Psicológica.

Após aquela data foi crescendo progressivamente a importância de outras componentes que interferem direta e ou indiretamente no rendimento desportivo dos atletas. Assim e conforme o diagrama exposto, componentes e domínios como, a logística, a planificação, calendarização, equipamento, tecnologia específica, patrocínios, nutrição, coaching, observação, estatística, habilidades técnicas e componente social e ética, passaram a fazer parte integrante da planificação do próprio treino, o que implicou a necessidade de equipas multidisciplinares que coadjuvem um treinador principal, que por sua vez tenha uma competência macro de todo o processo do treino.



No que respeita à dimensão Social e ética do Treinador, poderemos considerar o seguinte:

O comportamento ético sempre foi tido como elemento integrante no “menu de identidade de uma pessoa” sendo um dos fundamentais para o equilíbrio e funcionamento “saudável” na sociedade. De um modo geral, o desporto é assumido, divulgado e entendido como uma escola de valores para a vida. A sua prática está assente nos símbolos, valores e normas que potenciam o desenvolvimento pessoal, interpessoal e cívico dos seus participantes. Assim neste sentido, o desporto pode assumir um papel determinante, uma vez que ele está integrado e faz parte de todas as classes sociais, religiosas e políticas.

Atualmente no desporto existem atitudes reveladoras tanto de uma forma positiva como negativa dos atos e manifestações de valores e contravalores da sociedade. Por esta razão e outras, o desporto pode representar um excelente veículo para a transmissão e vivência da ética e dos valores que lhe estão associados e que, transportados para o quotidiano, podem produzir significativas alterações no modo como atualmente a sociedade se rege. São inúmeros os responsáveis pela transmissão dos valores e da ética, são eles os professores, treinadores, pais e encarregados de educação. Efetivamente, aos treinadores e aos professores, além da sua intervenção técnica, compete-lhes, através do seu exemplo e das aprendizagens estimulantes, proporcionar o necessário enquadramento para que o jovem aprendiz e atleta possa retirar da sua experiência o enorme potencial educativo que está associado à prática desportiva. Neste contexto, o professor e o treinador devem assumir-se como um agente, promotor de valores e atitudes, que dignifiquem a intervenção do aluno e do atleta na prática desportiva fomentando, através do exemplo e do modelo, as normas essenciais do espírito desportivo como sejam: respeitar e cumprir os regulamentos e decisões dos juizes, reconhecer com naturalidade o potencial dos adversários, aceitando os resultados das competições, sejam estas mais ou menos formais, ser comedido nas suas manifestações, quer em caso de vitória, quer em caso de derrota, e cultivar sempre e em todas as circunstâncias a honestidade e a lealdade, como princípios reguladores da prática desportiva. De facto, dentro do ambiente de prática desportiva de crianças e jovens, os treinadores influenciam fortemente a natureza e a qualidade das experiências desportivas. Os objetivos que eles promovem, as atitudes e valores que transmitem e a natureza de suas interações com os atletas podem notadamente influenciar os efeitos da participação desportiva (Smith, Smoll & Cumming, 2007)

Estes valores associados ao desporto, também decorrentes do espírito olímpico, consubstanciado nos princípios associados à Carta Olímpica e manifestados na Agenda 21, desenvolvidos pelo Comité Olímpico Internacional, que deverão emergir da experiência e prática desportiva, foram ainda reconhecidos e institucionalizados no âmbito dos organismos afetos à União Europeia (Carta Europeia do Desporto, Código de Ética no Desporto, Livro Branco sobre o Desporto), da UNESCO (Carta Internacional da Educação Física e Desporto) e de organizações como a UNICEF ou a ONU que também desenvolveram documentação centrada na importância do desporto para a promoção da paz e da violência em coletivos com diferentes particularidades.

Para este caso menciona-se que o Papa Francisco num colóquio para treinadores promovidos pelo Vaticano mencionou os treinadores como “educadores de Pessoas”

dizendo Eduquem os jovens para os valores autênticos do desporto, não para a rivalidade muito inflamada e agressividade”.

Enfim, o papel do treinador perpassa por uma gama de atividades, com finalidades de formação não só desportiva, mas também pessoal e social, sendo crucial o recurso a estratégias instrucionais promotoras do desenvolvimento de competências ecléticas.

Formação de treinadores

MÁRIO MOREIRA

Diretor do Departamento de Formação e Qualificação, Instituto do Desporto de Portugal

BREVE RESENHA HISTÓRICA

. 69

A análise histórica da legislação com referência à formação de recursos humanos do desporto, em particular dos treinadores, revela-nos um conjunto de indicadores sobre as opções políticas relativas a este assunto.

É para nós muito interessante verificar a relação existente entre a regulamentação da formação dos técnicos de desporto e a maior ou menor intervenção do Estado na mesma.

Em 1977, logo após o 25 de Abril, surge a primeira referência legislativa aos técnicos de desporto através da publicação o Decreto-Lei nº 553/77 de 31 de dezembro, ratificado pela Lei nº 63/78, de 29 de setembro, que estabelecia a orgânica da Direção Geral dos Desportos (DGD) à qual foi cometida a responsabilidade da "formação de quadros técnicos desportivos, com exceção de professores de Educação Física".

Este diploma veio atribuir ao Estado as competências na formação de técnicos e monitores desportivos. Tendo em consideração o momento político da altura, o Estado assumiu a responsabilidade direta na formação dos técnicos desportivos.

A publicação da primeira Lei de Bases do Desporto, em 1990, assinala uma nova dimensão na formação de treinadores:

- A formação dos técnicos desportivos tem como objetivo habilitá-los com

uma graduação que lhes faculte o acesso a um estatuto profissional qualificado;

- As ações de formação dos agentes desportivos são desenvolvidas pelo Estado ou pelas pessoas coletivas de direito privado com atribuições na área do desporto, de acordo com programas de formação fixados em diploma legal adequado.

Nesta Lei surge uma tendência clara para uma progressiva transmissão da responsabilidade da formação de treinadores ao Associativismo Desportivo, em particular às Federações Desportivas.

Com publicação dos Decretos-Leis nº 350/91 e nº 351/91, ambos de 19 de setembro, a formação dos agentes desportivos, nomeadamente dos treinadores, passou a estar cometida, definitivamente, às Federações Desportivas.

Este novo enquadramento jurídico trouxe um conjunto de regulações à atividade de treinador:

- Regula a formação dos treinadores, bem como a sua qualificação e carreira;
- A carreira é escalonada em 3 níveis;
- O exercício da atividade passa a estar consagrado aos titulares de qualificação;
- A responsabilidade maior da formação foi cometida às Federações Desportivas, desresponsabilizando o Estado, quer pela quantidade, quer pela qualidade da formação.

Em 1999, com a publicação do Decreto-Lei nº 407/99, de 15 de outubro, surge uma opção inequívoca que, rompendo com o modelo em vigor, enquadra a formação dos recursos humanos do desporto no âmbito da formação profissional inserida no mercado de emprego, nos termos previstos nos Decretos-Leis nºs 401/91 e 405/91, de 16 de outubro.

É cometido ao Estado (Centro de Estudos e Formação Desportiva) a responsabilidade pela coordenação e supervisão da formação, homologando os cursos e certificando os treinadores.

Surge em 2001 a primeira tentativa de regulamentação do Decreto-Lei nº 407/99. O IDP nomeou duas Comissões, entre 2001 e 2005, tendo sido produzidas duas propostas de regulamentação relevantes, nomeadamente no que concerne ao Perfil Profissional do Treinador de Desporto.

A primeira Comissão para elaboração de uma proposta de regulamentação e implementação do Decreto-Lei nº 407/99, (Teotónio Lima, José Curado, Vasconcelos

Raposo, Jorge Adelino, Abel Santos e Mário Moreira) concluiu o trabalho em 2003.

Em 2004, foi constituída nova Comissão (José Curado, José Cordovil, José Abrantes e Mário Moreira) para reformulação do trabalho da anterior. O trabalho foi concluído em 2005, tendo sido entregue à tutela. A regulamentação nunca chegou a ser publicada, nem o diploma aplicado.

Após 3 anos, sem que o Decreto-Lei n.º 407/99 tivesse sido regulamentado, ou aplicado, é publicado, em 2008, o Decreto-Lei n.º 248-A/2008 de 31 de dezembro, que em consonância com o estatuído no Regime Jurídico da Formação Desportiva no Quadro da Formação Profissional, estabelece o regime de acesso ao exercício da atividade de Treinador de Desporto.

Em 2009, após a publicação do Decreto-Lei n.º 248-A/2008, é formado um grupo de trabalho para a sua regulamentação constituído por João Paulo Vilas-Boas, Isabel Mesquita, José Curado, Pedro Sequeira, Eliseu Beja e Mário Moreira.

O trabalho é concluído no final de 2010, com a apresentação do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT).

Por fim, em 2012, o Decreto-Lei n.º 248-A/2008 é revogado pela Lei n.º 40/2012 de 28 de agosto, que surge pela necessidade de dar cumprimento à Lei n.º 9/2009 de 4 de março, metendo, na sua essência, os princípios e a lógica de funcionamento previstas no Decreto-Lei n.º 248-A/2008 e no Plano Nacional de Formação de Treinadores.

No final de 2013, todas as regulamentações previstas na Lei n.º 40/2012, foram publicadas ficando a mesma em condições de ser integralmente aplicada do ponto de vista regulamentar.

. 71

A INTERVENÇÃO DO ESTADO NA FORMAÇÃO DE TREINADORES

A regulamentação da formação dos treinadores está intimamente associada a um conjunto de opções políticas e ideológicas relativas à perceção que, em cada momento se tem do papel do Estado na formação e regulamentação destes agentes.

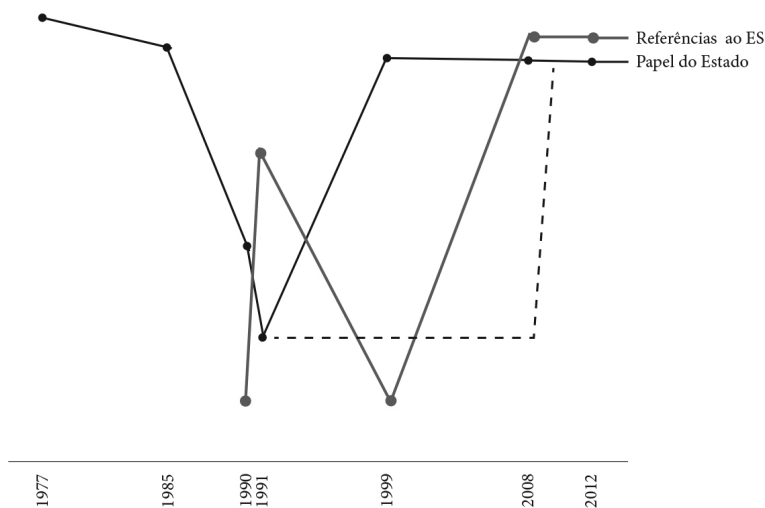
Como se pode verificar através da Figura nº 1, o papel e a intervenção do Estado relativamente à formação dos Treinadores, foi-se alterando ao longo do tempo.

Nos anos 70 vivemos um período de forte intervenção direta do Estado em diversos setores da sociedade, incluindo o Desporto e, em particular, a formação de agentes desportivos.

Ao longo dos anos, a intervenção do Estado foi-se reduzido, sendo o papel regulador e de intervenção direta na formação sido progressivamente delegado nas Federações Desportivas.

Esta situação, embora teoricamente alterada com a publicação do Decreto-Lei nº 407/99, só se alterou de facto, com a regulamentação do Decreto-Lei n.º 248-A/2008 e a publicação do Programa Nacional de Formação de Treinadores em 2010. A partir daqui o Estado volta a ter de novo uma intervenção direta na regulação da formação, cabendo às Federações Desportivas a orientação e regulação dos elementos técnicos da formação.

Figura 1 - Papel do Estado na formação de Treinadores e referências na legislação ao Ensino Superior, de 1997 até 2012.



Através da leitura do Figura n.º 1, é também possível verificar as diferentes referências que foram sendo feitas ao Ensino Superior (ES) na formação de Treinadores nos diferentes Diplomas Legais que foram sendo publicados ao longo dos anos.

Verifica-se que as referências ao ES não estão diretamente relacionadas com uma maior ou menor intervenção do Estado e que o seu papel na formação de Treinadores só é verdadeiramente considerado a partir da publicação do Decreto-Lei n.º 248-A/2008.

O PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES – PNFT

O Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), que foi apresentado em 2010, tem como principais objetivos, dar cumprimento ao estabelecido no enquadramento legal e criar as condições necessárias para a realização da formação de Treinadores de acordo com o estatuído.

O PNFT assenta num conjunto de Princípios, nomeadamente:

- A formação de Treinadores está inserida na formação profissional;
- A existência de uma parceria na concretização da formação entre IPDJ e Federações Desportivas;
- A competência e responsabilidade técnica é das Federações Desportivas;
- A existência de um alinhamento que articula a formação profissional com a formação académica;
- A excelência profissional é alcançável por diversas vias;
- O alinhamento entre diversas vias de formação estimula a criação de canais de comunicação e complementaridade.

As principais linhas caraterizadoras do PNFT, são:

- A formação em exercício;
- A existência de uma Componente Curricular e de um Estágio;
- O equilíbrio entre a Componente de Formação Geral e a Componente de Formação Específica;
- O aumento significativo da carga horária da formação relativamente ao que existia antes do PNFT;
- A existência de formação contínua obrigatória;
- A existência de pré-requisitos específicos de cada uma das modalidades (definidos pelas mesmas);
- A existência de várias vias de acesso ao Título Profissional (formação profissional, formação superior, formação realizada no estrangeiro e RVCC);
- A obrigatoriedade do Título Profissional para o exercício da atividade de Treinador;
- O IPDJ é entidade reguladora da atividade de formação de Treinadores.

. 73

FORMAÇÃO DE TREINADORES NA UE

A União Europeia, nomeadamente a Comissão Europeia, tem ao longo dos anos, tentado criar mecanismos comuns na formação de Treinadores que permitam e fa-

cilitem a livre circulação dos mesmos no espaço Europeu e facilite e transparência nos processos de reconhecimento da sua formação.

Em 2013 foi publicado um documento que teve origem num grupo de peritos (Expert Group "Education and Training in Sport") com um conjunto de recomendações das quais destacamos:

- Basear a formação dos agentes desportivos nos princípios da formação por competências de saída (learning outcomes approach);
- Adequar a legislação nacional relativa à formação e agentes desportivos em conformidade com as normas de educação e formação do país;
- Inclusão da formação dos agentes nas estruturas de formação formal;
- Integrar a formação dos agentes desportivos no Quadro Nacional de Qualificações (QNO) para uma correspondência direta ao Quadro Europeu de Qualificações (QEQ).

Através destas recomendações é fácil a percepção de que a legislação Portuguesa está perfeitamente enquadrada nas mesmas, tendo já sido incorporadas algumas daquelas recomendações, e havendo outras por cumprir, nomeadamente a integração da formação de Treinadores no Quadro Nacional de Qualificações.

74 .

O PRESENTE: ALGUNS DADOS ESTATÍSTICOS

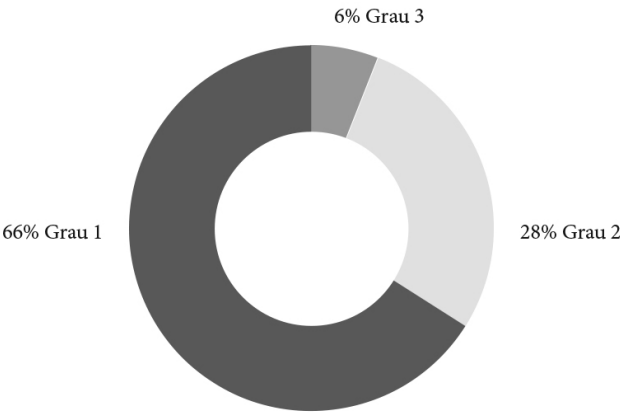
Existe um conjunto de dados que nos permitem ter uma melhor percepção da realidade dos Treinadores e da sua formação em Portugal. Apresentamos aqui alguns dos mais significativos.

Até a momento já se realizaram mais de 400 cursos de formação inicial de Treinadores, em conformidade com o PNFT, das diferentes modalidades e dos diferentes graus.

Foram já creditadas mais de 1.800 ações de formação contínua, tendo sido cerca de 60% de ações de formação geral e as restantes de formação específica das diferentes modalidades, num total de 45 modalidades.

De acordo com a Figura nº 2, 66% dos cursos realizados foram de grau I, 28% de Grau II e 6% de Grau III. Estando em conformidade com as reais necessidades de formação dentro de cada um dos Graus.

Figura 2 - Percentagem de Cursos de Formação inicial por Grau.



Até ao momento, foram aprovados 141 Referenciais de Formação das diferentes modalidades, (Figura nº 3) havendo já 67 com aprovação definitiva.

. 75

Figura 3 - Referenciais de Formação Específica por Grau, com aprovação definitiva, aprovação provisória e total.

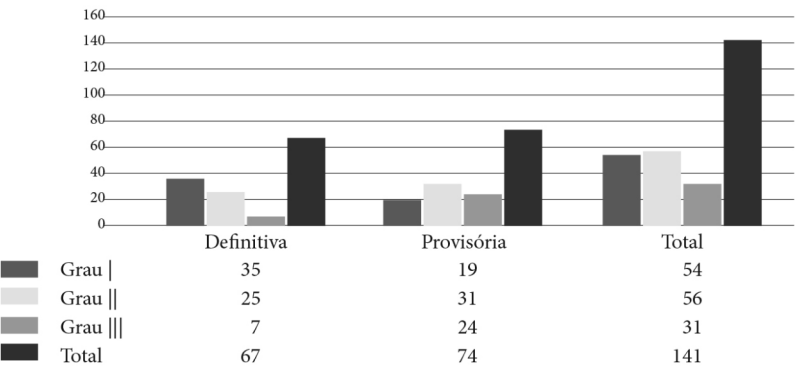
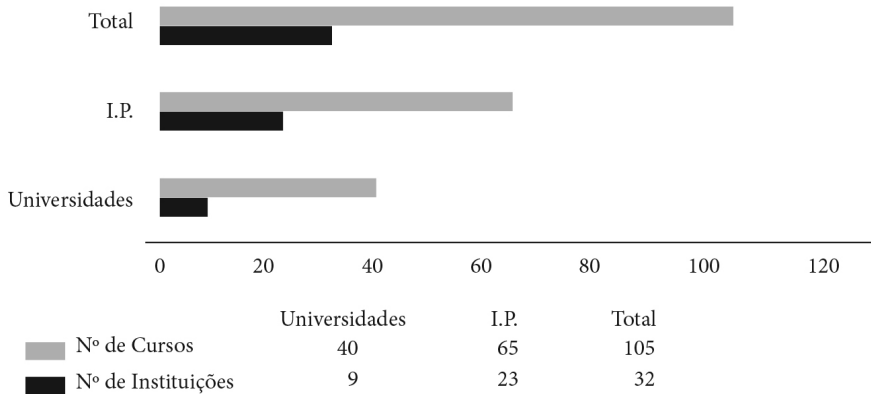
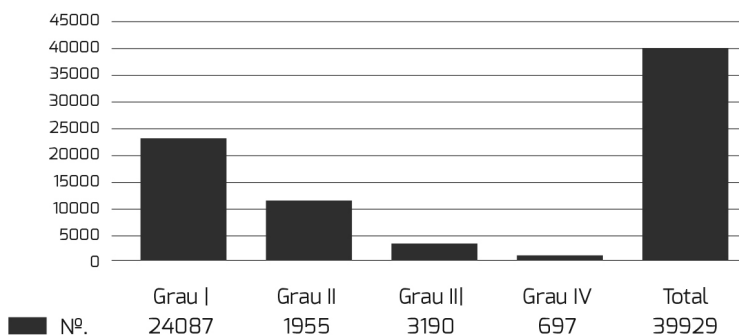


Figura 4 - N° instituições de ensino superior e de cursos na área da EFD
candidatos ao reconhecimento prévio da formação académica.



Foram submetidos 105 planos de estudo de 32 instituições de Ensino Superior, sendo 40 planos de Universidades e 65 de Instituições do Ensino Politécnico.

Figura 5 - Número de TPTD emitidos, por grau.



Até ao momento, foram já emitidos cerca de 40.000 Títulos Profissionais de Treinador dos 4 graus. No entanto, importa referir que nem todos os Treinadores possuidores de Título Profissional, estão em atividade.

PERSPETIVAS DE FUTURO

O PNFT iniciou a sua implementação progressiva em 2010 (em 6 anos), estando em implementação plena em dois anos.

Neste período de tempo, foram feitas várias reflexões, internas e externas, sobre o mesmo, tendo sido decidido pela Tutela a necessidade de realizar um estudo dos impactos do mesmo por uma entidade externa.

O estudo em causa irá decorrer no início de 2017 e prevê a auscultação de todos os Stakeholders envolvidos no processo, de forma a produzir eventuais propostas de alteração da regulamentação do PNFT.

Para além disso, e correspondendo a uma solicitação das entidades formadoras desde o início do processo, foram já publicados os Manuais de Formação Geral (grau I), estando prevista a publicação dos restantes graus e o apoio à edição dos Manuais de Formação Específica de cada modalidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

. 77

“Programa Nacional de Formação de Treinadores” – IDP, IP - 2010

“Referenciais de Formação Geral – Cursos de Treinadores de Desporto (Graus I, II e III)”,
Programa Nacional de Formação de Treinadores – IDP, IP – 2011

“Expert Group ‘Education and Training in Sport’ - State of Play - Inclusion of Sport
Qualifications in NQF's” – EU Work Plan for Sport 2011-2014, European
Commission - 2013

LEGISLAÇÃO:

Decreto-Lei n.º 553/77 de 31 de dezembro

Lei n.º 1/90 de 13 de janeiro

Decreto-Lei n.º 350/91 de 19 de setembro

Decreto-Lei n.º 351/91 de 19 de setembro

Decreto-Lei n.º 407/99 de 15 de outubro

Decreto-Lei n.º 248-A/2008 de 31 de dezembro

Decreto-Lei n.º 407/99 de 15 de outubro

Lei n.º 40/2012 de 28 de agosto

III.

DESPORTO,
SAÚDE, E BEM-ESTAR

Desporto, saúde, e bem-estar

Moderador
PEDRO BEZERRA

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

O painel 3 Saúde e Bem-Estar apresentou um conjunto alargado de comunicações, talvez demasiado extenso. Contudo, é de realçar que neste grupo de apresentações foram percorridos cerca de 3/4 do território nacional. Com efeito, os projetos apresentados abrangeram uma área de intervenção que se estende de Setúbal a Bragança passando pela Guarda e Rio Maior. Foram apresentados projetos em fase de implementação (ESEIPP, por exemplo) e projetos com anos de trabalho de campo (ESEIPV, por exemplo). Foram apresentados projetos com base de incidência na população universitária (ESEIPP), na população diabética ou hipertensa (ESEIPB, ESDRMIPSantarem), e na população idosa (ESEIPG). Todos os programas de intervenção têm como promotor principal uma das Escolas da REDESPP, mas também têm, e não menos importante, como copromotores, outras entidades como as organizações locais e regionais de saúde e/ou autarquias. Parece faltar neste âmbito a captação de parceiros privados. É ainda de realçar a enorme adesão da população alvo a este tipo de eventos de promoção de estilos de vida ativa. De facto, e sem contabilidade apertada, mais de 10000 cidadãos e cidadãs, das 7 regionais representadas neste painel, participam ativamente nestes programas. Foi ainda apresentado o estado de situação dos ginásios portugueses pelo Presidente da AGAP (Associação dos Ginásios e Academias de Portugal) onde foi realçada a necessidade de captar público especial e cidadão mais sedentário, para a vida ativa. Por último, o Professor Doutor Pedro Teixeira, responsável pelo Programa Nacional da Promoção

da Atividade Física, apresentou as linhas de suporte do Programa e realçou a importância dos projetos apresentados pelos parceiros da rede na consecução dos objetivos do seu programa.

ESE em movimento: reduzir o comportamento sedentário e aumentar a atividade física diária numa comunidade escolar de uma instituição de ensino superior

SUSANA VALE, SANDRA ABREU

Escola Superior de Educação do Porto, Instituto Politécnico do Porto

. 83

A Estratégia Europeia da Organização Mundial da Saúde (OMS) 2016-2025 (2016) para a Atividade Física (AF), centra-se nesta como fator determinante da saúde e do bem-estar com especial atenção às doenças crónicas não-transmissíveis associadas a níveis insuficientes de atividade e ao comportamento sedentário (WHO, 2016).

Encontra-se descrito que a AF é um comportamento importante na promoção da saúde ao longo da vida (WHO, 2016) pois, em qualquer idade, pode ajudar a reduzir o risco de numerosas doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida (WHO, 2010). Este interesse tem sido difundido em todo o mundo, porém, mesmo com esta crescente consciencialização, na última década os níveis mundiais de AF permaneceram inalterados e em alguns casos diminuíram (WHO, 2010).

Neste sentido, estudos recentes mostraram que níveis de inatividade física (IF) - níveis estes designados como níveis de AF inferiores aos necessários para uma boa saúde e prevenção de morte prematura - têm implicações importantes na prevalência de doenças crónicas não transmissíveis na população mundial (WHO, 2010). Estudos epidemiológicos têm demonstrado que a IF está fortemente correlacionada com o desenvolvimento de doenças crónicas (Artinian et al., 2010).

A OMS (2010) e Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2008) recomendam, para uma boa saúde, que os adultos devem despende pelo menos 150 minutos de AF aeróbia, de intensidade moderada a vigorosa, semanalmente em episódios de pelo menos 10 minutos consecutivos. Para obterem benefícios adicionais para a saúde devem despende pelo menos 300 minutos de AF aeróbia, de intensidade moderada a vigorosa, semanalmente (CDC, 2008; Haskell et al., 2007; WHO, 2010). No entanto, ainda não existe evidência sobre os benefícios adicionais para volumes superiores a 300 minutos por semana.

Contudo, estimativas indicam que na Europa mais de um terço dos adultos são, insuficientemente ativos i.e., são IF porque não cumprem as recomendações de AF acima descritas. E, tendo em vista esta tendência, uma das suas nove metas globais da estratégia Europeia é uma redução relativa da prevalência de IF em 10% até 2025 (WHO, 2016).

Efetivamente, manter níveis de AF suficientes tem sido cada vez mais difícil, uma vez que a maioria dos ambientes físicos modificaram significativamente nos últimos anos. Alguns autores referem que algumas causas da IF são o resultado de fatores sistêmicos e ambientais, que tornaram a vida diária e os ambientes de trabalho/estudo cada vez menos ativos e mais sedentários (Active Living, 2015).

A preocupação isolada com o comportamento sedentário (CS) surge pela 1ª vez num documento da OMS (2016). O CS é diferente da IF, uma vez que muito tempo sentado é distinto de muito pouco exercício moderado e vigoroso (Owen, Healy, Matthews, & Dunstan, 2010). CS é um tipo de comportamento que ocorre durante um período prolongado de tempo sentado ou como uma postura reclinável, tal como ver TV, ler e conduzir um automóvel estando associado a gasto energético muito baixo (1,5 equivalentes metabólicos (METs)) (Sedentary Behaviour Research, 2012). Por outro lado, a IF é utilizada para descrever aqueles que têm uma quantidade de AF moderada e vigorosa insuficiente, i.e., não cumprem as recomendações de AF (WHO, 2010). Existem evidências de que o CS está relacionado com o aumento do risco de doenças crónicas (incluindo doenças cardiovasculares, cancro, diabetes e obesidade), independentemente do tempo gasto em AF moderada e vigorosa (Healy, Matthews, Dunstan, Winkler, & Owen, 2011; Healy, Winkler, Owen, Anuradha, & Dunstan, 2015; King et al., 2016; Owen, Bauman, & Brown, 2009; Owen et al., 2010; Sedentary Behaviour Research, 2012). Um indivíduo pode ser considerado ativo de acordo com as recomendações de atividade física, porém pode apresentar hábitos sedentários durante o seu dia-a-dia. Ou seja, CS e AF podem ocorrer no mesmo indivíduo. Rosenberg et al., (2008) referem que IF e o CS são comportamentos independentes e têm diferentes efeitos sobre a saúde. Uma recente meta-análise mostrou que estar sentado (uma dimensão do CS) mais de 7 h por dia

está associado a um risco acrescido de mortalidade (Chau et al., 2013). Outros estudos verificam que muito tempo sentado (mais de 20 minutos consecutivos) pode causar níveis elevados de insulina em jejum aumentando a hipótese de ter diabetes tipo 2, aumentar o perímetro da cintura, diminuir os níveis de lipoproteína de alta densidade (HDL), aumentar os níveis de proteína C reativa e de triglicéridos, elevar o nível de glicose plasmática de 2 horas e aumentar do risco de mortalidade por todas as causas (Grontved & Hu, 2011; Healy et al., 2011).

Neste sentido, têm sido desenvolvidas em alguns países, diretrizes para o CS no sentido de reduzir o risco de doenças crónicas em adultos, porém são uma referência genérica e não são quantitativas (Endorsed by The Obesity et al., 2016). Segundo recomendações da ACSM (Garber et al., 2011) há benefícios para a saúde em, simultaneamente, reduzir o tempo total em atividades sedentárias e alternar momentos de estar em pé e de AF entre as fases de atividade sedentária, mesmo em adultos fisicamente ativos. No Reino Unido (2011) e recentemente na Austrália (2014), foram publicadas diretrizes de saúde pública onde se encontra descrito que os adultos devem minimizar a quantidade de tempo gasto em atividades sedentárias (sentado) por longos períodos de tempo.

No entanto, nenhuma delas identifica qual a duração de tempo sedentário que pode ser insegura ou nociva para a saúde, nem especifica qual a frequência de intervalos, interrupções, duração dos intervalos que deve ser feita por cada período de tempo sentado.

Porém, embora não existam recomendações quantitativas oficiais de quanto tempo os adultos devem sentar-se, a evidência inicial sugere que sentar-se por 4 horas ou menos por dia pode evitar muitos dos riscos para a saúde, como por exemplo, menor prevalência de sintomas depressivos em mulheres (van Uffelen et al., 2010) e redução na mortalidade em adultos, independentemente do sexo (van der Ploeg et al., 2013). Outro estudo demonstrou que reduzir o tempo sedentário para menos de 3 horas por dia pode resultar num ganho de 2 anos na esperança média de vida (Katzmarzyk & Lee, 2012).

Os adultos jovens constituem um grupo com características únicas durante um período crucial da vida, imediatamente após a adolescência. Nesse sentido, a transição do ensino secundário para ensino superior foi reconhecida como um período de risco (Gordon-Larsen, Adair, Nelson, & Popkin, 2004; Vella-Zarb & Elgar, 2009) porque envolve uma mudança de vida significativa para muitos estudantes. Estes muitas vezes começam a viver pela primeira vez longe da casa dos pais, têm uma maior liberdade e fazem novos amigos, acabando, muitas vezes, por abandonar rotinas e hábitos adquiridos previamente. Por exemplo, um estudo recente encontrou nesta fase transitória uma diminuição na participação em desporto organizado

(Deforche, Van Dyck, Deliens, & De Bourdeaudhuij, 2015). Já há alguma evidência que é muitas vezes acompanhado por escolhas de comportamentos pouco saudáveis, como a diminuição da AF e o aumento do CS (Vella-Zarb & Elgar, 2009) diminuição da qualidade alimentar, aumento do consumo de álcool (Deforche et al., 2015) e diminuição das horas de sono (Keating, Guan, Pinero, & Bridges, 2005; Racette, Deusinger, Strube, Highstein, & Deusinger, 2008). Estudos recentes destacaram que os estudantes do ensino superior apresentam ganhos consideráveis de peso durante o período de transição (Deforche et al., 2015; Deliens, Deforche, De Bourdeaudhuij, & Clarys, 2015). Estes ganhos podem estar relacionados com os comportamentos acima descritos. Adicionalmente, num estudo realizado por Keating et al. (2005) foi referido que os estudantes que têm um estilo de vida sedentário durante o ensino superior tendem a permanecer sedentários 5 ou 10 anos mais tarde.

No entanto, alguns estudos recentes com intervenção em adultos e adultos jovens têm mostrado que é possível alterar a quantidade de tempo sentado (Endorsed by The Obesity et al., 2016).

Assim, tendo a noção que os estudantes são uma população sedentária constante uma vez que passam grande parte do seu tempo sentados, em aulas ou a estudar, intervenções visando esta população devem ser implementadas para se contrariar esta tendência.

86 .

MÉTODOS

Diante do exposto e considerando a relativa escassez de projetos que analisem e intervenham no tempo despendido em CS e em AF nestas faixas etárias, pretende-se com o projeto "ESE em Movimento" reduzir o CS e aumentar a AF da comunidade da ESE. Este projeto visa, igualmente, consciencializar a comunidade para a importância da mudança destes dois comportamentos para o ganho de anos de vida saudável e livre de doenças.

DESENHO DO ESTUDO

O projeto "ESE em Movimento" foi divulgado através de email e enviado para toda a comunidade da ESE-IPP (docentes, funcionários e estudantes), através de uma nota

informativa no site (www.esse.ipp.pt) e de um artigo no jornal do IPP

O projeto é constituído por 3 Fases:

1º Fase - Estudo piloto
(de abril 2016 a junho 2016)

Foi solicitado a um grupo de alunos de 4 cursos da ESE-IPP para utilizarem durante 7 dias consecutivos um acelerómetro com o fim de analisar o tempo dedicado diariamente a comportamentos sedentários e de AF habitual.

O objetivo principal do estudo piloto foi de verificar se a população ESE-IPP apresentava elevado CS e baixa AF como se encontra descrito na literatura.

2º Fase - Intervenção no comportamento sedentário
(de janeiro 2017 a junho 2017)

Antes da intervenção será aplicado um inquérito online cujo objetivo é caracterizar a amostra em termos sociodemográficos, psicossociais, ambientais e de saúde. Através deste questionário será também obtida informação sobre o conhecimento que a comunidade escolar tem sobre CS e sobre AF habitual bem como o tempo dedicado diariamente a cada um destes comportamentos.

A uma subamostra de participantes, aleatoriamente selecionada, será solicitado a avaliação de uma série de medidas antropométricas (peso, altura, perímetros, massa gorda) e a utilização de um acelerómetro durante 7 dias consecutivos com o fim de recolher dados objetivos de CS.

A intervenção para a diminuição do CS será realizada semanalmente através de workshops, cartazes informativos, de sensibilização e desafios que serão difundidos por todas as instalações da ESE-IPP e divulgados através do site do (www.esse.ipp.pt), e-mails e artigos no jornal do IPP.

No final da intervenção de 6 meses os participantes receberão um novo email com o link para um segundo inquérito online que tem como objetivo avaliar os conhecimentos em termos de CS e o tempo gasto neste tipo de comportamento. À subamostra também será solicitado que realizem a mesma série de avaliações antropométricas a que foram sujeitos no início da intervenção e que utilizem o acelerómetro durante 7 dias consecutivos.

Esta intervenção será focada unicamente na redução do CS uma vez que se encontra descrito que a abordagem isolada é mais eficaz comparativamente com intervenções que incluem simultaneamente estratégias para aumentar a AF e reduzir comportamentos sedentários (Endorsed by The Obesity et al., 2016)

3ª Fase - Intervenção na AF (de outubro 2017 a março 2018)

Sessões de AF gratuitas de 1h vão estar disponíveis pelo menos 3 vezes por semana nas instalações da ESE-IPP para toda a comunidade escolar.

Aos participantes interessados em participar será solicitado que realizem um conjunto de testes de aptidão física, avaliem a composição corporal e a pressão arterial e que utilizem um acelerómetro durante 7 dias consecutivos, antes de iniciar as sessões de AF.

A assiduidade de todos os participantes será registada diariamente, em todas as sessões.

No final da intervenção de 6 meses, os participantes serão de novo submetidos às mesmas avaliações solicitadas no início da intervenção.

No final da intervenção, os participantes receberão um novo email com o link para o segundo inquérito online que tem como propósito avaliar os seus conhecimentos em termos de AF habitual e o tempo gasto neste tipo de comportamento.

Resultados/Discussão 1ª Fase - Estudo piloto

Um grupo de 36 estudantes de 4 cursos da ESE-IPP utilizaram durante 7 dias consecutivos um acelerómetro com o fim de apurar o tempo que estes dedicam diariamente a CS e à AF habitual.

Relativamente ao tempo médio diário em diferentes contextos, verificamos que os estudantes passam cerca de 77% em CS, 17% em atividades ligeiras e apenas 6% em atividades moderadas e vigorosas (AFMV). Averiguamos que existe uma ligeira diferença entre os estudantes dos diferentes cursos, porém é notório que todos gastam uma grande parte do tempo diário em CS.

Em termos de média de minutos semanais em CS, constatamos que os estudantes passam em média 700 minutos por semana, cerca de 11h por dia em CS. Resultados semelhantes foram encontrados num estudo nacional (Clemente, Nikolaidis, Martins, & Mendes, 2016). Estes resultados são preocupantes pois demonstram que são necessárias intervenções urgentes para os reduzir.

Em relação à AFMV verificamos que apenas uma estudante não cumpre a recomendação de 150 minutos semanais de AFMV. Porém, quando analisamos diariamente as recomendações verificamos que estas não são realizadas ao longo da semana (como por ex: 30 minutos de AFMV em pelo menos 5 dias da semana, como sugere a American Heart Association). Esta informação poderá ser importante uma vez que há alguma evidência de benefícios quando a AF é realizada regularmente ao longo da semana (como 5 ou mais vezes por semana). Além disso, esta distribuição pode potenciar uma melhor integração da AF no estilo de vida diário.

Nos dois tipos de comportamentos, verificamos que os valores tendem a piorar durante o fim de semana: o tempo gasto em CS é ainda mais elevado e em AF menor.

Com este estudo piloto conseguimos conhecer a realidade da nossa população, nomeadamente a prevalência dos estudantes que cumprem as recomendações de AF semanal e de tempo despendido em CS. Esta informação é importante para que as estratégias de intervenção sejam eficazmente definidas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Active Living. (2015). Increasing Physical Activity and Decreasing Sedentary Behaviour in the Workplace (pp. 1-7). Alberta: Alberta Centre for Active Living - University of Alberta.

Artinian, N. T., Fletcher, G. F., Mozaffarian, D., Kris-Etherton, P., Van Horn, L., Lichtenstein, A. H., . . . American Heart Association Prevention Committee of the Council on Cardiovascular, Nursing. (2010). Interventions to promote physical activity and dietary lifestyle changes for cardiovascular risk factor reduction in adults: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 122(4), 406-441. doi: 10.1161/CIR.0b013e3181e8edf1

CDC. Centers for Disease Control and Prevention US Department of Health and Human Services. (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. from <http://health.gov/paguidelines/guidelines/adults.aspx>

Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., . . . van der Ploeg, H. P. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One*, 8 (11), e80000. doi: 10.1371/journal.pone.0080000

Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2016). Physical Activity Patterns in University Students: Do They Follow the Public Health Guidelines? *PLoS One*, 11(3), e0152516. doi: 10.1371/journal.pone.0152516

Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 12, 16. doi: 10.1186/s12966-015-0173-9

Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Changes in weight, body composition and physical fitness after 1.5 years at university. *Eur J Clin Nutr*, 69 (12), 1318-1322. doi: 10.1038/ejcn.2015.79

- Endorsed by The Obesity Society, Young, D. R., Hivert, M. F., Alhassan, S., Camhi, S. M., Ferguson, J. F., . . . Stroke, Council. (2016). Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality: A Science Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 134(13), e262-279. doi: 10.1161/CIR.0000000000000440
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . American College of Sports, Medicine. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 43(7), 1334-1359. doi: 10.1249/MSS.0b013e318213febf
- Gordon-Larsen, P., Adair, L. S., Nelson, M. C., & Popkin, B. M. (2004). Five-year obesity incidence in the transition period between adolescence and adulthood: the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Am J Clin Nutr*, 80(3), 569-575.
- Grontved, A., & Hu, F. B. (2011). Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis. *JAMA*, 305(23), 2448-2455. doi: 10.1001/jama.2011.812
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., . . . Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*, 39(8), 1423-1434. doi: 10.1249/mss.0b013e3180616b27
- Healy, G. N., Matthews, C. E., Dunstan, D. W., Winkler, E. A., & Owen, N. (2011). Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults: NHANES 2003-06. *Eur Heart J*, 32(5), 590-597. doi: 10.1093/eurheartj/ehq451
- Healy, G. N., Winkler, E. A., Owen, N., Anuradha, S., & Dunstan, D. W. (2015). Replacing sitting time with standing or stepping: associations with cardio-metabolic risk biomarkers. *Eur Heart J*, 36(39), 2643-2649. doi: 10.1093/eurheartj/ehv308
- Katzmarzyk, P. T., & Lee, I. M. (2012). Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis. *BMJ Open*, 2(4). doi: 10.1136/bmjopen-2012-000828
- Keating, X. D., Guan, J., Pinero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *J Am Coll Health*, 54(2), 116-125. doi: 10.3200/JACH.54.2.116-126
- King, W. C., Chen, J. Y., Courcoulas, A. P., Mitchell, J. E., Wolfe, B. M., Patterson, E. J., . . . Belle, S. H. (2016). Objectively-measured sedentary time and cardiometabolic health in adults with severe obesity. *Prev Med*, 84, 12-18. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.12.007

- Owen, N., Bauman, A., & Brown, W. (2009). Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk? *British Journal of Sports Medicine*, 43(2), 81-83. doi: 10.1136/bjism.2008.055269
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. doi: 10.1097/JES.0b013e3181e373a2
- Racette, S. B., Deusinger, S. S., Strube, M. J., Highstein, G. R., & Deusinger, R. H. (2008). Changes in weight and health behaviors from freshman through senior year of college. *J Nutr Educ Behav*, 40(1), 39-42. doi: 10.1016/j.jneb.2007.01.001
- Rosenberg, D. E., Bull, F. C., Marshall, A. L., Sallis, J. F., & Bauman, A. E. (2008). Assessment of sedentary behavior with the International Physical Activity Questionnaire. *J Phys Act Health*, 5 Suppl 1, S30-44.
- Sedentary Behaviour Research, Network. (2012). Letter to the editor: standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Appl Physiol Nutr Metab*, 37(3), 540-542. doi: 10.1139/h2012-024
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Med Sci Sports Exerc*, 40(1), 181-188. doi: 10.1249/mss.0b013e31815a51b3
- Van der Ploeg, H. P., Venugopal, K., Chau, J. Y., van Poppel, M. N., Breedveld, K., Merom, D., & Bauman, A. E. (2013). Non-occupational sedentary behaviors: population changes in The Netherlands, 1975-2005. *Am J Prev Med*, 44(4), 382-387. doi: 10.1016/j.amepre.2012.11.034
- Van Uffelen, J. G., Wong, J., Chau, J. Y., van der Ploeg, H. P., Riphagen, I., Gilson, N. D., . . . Brown, W. J. (2010). Occupational sitting and health risks: a systematic review. *Am J Prev Med*, 39(4), 379-388. doi: 10.1016/j.amepre.2010.05.024
- Vella-Zarb, R. A., & Elgar, F. J. (2009). The 'freshman 5': a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *J Am Coll Health*, 58(2), 161-166. doi: 10.1080/07448480903221392
- WHO, World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf
- WHO, World Health Organization. (2016). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025 - 65th session of Regional Committee for Europe.

“Acerte o passo em Castelo Branco”

RUI PAULO ^{1, 2}, JOÃO SERRANO ^{1, 3}, JOÃO RAMALHO ⁴

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

2 RECI (Research, Education and Community Intervention)

3 FCT and CI&DETS (Pest-OE/CED/UI4016/2011)

4 Associação de Profissionais de Educação Física, Castelo Branco

RESUMO

. 93

O Projeto “Acerte o Passo em Castelo Branco” resulta de uma parceria entre a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, a Associação de Profissionais de Educação Física de Castelo Branco e a Câmara Municipal de Castelo Branco. Este Programa insere-se no domínio do Desporto, Saúde e Bem-Estar e, de uma forma sucinta, consiste num programa de monitorização (avaliação e reavaliação), aconselhamento (prescrição e recomendações) e motivação para a prática da marcha e corrida, com 3 sessões semanais de marcha/corrida, devidamente estruturadas e monitorizadas. O programa teve início a 1 de setembro de 2014 e continua ainda em operacionalização, continuando a aumentar o número de participantes.

O principal objetivo do programa consiste em, não apenas proporcionar aos sujeitos uma prática sistemática, orientada e com avaliação/monitorização, mas também procurar promover alterações comportamentais nos participantes, que levem a modificações nos seus estilos de vida, por norma sedentária.

Os principais resultados assentam num aumento da frequência semanal por parte dos participantes; uma alteração favorável dos valores de composição corporal e de outros parâmetros avaliados; um aumento da capacidade cardiorrespiratória; bem como a participação em outras atividades “paralelas” e complementares, por parte dos participantes.

Consideramos que este projeto é um exemplo de sucesso pelo facto de todos os objetivos terem sido concretizados. Prova disso é que o programa continua em execução e a superar todas as expetativas.

Palavras-chave:

atividade física; corrida; marcha; estilos de vida; monitorização

INTRODUÇÃO

A "evolução" da sociedade, a industrialização e a mecanização das tarefas, têm provocado alterações nos padrões de vida e, conseqüentemente, o aparecimento de uma série de fatores preocupantes que resultam numa modificação comportamental ao nível dos estilos de vida. Um dos fatores que despertam essa preocupação é a inatividade física, com conseqüências desastrosas para o organismo, tais como a obesidade, a diabetes, a hipertensão, entre muitas outras patologias. Mota e Sallis (2002) referem que a nossa sociedade evidencia uma tendência preocupante para a inatividade física, em todas as faixas etárias, associada aos graves problemas de saúde pública que proliferam na sociedade. No quotidiano, as pessoas vivem num contexto que contém um conjunto de fatores difíceis de modificar, que influenciam e aumentam o risco de se tornarem obesos, diabéticos, hipertensos, hipercolesterolémicos, dislipidémicos e com perturbações respiratórias, colocando-os em risco de desenvolver um acentuado número de patologias (Pescatello et al., 2004; Schocken et al., 2008; Paulo, 2010; Paulo et al., 2014).

A importância da atividade física (AF) para a população é hoje inquestionável, proporcionando a prática regular destas atividades efeitos positivos sobre o organismo, não querendo com esta afirmação desvalorizar a sua importância em algumas idades, ou seja, reportamo-nos à sua importância ao longo de toda a vida. A preocupação com a questão da AF e saúde para todas as faixas etárias e, conseqüentemente, a longevidade da espécie humana, tem sido constante. Prova disso, são as investigações realizadas nesta área, as informações rotineiras e massivamente veiculadas nos meios de comunicação e o próprio interesse e preocupação das pessoas sobre esta temática.

É imprescindível orientar as pessoas e mostrar-lhes o valor inquestionável das atividades físicas na melhoria da sua qualidade de vida, sabendo quais os riscos que acarreta a inatividade física, alertando-as principalmente, para a preservação da es-

pécie humana salutar e fisicamente apta. Torna-se necessária a mudança no papel dos profissionais das ciências do Desporto, pois “é de reconhecimento geral que todo e qualquer processo educacional procura na sua essência, atender adequadamente às necessidades biológicas, sociais e culturais da população a que se reporta” (Tani et al., 1988:1).

Nesta perspectiva, o principal objetivo do projeto “Acerte o Passo em Castelo Branco” consiste em, não apenas proporcionar aos sujeitos uma prática sistemática, orientada e com avaliação/monitorização, mas também procurar promover alterações comportamentais nos participantes, que levem a modificações nos seus estilos de vida, por norma sedentários, revertendo-os em estilos de vida mais ativos e saudáveis.

APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O Projeto “Acerte o Passo em Castelo Branco” deriva de um trabalho conjunto entre a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, a Associação de Profissionais de Educação Física de Castelo Branco e a Câmara Municipal de Castelo Branco.

Este Programa insere-se no domínio do Desporto, Saúde e Bem-Estar e, de uma forma sucinta, consiste num programa de monitorização (avaliação e reavaliação), aconselhamento (prescrição e recomendações) e motivação para a prática da marcha e corrida, com 3 sessões semanais de marcha/corrida, devidamente estruturadas e monitorizadas. O programa realiza-se preferencialmente na zona de Lazer de Castelo Branco (junto ao lago artificial, com percursos marcados) e teve início a 1 de setembro de 2014 e continua ainda em operacionalização, continuando a aumentar o número de participantes.

OBJETIVOS DO PROJETO

De entre muitos objetivos, destacamos os seguintes, como principais deste projeto: sensibilizar para a problemática do sedentarismo e doenças associadas; apelar aos benefícios na saúde, sociais e económicos da prática regular da AF; contribuir para a prática da marcha e da corrida de uma forma mais eficiente; contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudáveis; desenvolver o gosto pela prática regular da

atividade física; Promover a participação em atividades físicas diversificadas; desenvolver o hábito da realização de alongamentos; sensibilizar para a importância do reforço muscular associado à corrida e marcha; despistar situações de obesidade, hipertensão arterial e hiperglicemia.

DESCRIÇÃO / INTERVENÇÃO DO PROGRAMA

De uma forma sucinta, a seguinte tabela apresenta os “passos” referentes à operacionalização/intervenção deste projeto/programa.

Tabela 1 - Etapas da operacionalização do programa
“Acerte o passo em Castelo Branco”.

ETAPA	DESCRIÇÃO
1º	Avaliação/anamnese: avaliação da composição corporal e de alguns parâmetros fisiológicos com impacto no estado de saúde.
2º	Três sessões semanais: exercício (marcha/corrída) monitorizado e com prescrição de especialistas da área do Desporto.
3º	Sessões “especiais”: sessões de alongamentos e de reforço muscular.
4º	Participação em outras atividades: caminhadas/marchas solidárias, corridas temáticas (...)
5º	Reavaliação: composição corporal e parâmetros avaliados no início - Ajuste da prescrição (intensidade, distância, duração) (...)

PARTICIPANTES

O público alvo deste projeto são jovens adultos, adultos e idosos, de ambos os sexos, sendo que os participantes são maioritariamente adultos. Como referido anteriormente, o programa continua a receber novos participantes, pelo que neste docu-

mento apenas colocamos informação relativa a um balanço realizado entre 1 de setembro de 2014 e 31 de dezembro de 2015. Entre estas duas datas participaram neste projeto/programa 423 sujeitos, foram realizadas 161 sessões de caminhada e/ou corrida (2 horas de duração cada), 51 sessões de alongamentos (30 minutos de duração), 48 sessões de reforço muscular (30 minutos cada), envolvendo neste mesmo período temporal, a participação de 23 professores de Educação Física e profissionais do desporto.

Importa referir que os sujeitos participaram e participam neste projeto/programa de livre vontade, dando para tal o seu consentimento através da assinatura de um termo de consentimento informado e de responsabilidade. São antecipadamente informados do âmbito e objetivos do programa, bem como da salvaguarda dos dados individuais resultantes das avaliações realizadas.

INSTRUMENTOS E MATERIAIS UTILIZADOS

Como referido anteriormente, a primeira etapa da operacionalização deste programa consiste na avaliação/anamnese, mais concretamente uma anamnese (1 questionário de AF e 1 questionário de saúde), e a avaliação da composição corporal e de alguns parâmetros fisiológicos com impacto no estado de saúde, que passamos a descrever mais pormenorizadamente.

. 97

Composição Corporal

À avaliação da composição corporal tem-se atribuído uma importância cada vez maior, devido à influência que os componentes corporais causam na saúde humana. O excesso de gordura corporal e a sua distribuição centralizada destacam-se pela influência no aparecimento de doenças crónicas não-transmissíveis, principalmente as doenças cardiovasculares (Cercato et al., 2004). Existem uma série de métodos para a avaliação da composição corporal, que variam segundo as suas bases físicas, custo, fiabilidade, facilidade de utilização e de transporte do equipamento. De entre vários métodos, utilizámos os que de seguida se apresentam.

Índice de Massa Corporal

A massa corporal, ou peso corporal, é a variável antropométrica mais controlada no quotidiano e normalmente é medida com suficiente precisão. É de grande impor-

tância para observar/avaliar o crescimento, a obesidade e a subnutrição. Esta variável foi medida em kg com aproximação às 100 gramas, com aproximação às centésimas, conforme técnica descrita pelo Council of Europe (1988), estando os sujeitos descalços e com roupa leve. O avaliado devia estar totalmente imóvel sobre a balança e manter o olhar direcionado para a frente. A balança estava apoiada numa plataforma rígida e estável. O aluno apenas subia para a balança quando esta apresentava a escala zero e apoiava a totalidade da superfície plantar dos pés na balança, mantendo-os paralelos. Foram realizadas duas avaliações e calculou-se a média aritmética. Caso houvesse uma diferença superior a 0,2 Kg, realizava-se uma terceira medição.

Os valores de estatura, ou altura total do corpo, foram mensurados em metros com aproximação aos milímetros através de um estadiómetro. Considerando o plano de referência do solo e o vértex, conforme a técnica proposta pelo Council of Europe (1988). Esta medida é um importante indicador geral do tamanho do corpo, do crescimento ósseo, e é essencial para o diagnóstico de subnutrição, atrasos esqueléticos, entre outros fatores. Os alunos posicionavam-se com os pés juntos, numa posição ereta, olhando em frente, sobre a balança com estadiómetro acoplado, com graduação ao centímetro e resultado na mesma unidade de medida. Foram realizadas duas avaliações e calculou-se a média aritmética. Caso houvesse uma diferença superior a 2 mm, realizava-se uma terceira medição.

O IMC estabelece uma relação entre a massa corporal e a estatura, relação essa, que indica se a massa corporal está, ou não, adequada à estatura. Este índice é determinado através da fórmula: $IMC = \text{Massa corporal (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$. Com vista à obtenção dos dados referentes à estatura e peso, para estimação do IMC, o protocolo adotado foi o descrito anteriormente.

Perímetro da Cintura e Índice Cintura/Anca

Relativamente ao perímetro da cintura, os valores foram mensurados com uma fita métrica, com dois metros e resolução de 1 mm, de acordo com procedimentos recomendados (Callaway et al., 1991). Foram realizadas duas medições, com limite de tolerância de 1 cm, para a sua diferença. O PC foi medido imediatamente acima da crista ilíaca direita, com os sujeitos em posição antropométrica.

O Índice Cintura/Anca estabelece uma relação entre o perímetro da cintura e o perímetro da anca, predizendo o padrão de distribuição de gordura corporal. Este índice é determinado através da seguinte fórmula: $\text{ÍNDICECINTURA/ANCA} = \text{PCINTURA (cm)} / \text{PANCA (cm)}$.

Percentagem de Massa Gorda por Bioimpedância

Para a avaliação do percentual de massa gorda, utilizámos o aparelho de bioimpedância Tetrapolar Tanita BC-601. Antes do contacto dos elétrodos na pele dos sujeitos, foi feita a limpeza dos pontos de contacto. Antes da avaliação, os indivíduos ficavam em repouso, durante cinco minutos. As medidas de bioimpedância foram avaliadas de acordo com a bibliografia, retirando aos sujeitos o relógio ou qualquer outro objeto metálico (Heyward & Stolarczyk, 1996; NIH, 1996; Kushner, 1992).

Parâmetros fisiológicos com impacto no estado de saúde

Também a avaliação dos parâmetros fisiológicos que influem no estado de saúde tem recebido uma importância crescente na investigação devido à influência desses parâmetros na saúde humana. Valores desajustados desses indicadores fisiológicos têm influência direta no aparecimento de doenças crónicas não-transmissíveis, principalmente as doenças cardiovasculares, endócrino-metabólicas, respiratórias, neoplásicas e psicossociais (Mota & Sallis, 2002; Hu et al., 2003; McArdle, 2011).

Pressão Arterial e FCREPOUSO

Para a avaliação da PA, importante indicador do estado de saúde, nomeadamente em termos cardiorrespiratórios, utilizámos o monitor Omron Digital Blood Pressure HEM-907, o qual foi validado internacionalmente (El Assaad, Topouchian, Darné, & Asmar, 2002). Este dispositivo passou nas duas fases do protocolo de validação internacional.

A avaliação da pressão arterial realizou-se conforme sugerido na literatura (Gillman & Cook, 1995). Os sujeitos da amostra encontravam-se em jejum, sentados, com o braço direito exposto e apoiado ao nível do coração. Utilizou-se um esfigmomanómetro eletrónico da marca Omron, modelo HEM-907, com braçadeiras adequadas. As medições foram efetuadas após os sujeitos permanecerem em repouso durante, pelo menos, 5 minutos (1ª medição), e após um repouso de 10 minutos (segunda medição). Ocorrendo uma diferença superior a 2 mmHg entre as medições, efetuava-se, após 5 minutos extra de repouso, uma terceira medição. O valor final foi auferido através da média aritmética dos valores das medições.

Relativamente à avaliação da FCREPOUSO, utilizámos o mesmo aparelho e o mesmo protocolo, que para a PA. Estamos cientes de que este não é o protocolo nem o aparelho mais indicado e rigoroso para a obtenção deste indicador, mas, visto que tínhamos estes dados, pensámos por bem utilizá-los, pois pensamos ser mais um contributo.

OUTROS MATERIAIS DE SUPORTE

Foi criada uma bateria de exercícios de flexibilidade, para que os participantes pudessem ter um suporte de ajuda, quer na preparação para as sessões, quer para terem em casa.

Imagem 1 - Exemplo de exercício da Bateria de Exercícios de flexibilidade.

Extensores do Braço



- Mantenha o tronco estável.
- Desloque o Membro Superior (MS) para o lado, com a ajuda da mão contrária. Depois force um pouco contra o peito.
- Manter a posição por, pelo menos, 20".

Extensores do Antebraço



- Mantenha o tronco estável.
- Mova o cotovelo para trás.
- Aproxime a mão ao ombro do mesmo lado.
- Manter a posição por, pelo menos, 20".

100 .

Foram também criadas e fornecidas tabelas de referência, para os indicadores avaliados, para que os sujeitos pudessem ter uma contextualização dos resultados das suas avaliações/reavaliações.

Tabela 2 - Exemplo das tabelas de referência
Classificação para adultos com baixo peso, peso normal, sobrepeso e obesidade, de acordo com o IMC (WHO, 2000, 2004).

CLASSIFICAÇÃO	IMC (Kg/m ²)
PONTOS DE CORTE	
BAIXO PESO	<18,50
Magreza leve	<16,00
Magreza moderada	16,00 - 16,99

III. DESPORTO, SAÚDE E BEM-ESTAR

Magreza ligeira	17,00 - 18,49
PESO NORMAL	18,50 - 24,99
SOBREPESO	$\geq 25,00$
PRÉ-OBESO	25,00 - 29,99
OBESO	$\geq 30,00$
Obeso tipo I	30,00 - 34,99
Obeso tipo II	35,00 - 39,99
Obeso tipo III	$\geq 40,00$

ATIVIDADES ASSOCIADAS / COMPLEMENTARES AO PROGRAMA

Referimos também que, para além das sessões semanais do Programa, este projeto proporcionou a possibilidade de participação em muitas outras atividades que passamos a apresentar:

- Meia Maratona de Lisboa; Caminhada “À Descoberta da Talagueira”; Passeio Pedestre na Serra da Gardunha; 2ª Corrida Solidária Celtejo; FuLI Moon (corrida realizada em todas as noites de lua cheia); Sessões de avaliação na Piscina Praia; Avaliação da aptidão cardiorrespiratória na pista de atletismo da Escola Superior Agrária; Marcha Pelo Coração; Dia Mundial do Coração; Dia Mundial da Diabetes; Magusto convívio.
- Conferências “Acertar Conversas”: A Corrida é para Todos; Marcha e Corrida - Benefícios e implicações;
- Workshops: Entorses, Tratamento e Prevenção; Danças Sociais.
- Colaboração na avaliação das medidas antropométricas dos atletas do ABA;
- Apresentação do programa “Acerte o Passo” no Congresso 10º Aniversário da USALBI”.

DIVULGAÇÃO

Como principais estratégias de divulgação deste projeto/programa, utilizámos cartazes, suporte Rolling, panfletos de divulgação, a Imprensa, panfletos de promoção da atividade física regular e a Internet, essencialmente as Redes Sociais.

RESULTADOS CONSTATADOS

Entre muitos outros, os principais resultados assentam num aumento da frequência semanal (número de sessões semanais), por parte dos participantes; uma alteração favorável dos valores de composição corporal (IMC, PC, % MG e MM); uma alteração favorável dos valores de PA e da FC; um aumento da capacidade cardiorrespiratória; uma grande participação em outras sessões (alongamentos, reforço muscular, caminhadas); bem como a participação em outras atividades “paralelas” (formações, workshops, ...), por parte dos participantes; e a divulgação do programa junto dos familiares e amigos, aumentando a adesão ao programa.

102 .

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que este projeto é um exemplo bem-sucedido de um programa de intervenção na comunidade, com o intuito de promover uma prática sistemática e supervisionada de AF, pelo facto de todos os objetivos terem sido concretizados. Prova disso é que o programa continua em execução e a superar todas as expetativas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Callaway, C.W., Chumlea, W.C., Bouchard, C., Himes, J.H., Lohman, T.G., Martin, A.D., ... Seefeldt, V.D. (1991). Circumferences. In T.G. Lohman, A.F. Roche, R. Martorell (Eds.) Anthropometric standardization reference manual (pp. 39-54) Champaign: Abridged Edition-Human kinetics.

- Cercato, C., Mancini, M.C., Arguello, A.M., Passos, V.Q., Vilares, S.M., & Halpern, A. (2004). Systemic hypertension, diabetes mellitus, and dyslipidemia in relation to body mass index: evaluation of a Brazilian population. *Revista dos Hospitais das Clínicas da Faculdade de Medicina de São Paulo*, 59(3), 113-118.
- Council of Europe (1988). Convention for the Protection of Human Rights and Dignity of the Human Being with regard to the Application of Biology and Medicine. Convention on Human Rights and Biomedicine.
- El Assaad, M.A., Topouchian, J.A., Darné, B.M., & Asmar, R.G. (2002). Validation of the Omron HEM-907 device for blood pressure measurement. *L'Institut CardioVasculaire, Blood Pressure Monitoring*, 7(4), 237-241.
- Gillman, M.W., & Cook, N.R. (1995). Blood pressure measurement in childhood epidemiological studies. *Circulation*, 92, 1049-1057.
- Heyward, V.H., & Stolarczyk, L. (1996). *Applied body composition assessment* (1st Ed). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Hu, F.B., Li, T.Y., Colditz, G.A., Willett, W.C., & Manson, J.E. (2003). Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 Diabetes Mellitus in women. *JAMA*, 289(14), 1785-1791.
- Kushner, R.F. (1992). Bioelectrical impedance analysis: a review of principles and applications. *Journal of the American College of Nutrition*, 11(2), 199-209.
- McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2011). *Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano* (7ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Mota, J., & Sallis, J.F. (2002). *Atividade Física e saúde. Factores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*, Porto: Campo das Letras.
- National Institutes of Health (1996). Bioelectrical impedance analysis in body composition measurement: National Institutes of Health Technology Assessment Conference Statement. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 64(3 Suppl), 524S - 532S.
- Paulo, R.M. (2010). *Efeitos da atividade física não formal na capacidade funcional e no IMC da população idosa. Tese de Mestrado não publicada. Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.*
- Paulo, R.M., Petrica, J.M., & Martins, J.C. (2013). Physical Activity and respiratory function: corporal composition and spirometric values analysis. *Acta Médica Portuguesa*, 26(3), 258-264.
- Pescatello, L.S., Franklin, B.A., Fagard, R., Farquhar, W.B., Kelley, G.A., & Ray, C.A. (2004). Exercise and hypertension. *American College of Sports Medicine Position Stand. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(3), 533-553.

- Schocken, D.D., Benjamin, E.J., Fonarow, G.C., Krumholz, H.M., Levy, D., Mensah, G.A., ... Functional Genomics and Translational Biology Interdisciplinary Working Group. (2008). Prevention of Heart Failure: a Scientific Statement From the American Heart Association Councils on Epidemiology and Prevention, Clinical Cardiology, Cardiovascular Nursing, and High Blood Pressure Research; Quality of Care and Outcomes Research Interdisciplinary Working Group; and Functional Genomics and Translational Biology Interdisciplinary Working Group, *Circulation*, 117(19), 2544-2565.
- Tani, G., Manoel, E.J., Kokubun, E., & Proença, J.E. (1988). *Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo.

Mexa-se em Bragança: fatores de risco modificáveis das doenças cardiovasculares em doentes com diabetes mellitus do tipo 2

PEDRO MAGALHÃES ¹, JOSÉ DUARTE ²

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

2 Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

. 105

INTRODUÇÃO

A diabetes mellitus do tipo 2 (DM2) representa a forma mais comum da diabetes, sendo cada vez mais expressivo o número de doentes com este tipo patologia, explicado pelo aumento populacional, pelo número cada vez maior de pessoas com idade avançada, pelo incremento cada vez mais expressivo da urbanização e pelo agravamento da prevalência da obesidade e da inatividade física (Wild, Roglic, Green, Sicree, & King, 2004).

Embora esteja disponível um conjunto vasto de terapêutica farmacológica para auxiliar o paciente com DM2 a controlar melhor os seus níveis de açúcar no sangue (Nathan et al., 2006), várias entidades (American Diabetes Association – ADA; European Association for the Study of Diabetes – EASD) referem que deve ser feita uma alteração ao nível dos estilos de vida dos pacientes logo numa primeira fase da intervenção, com o objetivo de reduzir a massa corporal e aumentar os índices de atividade física (Nathan et al., 2006). Efetivamente, o exercício físico regular tem sido considerado como um componente fundamental de um estilo de vida ativo para o indivíduo portador de DM2 (Boule, Haddad, Kenny, Wells, & Sigal, 2001), mas também numa óptica de prevenção primária da doença (Tuomilehto et al., 2001).

Entre os benefícios normalmente referidos na literatura, destacam-se a diminuição do risco do desenvolvimento de complicações cardiovasculares (Sjostrom et al., 2004), a melhoria do controlo metabólico (Boule, Haddad, Kenny, Wells, & Sigal, 2001), o aumento da sensibilidade à insulina (Stewart, 2002), o aumento da massa muscular, a diminuição da massa gorda, a melhoria do perfil lipídico, a diminuição dos valores da tensão arterial de repouso, o aumento da densidade de vasos colaterais e da rede capilar, a melhoria da função endotelial de vasodilatação, a diminuição da rigidez arterial e a melhoria da disfunção diastólica do ventrículo esquerdo (Lim, Kang, & Stewart, 2004). Apesar destes efeitos benéficos do exercício no auxílio ao controlo da doença, existem grandes dificuldades em incorporar nos estilos de vida a prática regular de exercício físico, assim como manter no longo prazo essa prática, limitando o seu sucesso em termos de intervenção terapêutica (Skarfors, Wegener, Lithell, & Selinus, 1987). De facto, um dos pontos cruciais deste tipo de intervenção reside na baixa aderência e motivação destes pacientes para manterem uma prática continuada de exercício físico regular a longo termo, o que pode ajudar também a explicar os baixos níveis de atividade física que, em geral, caracterizam os doentes com DM2 (Gautier, 2004). Por outro lado, ainda não existe um consenso generalizado sobre as características precisas do exercício físico a serem transmitidas aos doentes com DM2 (como o tipo, a frequência, a intensidade e a duração), bem como a falta de orientação prática e/ou de diferenças entre as várias recomendações atuais (Gautier, 2004).

Têm igualmente surgido evidências na literatura de que o treino físico supervisionado por um monitor, representa uma melhor estratégia ao nível da intervenção com pacientes diabéticos do tipo 2, comparativamente ao treino sem supervisão (Alam et al., 2004).

No presente estudo, procurou-se avaliar os efeitos de um programa de exercício físico regular de longa duração na composição corporal, no controlo glicémico, nos fatores de risco modificáveis das doenças cardiovasculares (DCV) e no sistema global europeu de pontuação do risco de um evento cardiovascular fatal num período de 10 anos (Systematic Coronary Risk Evaluation – SCORE) (Conroy et al., 2003), em doentes com DM2, acompanhados pelo Centro de Saúde de Bragança.

METODOLOGIA

Participaram no estudo 23 sujeitos (15 mulheres e 8 homens com uma média de idades de $63,7 \pm 6,9$ anos), todos com DM2 diagnosticada. Os indivíduos foram su-

jeitos a um programa de treino moderado de longa duração (32 meses) sob a designação de “Mexa-se em Bragança – Programa de exercício físico regular para uma prevenção secundária da diabetes mellitus do tipo 2”, o qual resultou da parceria de várias entidades: Instituto Politécnico de Bragança (Escola Superior de Educação), Câmara Municipal de Bragança e Administração Regional de Saúde do Norte - Sub-Região de Saúde de Bragança (Centro de Saúde de Bragança [CSB]).

O programa foi ministrado por um monitor com formação na área do desporto, tendo consistido em 5 sessões de exercício físico por semana (1 sessão em cada dia da semana de trabalho), durante 8 meses por ano (de outubro a maio do ano civil seguinte), com pausas de duas semanas no período do Natal e de uma semana na Páscoa.

As sessões contemplaram trabalho aeróbio (caminhada a uma velocidade de ± 6 km·h⁻¹, exercícios de hidroginástica), de força e de flexibilidade, cinco vezes por semana (4 sessões em meio terrestre e 1 em meio aquático por semana), com uma duração de 55 minutos por sessão.

Foram realizadas avaliações de 4 em 4 meses, num total de 9, durante toda a duração do programa e registada a assiduidade dos participantes às sessões de exercício físico.

Foram realizadas avaliações morfológicas [estatura, massa corporal, perímetro da cintura, perímetro da anca e pregas cutâneas (tricipital, subscapular, suprailíaca, abdominal, crural, geminal) de acordo com a metodologia proposta no manual do International standards for anthropometric assessment (ISAK, Potchefstroom, South Africa)] (Marfell-Jones, Olds, Stewart, & Carter, 2006), do status glicémico (HbA1c, glicose de jejum, insulina de jejum) e de alguns fatores de risco modificáveis das DCV (tensão arterial, colesterol total, C-HDL, C-LDL, triglicéridos).

. 107

PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Foi realizada a análise exploratória dos dados para testar a normalidade das distribuições, através do teste de Kolmogorov-Smirnov, e a existência de possíveis outliers. As variáveis não normais foram sujeitas a transformação logarítmica.

Foi realizada uma ANOVA fatorial a dois fatores (grupo x sexo), tendo sido observado não haver um efeito significativo dessa interação. Como as medidas repetidas estão aninhadas nos sujeitos, o conjunto dos dados longitudinais foi tratado como hierárquico, tendo sido testado um modelo linear hierárquico para analisar o efeito do programa na mudança dos vários parâmetros recolhidos no GI ao longo do tempo, tendo sido incluído no modelo o efeito da assiduidade. O modelo foi testado utilizan-

do o software estatístico HML5 (Raudenbush, Bryk, Cheong, & Congdon, 2001).

À exceção da modelação hierárquica, todos os cálculos estatísticos foram realizados através do software SPSS 16.0.

RESULTADOS

Na tabela 1, é apresentado o modelo final da Modelação Linear Hierárquica, relativo aos participantes no estudo, ao longo dos 9 momentos de avaliações. Esta análise identificou mudanças significativas ao longo do programa de intervenção, sendo que entre cada momento de avaliação (cada 4 meses), o valor médio do IMC decresceu 0,09 kg-m⁻². Por outro lado, o modelo também identificou um efeito significativo da assiduidade às sessões do programa na evolução do IMC ao longo do tempo, sendo que por cada unidade de frequência semanal [média semanal de frequência (total de aulas/número semanas)], este parâmetro decresceu 0,11 kg-m⁻².

No PC, o modelo identificou também um efeito significativo do fator tempo e da frequência semanal. Com efeito, entre cada momento de avaliação, o valor médio do PC decresceu 0,40 cm, e por cada unidade da frequência semanal houve uma redução de 0,33 cm.

O parâmetro rácio cintura/anca foi também identificado pelo modelo como tendo um efeito estatisticamente significativo da sua variação ao longo dos 9 momentos de avaliações. No entanto, não foi observado um efeito estatisticamente significativo do rácio cintura/anca em função da frequência semanal às sessões do programa (assiduidade), pelo que não foi considerada no modelo final.

Foi ainda identificado pelo modelo, um efeito significativo do tempo e da frequência semanal na evolução da soma das pregas cutâneas. Assim, entre cada momento de avaliações, o valor médio da soma das pregas decresceu 0,18 mm e, por cada unidade da frequência semanal, ocorreu uma redução de 0,85 mm.

Tabela 1 - Especificação do modelo final da Modelação Linear Hierárquica nas variáveis somáticas, com apresentação dos valores estimados, os respetivos erros-padrão (EP) e intervalo de confiança.

PARÂMETROS	VALOR ESTIMADO (EP)	INTERVALO DE CONFIANÇA A 95%
IMC (Kg·m ⁻²) Efeito fixo		
Ordenada na origem	31,343 (0,777)	29,820 — 32,865
Tempo	-0,092 (0,018)	-0,127 — -0,057
Frequência semanal	-0,112 (0,035)	-0,179 — -0,044
PC (cm) Efeito fixo		
Ordenada na origem	103,540 (1,856)	99,902 — 107,179
Tempo	-0,403 (0,061)	-0,522 — -0,283
Frequência semanal	-0,328 (0,093)	-0,509 — -0,146
Rácio Cintura/Anca Efeito fixo		
Ordenada na origem	0,967 (0,012)	0,944 — 0,991
Tempo	-0,002 (0,000)	-0,002 — -0,001
Soma das Pregas (mm) Efeito fixo		
Ordenada na origem	98,215 (5,072)	88,273 — 108,157
Tempo	-0,179 (0,082)	-0,339 — -0,019
Frequência semanal	-0,854 (0,272)	-1,387 — -0,322

IMC – Índice de Massa Corporal; PC – Perímetro da Cintura.

Na tabela 2, é apresentado o modelo final da Modelação Linear Hierárquica ao longo dos 9 momentos de avaliações, das variáveis relacionadas com o status glicémico. Esta análise identificou mudanças significativas ao longo dos 32 meses do programa (tempo), nomeadamente nos parâmetros HbA1c, glicose de jejum e HOMA-IR. Assim, por cada período de 4 meses, ocorreu um decréscimo médio de 0,073% da HbA1c, de 0,119 mmol·L⁻¹ da glicose de jejum e de 0,080 do índice HOMA-IR.

Por outro lado, o modelo também identificou um efeito significativo da frequência semanal às sessões do programa sobre a evolução da HbA1c, da glicose de jejum, da insulina e do HOMA-IR. Por cada unidade da frequência semanal, ocorreu um decréscimo de 0,101% na HbA1c, de 0,300 mmol·L⁻¹ na glicose, de 2,621 pmol·L⁻¹ na insulina e de 0,241 no índice HOMA-IR.

Foi retirado do modelo final o efeito do tempo no parâmetro insulina, por não ter sido observado uma variação significativa da média desta variável em função daquele fator, isto é, o programa não teve efeitos significativos na mudança observada nesta variável.

Tabela 2 - Especificação dos parâmetros do status glicémico no modelo final da Modelação Linear Hierárquica, com apresentação dos valores estimados com os respetivos erros-padrão (EP) e intervalo de confiança.

PARÂMETRO	VALOR ESTIMADO (EP)	INTERVALO DE CONFIANÇA 95%
HbA1c (%) Efeito fixo		
Ordenada na origem	7,565 (0,319)	6,940 — 8,189
Tempo	-0,073 (0,029)	-0,130 — -0,016
Frequência semanal	-0,101 (0,019)	-0,137 — -0,064
Glicose (mmol·L ⁻¹) Efeito fixo		
Ordenada na origem	8,721 (0,449)	7,842 — 9,601
Tempo	-0,119 (0,037)	-0,193 — -0,046
Frequência semanal	-0,300 (0,059)	-0,417 — -0,184
Insulina (pmol·L ⁻¹) Efeito fixo		
Ordenada na origem	70,373 (4,900)	60,768 — 79,977
Frequência semanal	-2,621 (0,351)	-3,309 — -1,934
HOMA-IR Efeito fixo		
Ordenada na origem	3,841 (0,254)	3,344 — 4,338
Tempo	-0,080 (0,031)	-0,142 — -0,019
Frequência semanal	-0,241 (0,035)	-0,310 — -0,171

HbA1c – Hemoglobina glicada A1c; HOMA-IR –
Homeostasis Assessment Model - Insulin Resistance.

Na tabela 3, é apresentado o modelo final da Modelação Linear Hierárquica ao longo dos 9 momentos de avaliações, dos fatores de risco modificáveis das DCV. Esta análise identificou mudanças significativas ao longo dos 32 meses do programa (tempo), nomeadamente nos parâmetros TAS, TAD, CT, C-LDL, C-HDL e no índice SCORE.

Entre cada momento de avaliação (período de 4 meses), ocorreu um decréscimo médio de 1,189 mmHg na TAS, de 0,406 mmHg na TAD, de 0,050 mmol·L⁻¹ no CT,

de 0,066 mmol·L⁻¹ no C-LDL, de 0,170% no índice SCORE, assim como um aumento médio de 0,012 mmol·L⁻¹ no C-HDL.

Por outro lado, o modelo também identificou um efeito significativo da frequência semanal às sessões do programa sobre a evolução da TAS, da TAD, do CT, dos TG e do índice SCORE.

Por cada unidade da frequência semanal, ocorreu um decréscimo de 1,204 mmHg na TAS, de 0,665 mmHg na TAD, de 0,065 mmol·L⁻¹ no CT, de 0,048 mmol·L⁻¹ nos TG e de 0,124% no índice SCORE.

No parâmetro TG não se verificou um efeito significativo do programa na mudança dos valores ao longo do tempo, pelo que no modelo final não consta o efeito do tempo. Não foi igualmente observado um efeito significativo da frequência semanal sobre a evolução das variáveis C-LDL e C-HDL, pelo que também aquele fator (frequência semanal) foi retirado do modelo final para ambas as variáveis referidas.

Tabela 3 - Especificação dos parâmetros de risco cardiovascular no modelo final da Modelação Linear Hierárquica, com apresentação dos valores estimados com os respetivos erros padrão (EP) e intervalo de confiança.

PARÂMETROS	VALOR ESTIMADO (EP)	INTERVALO DE CONFIANÇA A 95%
Tensão Arterial Sistólica (mmHg) Efeito fixo		
Ordenada na origem	149,867 (2,251)	145,456 — 154,279
Tempo	-1,189 (0,275)	-1,729 — -0,650
Frequência semanal	-1,204 (0,321)	-1,834 — -0,573
Tensão Arterial Diastólica (mmHg) Efeito fixo		
Ordenada na origem	77,003 (1,228)	74,596 — 79,410
Tempo	-0,406 (0,130)	-0,660 — -0,152
Frequência semanal	-0,665 (0,229)	-1,114 — -0,217
Colesterol Total (mmol·L ⁻¹) Efeito fixo		
Ordenada na origem	4,995 (0,159)	4,682 — 5,307
Tempo	-0,050 (0,023)	-0,096 — -0,005
Frequência semanal	-0,065 (0,030)	-0,124 — -0,006
C-LDL (mmol·L ⁻¹) Efeito fixo		
Ordenada na origem	3,224 (0,173)	2,884 — 3,564
Tempo	-0,066 (0,018)	-0,102 — -0,030

C-HDL (mmol·L ⁻¹) Efeito fixo		
Ordenada na origem	1,165 (0,045)	1,076 — 1,253
Tempo	0,012 (0,005)	0,001 — 0,022
Triglicerídeos (mmol·L ⁻¹) Efeito fixo		
Ordenada na origem	1,612 (0,118)	1,380 — 1,844
Frequência semanal	-0,048 (0,019)	-0,085 — -0,012
Score (%) Efeito fixo		
Ordenada na origem	4,976 (0,430)	4,133 — 5,819
Tempo	-0,170 (0,043)	-0,254 — -0,087
Frequência semanal	-0,124 (0,044)	-0,211 — -0,037

C-LDL – Colesterol das lipoproteínas de baixa densidade; C-HDL – Colesterol das lipoproteínas de alta densidade; SCORE – Systematic Coronary Risk Evaluation.

DISCUSSÃO / CONCLUSÃO

112.

Uma das observações mais notórias deste estudo residiu no sucesso do programa de treino de longa duração na melhoria das variáveis relacionadas com a composição corporal, com o controlo glicémico e com os fatores de risco modificáveis das DCV em doentes com DM2. Estes resultados ajudam a realçar o efeito benéfico da prática continuada de exercício físico regular para doentes com DM2, como forma complementar de tratamento destes doentes, e a importância de se arranjar estratégias para manter os participantes motivados e empenhados em programas de intervenção de longa duração.

É de realçar que a assiduidade teve um efeito significativo na evolução favorável dos valores médios do IMC, do PC, da soma das pregas cutâneas, da HbA1c, da glicemia de jejum, da insulina de jejum, do HOMA-IR, do colesterol total, dos TG e do índice SCORE.

Conclui-se assim, que o programa regular e estruturado de exercício físico moderado, mantido no longo prazo, consistiu numa forma auxiliar de tratamento segura e eficaz na melhoria da composição corporal, do controlo glicémico, da saúde cardiovascular e na redução do risco de um evento cardiovascular fatal num período de 10 anos (índice SCORE), apesar da tendência natural para o agravamento destes parâmetros com o avançar da idade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alam, S., Stolinski, M., Pentecost, C., Boroujerdi, M. A., Jones, R. H., Sonksen, P. H., et al. (2004). The effect of a six-month exercise program on very low-density lipoprotein apolipoprotein B secretion in type 2 diabetes. *J Clin Endocrinol Metab*, 89 (2), 688-694.
- Boule, N. G., Haddad, E., Kenny, G. P., Wells, G. A., & Sigal, R. J. (2001). Effects of exercise on glycemic control and body mass in type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of controlled clinical trials. *Jama*, 286 (10), 1218-1227.
- Conroy, R. M., Pyörälä, K., Fitzgerald, A. P., Sans, S., Menotti, A., De Backer, G., et al. (2003). Estimation of ten-year risk of fatal cardiovascular disease in Europe: the SCORE project. *Eur Heart J*, 24 (11), 987-1003.
- Gautier, J. F. (2004). [Physical activity as a therapeutic tool in type 2 diabetes: the rationale]. *Ann Endocrinol (Paris)*, 65 (1 Suppl), S44-51.
- Lim, J., Kang, H., & Stewart, K. (2004). Type 2 diabetes in Singapore: the role of exercise training for its prevention and management. *Singapore Med J*, 45 (2), 62-68.
- Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, L. (2006). International standards for anthropometric assessment. Potchefstroom, South Africa: ISAK.
- Nathan, D. M., Buse, J. B., Davidson, M. B., Heine, R. J., Holman, R. R., Sherwin, R., et al. (2006). Management of hyperglycaemia in type 2 diabetes: a consensus algorithm for the initiation and adjustment of therapy. A consensus statement from the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. *Diabetologia*, 49 (8), 1711-1721.
- Raudenbush, S., Bryk, A., Cheung, Y. F., & Congdon, R. (2001). HLM 5: Hierarchical linear and nonlinear modeling. Lincolnwood, IL: Scientific Software International Inc.
- Sjostrom, L., Lindroos, A. K., Peltonen, M., Torgerson, J., Bouchard, C., Carlsson, B., et al. (2004). Lifestyle, diabetes, and cardiovascular risk factors 10 years after bariatric surgery. *N Engl J Med*, 351 (26), 2683-2693.
- Skarfors, E. T., Wegener, T. A., Lithell, H., & Selinus, I. (1987). Physical training as treatment for type 2 (non-insulin-dependent) diabetes in elderly men. A feasibility study over 2 years. *Diabetologia*, 30 (12), 930-933.
- Stewart, K. (2002). Exercise training and the cardiovascular consequences of type 2 diabetes and hypertension: plausible mechanisms for improving cardiovascular health. *JAMA*, 288 (13), 1622-1631.
- Tuomilehto, J., Lindstrom, J., Eriksson, J. G., Valle, T. T., Hamalainen, H., Ilanne-Parikka, P., et al. (2001). Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *N Engl J Med*, 344 (18), 1343-1350.

Wild, S., Roglic, G., Green, A., Sicree, R., & King, H. (2004). Global Prevalence of Diabetes. Estimates for the year 2000 and projections for 2030. *Diabetes Care*, 27 (5), 1047-1053.

Diabetes em movimento® Rio Maior - programa comunitário de exercício para pessoas com diabetes tipo 2

JOÃO MOUTÃO

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

A modernização contínua dos sistemas de Ciência & Tecnologia e de Ensino Superior, em articulação com a inserção no mercado de trabalho e o estímulo ao emprego científico, são aspetos que têm marcado a agenda das Instituições de Ensino Superior em Portugal, e que foram abertos á discussão pública pelo Sr. Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Manuel Heitor.

No documento orientador colocado a consulta sobre a evolução da organização do sistema de C&T e de ensino superior: construir o futuro, acreditar no conhecimento, é referida a necessidade de continuar a alargar e modernizar a oferta de ensino superior, em estreita ligação com o reforço da atividade científica e valorizando a integração do conhecimento científico no ensino superior na sociedade.

Este reforço da atividade científica deve sustentar-se na mobilização generalizada de todos os docentes para a prática sistemática de atividades de I&D envolvendo os estudantes em todos os níveis de formação superior, inicial, graduação e pós graduação, bem como no estabelecimento de consórcios e parcerias entre instituições públicas e privadas, que permitam o desenvolvimento de programas de investigação baseados na prática, de forma a estimular e fortalecer a sua relação com a sociedade e a economia local.

O Diabetes em Movimento Rio Maior® - Programa Comunitário de Exercício para Pessoas com Diabetes Tipo 2, foi desenvolvido de acordo com esta linha de ação, representando uma parceria entre o Instituto Politécnico de Santarém (através

da Escola Superior de Desporto de Rio Maior e Escola superior de Saúde de Santarém), a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, IP (através do Agrupamento de Centros de Saúde Lezíria), o Hospital Distrital de Santarém, e a Câmara Municipal de Rio Maior.

Este programa foi desenvolvido e testado inicialmente na cidade da Covilhã, entre 2011 e 2013, numa parceria entre a UTAD, a Universidade da Beira Interior, a Câmara Municipal da Covilhã, e o Centro Hospitalar Cova da Beira.

Posteriormente, foi implementado na cidade de Vila Real, desde 2014, numa parceria entre a UTAD, o Agrupamento de Centros de Saúde Douro I – Marão e Douro Norte, o Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro e a Câmara Municipal de Vila Real.

Em outubro de 2016 tiveram início as atividades na cidade da Maia (parceria entre o ISMAI – Instituto Universitário da Maia, a UTAD e o Agrupamento de Centros de Saúde Grande Porto III – Maia/Valongo) e na cidade de Évora (parceria entre a Universidade de Évora, a UTAD e o Agrupamento de Centros de Saúde Alentejo Central).

116 .

O programa destina-se a pessoas com diabetes tipo 2, contribuindo ativamente para a melhoria da saúde e qualidade de vida deste grupo alvo que, em Portugal, está estimado em cerca de um milhão de pessoas.

A comprovada eficácia, estruturação e baixos custos deste programa tornam a sua replicação por outras áreas geográficas de grande interesse sob o ponto de vista da saúde pública e da investigação científica neste domínio.

O programa conta com uma direção nacional e local, tem o apoio da Fundação para a Ciência e a Tecnologia e da Direção-Geral da Saúde, com o patrocínio científico da Sociedade Portuguesa de Diabetologia, Sociedade Portuguesa de Endocrinologia Diabetes e Metabolismo, Sociedade Portuguesa de Cardiologia, Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, e da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Mendes R, Sousa N, Almeida A, Subtil P, Guedes-Marques F, Reis VM, et al. Exercise prescription for patients with type 2 diabetes – a synthesis of international recommendations: narrative review. Br J Sports Med. 2016; 50(22):1379-81.

- Mendes R, Almeida Á. Costs of a community-based exercise program for patients with type 2 diabetes: case-study of Diabetes em Movimento®. *Aten Primaria*. 2016; 48(Espec Cong 1):72.
- Mendes R, Sousa N, Themudo-Barata J, Reis V. Impact of a community-based exercise programme on physical fitness in middle-aged and older patients with type 2 diabetes. *Gac Sanit*. 2016; 30(3):215-20.
- Mendes R, Sousa N, Almeida A, Subtil P, Guedes-Marques F, Reis VM, et al. Lifestyle intervention in type 2 diabetes: Diabetes em Movimento® community-based exercise program. *Eur J Pub Health*. 2015; 5(Suppl 3):100.
- Mendes R, Sousa N, Reis VM, Themudo-Barata JL. Prevention of exercise-related injuries and adverse events in patients with type 2 diabetes. *Postgrad Med J*. 2013; 89(1058):715-21.

“Guarda + 65”: um projeto da Câmara Municipal da Guarda com a colaboração do Instituto Politécnico da Guarda

CAROLINA VILA-CHÃ ^{1,2}, ALEXANDRA FONSECA ³, NUNO SERRA ¹

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

2 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

3 Câmara Municipal da Guarda

. 119

INTRODUÇÃO

O envelhecimento demográfico observado na maior parte dos países europeus é uma realidade incontornável, sendo já considerado um dos maiores desafios que o continente enfrenta. Portugal não é exceção, apresentando um cenário de acentuado envelhecimento. Segundo os Censos de 2011, 19,2% da população portuguesa tem idade igual ou superior a 65 anos (Instituto Nacional de Estatística, 2012), valores estes que ficam acima da média Europeia (18%) (Eurostat, 2014). Esta alteração demográfica é mais notória em regiões do interior do país. Os estudos demográficos revelam que a região centro é uma das mais envelhecidas de Portugal, em que os indivíduos com mais de 65 anos representam 22,5% da população (Instituto Nacional de Estatística, 2012). As projeções demográficas indicam que, em 2030, a população idosa representará cerca de 23,9% da população europeia e a sua distribuição territorial apresentará grandes discrepâncias entre as regiões (dimensão NUT III) dos diferentes países europeus. Ainda segundo estas projeções, a Beira Alta é apontada como sendo uma das regiões que terá um dos maiores índices de envelhecimento da

Europa (AGE Platform Europe, 2011). Embora o aumento da longevidade seja uma grande conquista, estes anos extras de vida, associados à rápida alteração demográfica, representam um grande desafio para a sociedade ocidental, com apreciáveis implicações económicas, sociais e familiares.

É com base neste contexto que várias organizações internacionais têm reunido esforços no sentido de promover o envelhecimento ativo através de políticas destinadas a garantir que, à medida que as pessoas envelhecem, conseguem manter uma vida independente e autónoma por um maior número de anos possível, e consequentemente, contribuir para a economia e sociedade em que se inserem. Atenta a toda esta problemática, a Câmara Municipal da Guarda (CMG) tem vindo a desenvolver várias ações, em complementaridade com outras entidades locais, com vista à implementação de respostas integradas para o aumento da qualidade de vida da população idosa, através da participação ativa da população na promoção da sua saúde, autonomia e independência, minimizando situações de isolamento e vulnerabilidade social. É neste contexto que, em 2009, surge o programa “Guarda + 65”.

PROGRAMA “GUARDA + 65”

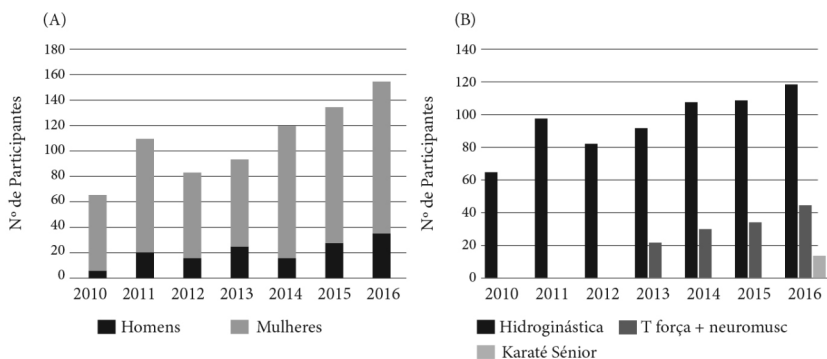
O programa “Guarda + 65” foi inicialmente criado com o objetivo primordial de promover a saúde e bem-estar da população com idade igual ou superior a 65 anos através da prática regular da atividade física, supervisionada por técnicos com formação especializada na área. Sabe-se, hoje em dia, que a atividade física é considerada um dos fatores mais determinantes para a manutenção da independência e qualidade de vida dos idosos (Spirduso, Francis, & MacRae, 2005). Além disso, a atividade física tem sido consistentemente associada à redução de todas as causas de mortalidade, bem como a menores taxas de doenças cardiovasculares e metabólicas, tais como hipertensão e diabetes (Arem et al., 2015; Nelson et al., 2007). Ciente do impacto da atividade física na qualidade de vida da população idosa, a técnica de desporto da CMG, Dr.^a Alexandra Fonseca, deu início a um programa de atividade física inicialmente centrado em atividades aquáticas e ginástica localizada. Na primeira edição do programa, os participantes - idosos independentes - tinham a possibilidade de participar em três sessões semanais de hidroginástica e uma sessão de ginástica localizada. Simultaneamente, o programa procura promover e sensibilizar a população idosa para os benefícios da atividade física, através de ações coletivas pontuais, envolvendo idosos, familiares e cuidadores. Para além das atividades re-

gulares, o programa organiza atividades pontuais dedicadas à promoção da atividade física e às relações intergeracionais. Ao longo dos últimos anos, a responsável pelo programa, procurou estabelecer parcerias no sentido de aumentar a oferta de atividade física e, desta forma, contribuir para um desenvolvimento integral das diferentes componentes da aptidão física, em especial daquelas que estão fortemente associadas à saúde do idoso. Atualmente, e devido à parceria com o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), os participantes do programa podem usufruir de outras atividades, nomeadamente sessões de treino de força muscular, cardiovascular, neuromuscular, flexibilidade e karaté.

O programa iniciou-se com 60 participantes e, hoje em dia, conta com a participação regular de 158 idosos. A maioria dos participantes é constituída por mulheres (82,2%), havendo uma participação ainda reduzida de homens no programa (17,8%) (Figura 1A). Relativamente às atividades, a hidroginástica é a modalidade preferida pelos participantes (Figura 1B). O número de praticantes de atividades de sala de exercício (treino de força e treino neuromuscular) tem vindo a aumentar progressivamente, contando atualmente com aproximadamente 50 participantes regulares (Figura 1B). A atividade de karaté Sênior foi iniciada em setembro de 2016 e neste momento reúne 15 regulares.

. 121

Figura 1 - Número de participantes (Homens e Mulheres) no programa Guarda + 65 anos ao longo dos 6 anos de existência do programa (A) e suas preferências relativamente ao tipo de atividade física (B).



À exceção da hidroginástica, a adesão a outras formas de exercício físico tem ocorrido de forma mais lenta e progressiva. Este fenómeno parece ser justificado pela baixa perceção de autoeficácia dos idosos em relação às várias atividades asso-

ciadas ao treino da força, da função neuromuscular e do karaté. Esta perceção, muitas vezes reforçada pela opinião de familiares, revela também uma fraca compreensão dos benefícios das diferentes modalidades de exercício físico na saúde e qualidade de vida dos idosos. Estas barreiras, entre outras, parecem contribuir para a fraca adesão dos idosos ao programa “Guarda +65”. Importa, pois, compreender o contexto regional no sentido de desenhar estratégias e políticas locais que promovam a adesão ao exercício físico da população em geral e, em particular, da população idosa.

A PARTICIPAÇÃO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA NO PROGRAMA “GUARDA+65”

O Instituto Politécnico da Guarda (IPG) iniciou a sua colaboração no programa em 2013, tendo como principal missão a prescrição e supervisão de sessões de treino dirigidas para a melhoria da força e potência muscular dos participantes que se mostrassem interessados. Esta colaboração surgiu no âmbito de um projeto de mestrado e teve como objetivo proporcionar aos participantes do programa uma sessão semanal de treino de força adicional às suas sessões de hidroginástica. Após o 1º ano de colaboração, todos os participantes do programa passaram a ter possibilidade de usufruir de duas sessões semanais de treino de força. Posteriormente, o IPG passou também a colaborar no processo de avaliação da aptidão física dos idosos, com base em testes de laboratório mais específicos para aceder à função cardiorrespiratória, força muscular, potência muscular, equilíbrio e parâmetros de saúde dos idosos.

PRESCRIÇÃO DAS SESSÕES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Atualmente, para além das sessões de treino de força, o IPG proporciona aos participantes do programa sessões de treino cardiovascular, neuromuscular e de flexibilidade. Estas sessões de treino decorrem na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do IPG, duas vezes por semana, sob supervisão de técnicos, docentes e estagiários dos cursos de desporto. Mais recentemente, e no âmbito de um projeto de mestrado, foi introduzida a modalidade de Karaté adaptada à população idosa. A atividade decorre em espaços próprios para modalidade e todos os partici-

pantes do programa podem usufruir desta atividade duas vezes por semana.

A colaboração do IPG é coordenada por dois docentes da Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões da ESECD – IPG e conta com a colaboração ativa de estudantes da licenciatura em Desporto e do mestrado em Ciências do Desporto para implementação e supervisão do processo de treino. De destacar que os estudantes envolvidos possuem competências específicas no âmbito da atividade física para a 3ª idade, que foram adquiridas ao longo dos planos de estudos de licenciatura e mestrado acima referidos.

A prescrição do exercício físico é efetuada tendo por base as características individuais dos participantes no programa. Antes de iniciar a prática regular de exercício físico é efetuada a anamnese do utente com o objetivo de estratificar o risco de doenças coronárias, doenças crónicas, lesões músculo-esqueléticas, motivações para a prática, parâmetros de saúde e hábitos de vida saudável. Em função da análise da informação recolhida é realizada a prescrição do exercício dirigido essencialmente para a melhoria da função neuromuscular. Estas sessões são também complementadas com atividades dedicadas à função cardiorrespiratória, em particular para aqueles idosos que não frequentam as sessões de hidroginástica. O processo de treino é acompanhado ao longo de todo ano, procedendo-se a ajustes dos meios e métodos de treino, de acordo com as metodologias de treino adequadas a esta população especial (Chodzko-Zajko et al., 2009).

. 123

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E CAPACIDADE FUNCIONAL DO IDOSO

Ao longo destes três últimos anos de colaboração no programa, o IPG tem feito avaliações centradas essencialmente nos efeitos do treino da força na aptidão física e capacidades funcionais dos idosos. Sabe-se que a perda de força e massa muscular, associada ao envelhecimento, é um fator crítico para a manutenção da mobilidade funcional, saúde e qualidade de vida da população idosa (Spirduso et al., 2005). As primeiras avaliações efetuadas procuraram verificar se a adição de uma sessão de treino de força ao programa de atividade física composto apenas por hidroginástica poderia contribuir para uma melhoria significativa das capacidades funcionais do idoso e para uma maior retenção dos efeitos após um período de destreino. Com este propósito foi desenhado um estudo experimental com o objetivo central de verificar o efeito de 12 semanas de treino multicomponente e destreino de 10 semanas

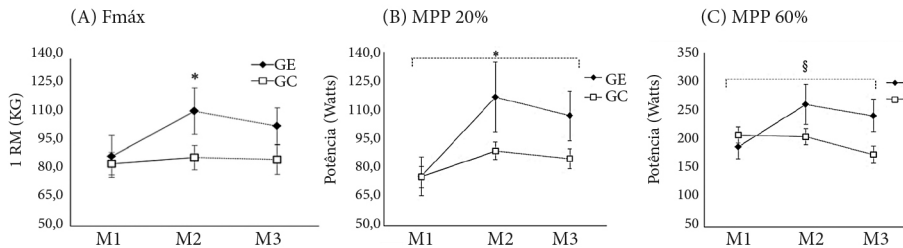
na força máxima e na potência muscular dos membros inferiores de idosos. Do estudo que já foi publicado (Pires, Fonseca, Júnior, & Vila-Chã, 2015), apresentamos aqui apenas os resultados mais relevantes.

A amostra do estudo foi constituída por 22 idosos voluntários ($68,5 \pm 5,1$ anos), participantes do “Programa + 65” fisicamente ativos e praticantes regulares de hidroginástica (2x por semana). Foram divididos em 2 grupos: grupo experimental (GE: $n=14$; idade $68,7 \pm 4,6$ anos; peso $70,8 \pm 13,9$ kg; altura $1,61 \pm 0,1$ m) e grupo de controlo (GC: $n= 8$; idade $65,5 \pm 7,1$ anos; peso $60,3 \pm 9,7$ kg; altura $1,58 \pm 0,1$ m). Ambos os grupos (GE e GC) foram acompanhados ao longo de 7 meses e avaliados em 3 momentos distintos: M1- pré-treino; M2- após 12 semanas de treino; M3- após 10 semanas de destreino).

O GE, para além das aulas de hidroginástica, foi submetido a um treino semanal de força progressivo com intensidades de 50% - 85% de 1RM e 2 séries de 6-18 reps. A avaliação da aptidão física e funcional foi realizada através dos testes de força máxima 1RM, de potência muscular a 20%, 40% e 60% de 1RM no exercício de prensa de pernas e através da aplicação dos testes da Bateria de Fullerton. Para determinar a potência média propulsiva, bem como as componentes que influenciam este parâmetro (força e velocidade média propulsiva) foi utilizado um velocímetro linear (T-Force Dynamic Measurement System).

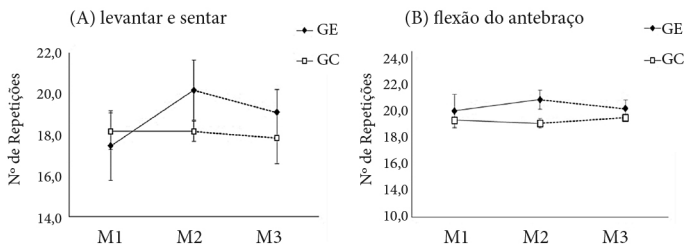
Os principais resultados indicam que após a fase de treino e de destreino o GE revelou um aumento significativo da força máxima e da potência média propulsiva (MPP) a 20% e a 60% de 1RM (Figura 3). O GE aumentou 30% a força nos membros inferiores após 12 semanas de treino, mantendo-se, após cessação, num valor 22% acima dos valores de base (M1) (Figura 2A). A potência média propulsiva (MPP) do GE, avaliada a 20% e 60% de 1RM, melhorou significativamente do momento pré-treino para o momento após treino, mantendo-se, após as 10 semanas de destreino, num valor mais elevado do que o registado na condição pré-treino (Figura 3B e C). Neste grupo, a potência produzida com cargas leves e moderadas aumentou entre 34 e 52% e manteve-se 26% a 46% acima dos valores iniciais. No GC não foram verificadas diferenças significativas na força máxima e na potência muscular (Figura 2). Os ganhos de potência muscular observados no GE podem contribuir para uma melhoria da performance dos idosos durante as ações motoras de cadeia fechada que ocorrem no dia a dia (Hortobágyi, Mizelle, Beam, & DeVita, 2003).

Figura 2 - Força máxima dos membros inferiores (1RM) (A) e potência propulsiva média (MPP) dos membros inferiores a 20% e 60% 1RM (B e C, respetivamente) na sessões pré-treino (M1); após-treino (M2) e após-destreino (M3), para o grupo experimental (GE) e grupo controlo (GC). * para o GE, o M1 diferente de M2 ($P = 0,001$) e de M3 ($P = 0,02$). MPP 20% de 1RM * - o M1 é diferente de M2 ($P = 0,001$) e de M3 ($P = 0,001$). MPP 60% de 1RM § - GE no M1 diferente do M2 ($P < 0,00$) e diferente do M3 ($P < 0,03$).



Relativamente aos resultados da bateria de teste de Fullerton, não se verificaram alterações estatisticamente significativas ao longo do tempo. Contudo, e embora não sendo estatisticamente significativos, os resultados nos testes de “levantar e sentar” e “flexão do antebraço” parecem indicar um benefício do treino sobre algumas capacidades funcionais. No teste “levantar e sentar”, o GE revelou um aumento de 19% após 12 semanas de treino e manteve-se 15% acima dos valores de base (M1) depois de 10 semanas de destreino (Figura 3 A). Após 12 semanas de treino, o GE aumentou em 14% do número de repetições no teste de “flexão do antebraço” e manteve-se 9% acima após o período de destreino em relação à condição pré-treino (Figura 3 B). O GC revelou diferenças inferiores a 2% nos momentos avaliados, para ambos os testes (Figura 3).

Figura 3 - Valores médios (\pm DP) obtidos nos testes “levantar e sentar” (A) e “flexão do antebraço” (B) para o grupo experimental (GE) e grupo controlo (GC) pré-treino (M1) após treino (M2) e após destreino (M3).



Este estudo indica-nos que o treino multicomponente é adequado para estas populações por apresentar efeitos positivos após o treino e ser capaz de manter uma aptidão muscular mais elevada após períodos prolongados de paragens. Atualmente, estão a ser recolhidos dados relativos ao equilíbrio e controlo postural, capacidades funcionais associadas às tarefas do dia a dia e parâmetros de saúde. Adicionalmente, está a ser construída uma plataforma online que permitirá centralizar toda a informação recolhida (dados dos testes de avaliação e das sessões de treino), resolvendo assim alguns dos problemas associados à análise dos dados já recolhidos pela CMG e pelo IPG.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo dos seis anos de existência do programa, o número de participantes tem vindo a aumentar progressivamente, embora continue a ser relativamente baixo em comparação com outros programas de regiões vizinhas. As barreiras poderão ter inúmeras causas, algumas delas até já bem identificadas pela literatura. Contudo, as organizações internacionais responsáveis pela definição de políticas e estratégias subjacentes à promoção multidimensional do envelhecimento ativo chamam a atenção para a necessidade de se desenharem estratégias com base no contexto regional, tomando em consideração as suas particularidades. Só desta forma se conseguirá promover estratégias mais efetivas que proporcionem aos idosos um contexto mais favorável à prática do exercício físico e à melhoria da sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington, A., Visvanathan, K., ... Matthews, C. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959–67. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533> [doi]
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7), 1510–1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>

- Eurostat. (2014). Eurostat regional yearbook 2014: Population. Publications Office of the European Union. Retrieved from <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/5786153/KS-HA-14-001-01-EN.PDF/3862f1cc-75d7-49e5-bca9-37cfe3be4b80?version=1.0>
- Hortobágyi, T., Mizelle, C., Beam, S., & DeVita, P. (2003). Old adults perform activities of daily living near their maximal capabilities. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(5), M453–M460. <https://doi.org/10.1093/gerona/58.5.M453>
- Instituto Nacional de Estatística. (2012). Censos 2011 Resultados Definitivos. Censos 2011 (Vol. 26). [https://doi.org/ISBN 978-989-25-0148-2](https://doi.org/ISBN%20978-989-25-0148-2)
- Pires, S., Fonseca, A., Júnior, A., & Vila-Chã, C. (2015). Treino Multicomponente Em Idosos Ativos: Efeito Do Treino De Força Na Aptidão Muscular E Sua Retenção Após Cessação. *Egitanea Scienica*, ed. especial, 96–106.
- Spiriduso, W., Francis, K., & MacRae, P. G. (2005). *Pshysical Dimensions of Aging-2nd Edition*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

Vela+: habilitar, mobilizar e motivar para a atividade física e desportiva na população com mais de 55 anos de idade

TERESA FIGUEIREDO ^{1, 2}, MARIA NEVES ³, MARIA RAMIRES ³,
MIGUEL BOAVIDA ^{1, 4}, JOÃO SANTOS ⁴,
SOLANGE PINHEIRO ³, MÁRIO ESPADA ^{1, 5}

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

2 Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Instituto Politécnico de Santarém

3 SEAWOMAN - Associação para a Promoção da Mulher através do Desporto e Atividades Náuticas

4 Escola Superior de Tecnologias, Instituto Politécnico de Setúbal,

5 Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, FMH.

. 129

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento compromete, progressivamente, aspetos físicos e cognitivos, dependendo de três fatores principais: biológicos, psíquicos e sociais. Ao longo dos últimos 50 anos, o número de adultos acima dos 70 anos de idade triplicou. Em 2025-2030, esta população crescerá 3.5 vezes mais rápido do que a população, em geral, e prevê-se que represente 25% da população em todo o mundo (Lang et al., 2013).

Em Portugal, estima-se que existam 2.023 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos de idade, representando cerca de 19% da população total, e que mais de 1 milhão e 200 mil idosos vivam sós ou em companhia de outros idosos (Census 2011). Na última década o número de idosos cresceu aproximadamente 19% e é nas regiões de Lisboa (22%), Alentejo (22%) e Algarve (21%) onde se verifi-

cam as maiores percentagens desta população a viver sozinha. Prevê-se que, em 2033, o número de idosos ultrapasse os 200 idosos por cada 100 jovens (INE, 2007).

O grande desafio do século XXI passa por retardar a deterioração das capacidades cognitivas e motoras e os problemas de saúde associados ao envelhecimento, assegurando uma boa qualidade de vida para os idosos (OMS, 2010), sendo conhecidos os efeitos benéficos de programas de intervenção ao nível da atividade física com idosos a nível muscular (Weiss et al., 2000, Latham & Liu, 2009), da coordenação motora (Bellew et al., 2005; Howe et al., 2007; Gu & Conn, 2008) e aptidão aeróbia (Huang et al., 2005).

Paralelamente, a OMS (2010) revelou que 60-85% da população mundial assume estilos de vida sedentários, contribuindo para um delicado problema ao nível de saúde pública. De facto, os comportamentos sedentários estão de forma crescente a tornar-se parte do estilo de vida no quotidiano e são a causa primária de um elevado número de doenças (Ryan et al., 2015). Contrariamente, são várias as evidências de que a atividade física regular proporciona benefícios, independentemente da idade, constituindo uma importante componente do envelhecimento ativo (Loprinzi, 2016) e uma forma de manter as pessoas incluídas na sociedade (Denton & Spencer, 2010; Young et al., 2015).

O "Vela+" é um programa de intervenção social na área da atividade física e desporto, concebido e desenvolvido pela Associação Seawoman e cofinanciado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) no âmbito do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT). Este programa visa a promoção da prática de atividade física e desportiva na população sénior (+ de 55 anos), tendo como veículo privilegiado a prática da vela, com o intuito de promover a saúde, o bem-estar e a inclusão social. O programa envolve diferentes tipologias de atividade que, em conjunto e de forma integrada, permitem uma melhoria generalizada da capacidade funcional do indivíduo.

O presente estudo pretende contribuir para a avaliação dos resultados da primeira edição do Vela+, um programa de intervenção, com três meses de duração, mobilizando a população sénior residente na zona oriental de Lisboa para a prática de atividade física e desportiva. Para o efeito, são avaliados os benefícios do programa de intervenção no nível de aptidão física da população situada numa faixa etária acima dos 55 anos de idade.

MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

A primeira edição do programa Vela+ contou com a parceria de algumas Juntas de Freguesia da zona oriental de Lisboa (Marvila, Beato e Parque das Nações) e da Junta de Freguesia das Avenidas Novas, que colaboraram no recrutamento dos participantes. Adicionalmente, a Universidade Sénior de Odivelas, também desempenhou um papel importante no recrutamento de participantes.

A integração dos participantes no programa de atividades foi sujeita a uma avaliação inicial do estado de saúde e aptidão funcional. Esta avaliação médica contou com o apoio da Direção Geral de Saúde - Programa para a Prevenção das Doenças Cérebro-Cardiovasculares.

Estruturado em programas de 3 meses, com atividades regulares semanalmente, o “Vela+” associa a vela a sessões de exercício físico vocacionadas para a melhoria da aptidão física e da coordenação motora, a par de sessões de treino das capacidades cognitivas.

Cada edição do programa incluiu a realização de 12 sessões de prática de vela, com uma hora e meia de duração (1x semana), 24 sessões de treino físico (2 sessões semanais de quarenta e cinco minutos cada), 12 sessões de treino de coordenação motora (1 sessão semanal de quarenta e cinco minutos) e 12 sessões de treino cognitivo (1 sessão semanal de quarenta e cinco minutos), num total de prática desportiva semanal de quatro horas e trinta minutos.

Integraram a primeira edição do programa Vela+, entre julho e setembro 2015, 36 participantes com idades compreendidas entre 55 e os 81 anos (67.91 ± 6.91 anos de idade), 70% mulheres e 30% homens, tendo sido realizadas avaliações iniciais e finais do programa a um total de 23 participantes.

As atividades de treino da aptidão física, coordenação motora e capacidades cognitivas realizaram-se nas instalações do Clube Oriental de Lisboa. Para o efeito, foi utilizado um ginásio equipado com materiais para a prática do exercício físico e um gabinete para a realização das avaliações clínicas e as avaliações de suporte ao treino cognitivo.

A prática da vela foi realizada no Rio Tejo, com saída a partir da Marina Parque das Nações, com recurso a duas embarcações de vela de cruzeiro, com dimensão de 34 e 43 pés e com uma lotação de 8 e 10 pessoas, respetivamente. Como medida extra de segurança, todos os participantes utilizaram coletes salva vidas com mecanismo de disparo hidrostático, o que permitiu aumentar o nível de conforto e a mobilidade durante as atividades. Foram utilizadas luvas de vela para o manuseamento dos cabos das embarcações e fornecidos cabos a todos os participantes para a

prática de nós de marinharia. Nas sessões de vela os praticantes utilizaram vestuário adaptado à prática da modalidade com calçado antiderrapante.

Para a recolha dos dados foi utilizada a bateria de testes de Rikli e Jones (1999). Esta bateria inclui os testes “levantar e sentar” e “levantar, caminhar 2.44 metros e sentar” para a avaliação da força dos membros inferiores, o teste “flexão do antebraço” para a avaliação da força dos membros superiores, os testes “alcançar atrás das costas” e “sentar e alcançar” para a avaliação da flexibilidade e teste “andar durante 6 minutos, realizando o maior número de voltas a um percurso de 33 metros” para a avaliação da aptidão aeróbia.

A normalidade e homocedasticidade da amostra foram verificadas usando o teste de Shapiro-Wilk e o teste de Levene, respetivamente. O teste “t” de pares foi utilizado para a análise das diferenças das variáveis em estudo no pré-teste e pós-teste. Adicionalmente, foi utilizada estatística descritiva para caracterizar a amostra em estudo, tendo sido o tratamento dos dados efetuado com recurso ao SPSS 23.0.

RESULTADOS

132 .

A tabela 1 mostra os resultados obtidos na avaliação da aptidão física dos participantes na primeira edição do Vela+.

Tabela 1 - Resultados da avaliação da aptidão física no pré-teste e pós-teste.

N=23	PRÉ TESTE		PÓS TESTE			
	M	SD	M	SD	"t"	P
Levantar e sentar (nº de repetições)	14.48	3.37	17.22	3.74	-3.28	.003*
Flexão do antebraço (nº de repetições)	22.26	6.95	23.91	3.37	-1.50	.15
Sentar e alcançar (cm)	-4.13	8.51	2.96	10.48	-3.47	.002*
Alcançar atrás das costas (cm)	-8.65	11.25	-8.26	9.97	-0.21	.84
Levantar, caminhar e sentar (seg.)	5.72	1.63	4.45	0.62	4.86	.000**
Andar durante 6 minutos (percurso 33 m)	21.39	6.70	27.78	4.94	-4.27	.003

* p< 0.05 (valor significativo)

** p< 0.01 (valor muito significativo)

Foram observadas diferenças estatisticamente significativas na força dos membros inferiores (“levantar e sentar” e “levantar, caminhar 2.44 metros e voltar a sentar”), na flexibilidade dos membros inferiores (“senta e alcança”) e, também, no teste relacionado com a aptidão aeróbia (“andar durante 6 minutos”).

DISCUSSÃO

Os resultados do estudo mostraram que o programa de intervenção de 12 semanas promoveu melhorias no nível de aptidão física dos participantes seniores.

A relação entre o envolvimento em atividade física regular e os benefícios cardi-respiratórios e músculo-esqueléticos é retratada na literatura (Garber et al., 2011), sendo recomendada a inclusão do treino da força nos programas globais de exercício em idosos (Chodzko-Zajko et al., 2009), com base nos seus efeitos na função muscular (Aagaard et al., 2010; Kennis et al., 2013).

A maioria de estudos anteriores reportou a efetividade de efeitos de curta duração, após programas de intervenção com 6 meses de duração (Weiss et al., 2000; Hashidate et al., 2011; Hulya et al., 2015). O presente estudo, não tendo como objetivo avaliar níveis de retenção de efeitos do exercício físico, evidenciou, no entanto, a pertinência do envolvimento da população situada acima dos 55 anos de idade em programas de prática de atividade física regular destinados à promoção da aptidão física e bem-estar.

Foram também evidentes benefícios do ponto de vista social nos participantes, embora não mensurados por não ser esse o objetivo do estudo. As atividades de caráter complementar desenvolvidas no programa Vela+ (eventos abertos à comunidade que associam o “Vela+” ao desporto, à saúde e à cultura), permitiram um primeiro contacto e a vivência de algumas atividades desenvolvidas no programa (e.g., batismos de vela), para além de proporcionarem, àqueles que já integravam o programa, um momento de reencontro, lazer e interação. Constituíram, também, um meio privilegiado de captação de participantes para futuras edições do programa.

CONCLUSÃO

O primeiro ano da implementação do Vela+ transmitiu a todos os agentes envolvidos uma perspetiva real do potencial do projeto junto da população. Permitiu iden-

tificar, junto dos participantes, os seus anseios e motivações, bem como as suas reais necessidades, proporcionando informações relevantes para a otimização do programa em edições futuras.

Um programa de 12 semanas, integrando diferentes tipos de atividade física com um total de 4 horas e 30 minutos de prática semanal, proporciona benefícios ao nível das capacidades físicas de seniores com idades compreendidas entre os 55 e os 81 anos, fator que deve ser considerado pelos potenciais promotores de programas que visam a melhoria da qualidade de vida desta população. As estruturas autárquicas e outras entidades públicas e privadas, com uma relação de proximidade com os cidadãos, têm uma responsabilidade social importante no enquadramento das iniciativas que promovem a saúde e o bem-estar da população através da prática de atividade física regular.

Por último, é de referir que o programa Vela+ demonstrou que a prática integrada de diferentes tipologias de atividade, visando a melhoria da aptidão física, a coordenação motora e as capacidades cognitivas, habilitou os participantes seniores para a prática da modalidade de vela.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aagaard P, Suetta C, Caserotti P, Magnusson SP, Kjaer M (2010). Role of the nervous system in sarcopenia and muscle atrophy with aging: strength training as a countermeasure. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*; 20(1): 49-64.
- Bellew JW, Fenter PC, Chelette B, Moore, R., Loreno, D. (2005). Effects of a short-term dynamic balance training program in healthy older women. *Journal of Geriatric Physical Therapy*; 28: 4-8.
- Census (2011). Instituto Nacional de Estatística.
- Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, Skinner, JS (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 41(7): 1510-1530.
- Denton, FT & Spencer BG (2010). Chronic health conditions: changing prevalence in an aging population and some implications for the delivery of health care services. *Canadian Journal of Aging*; 29: 11-21.

- Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 43: 1334-1359.
- Hulya TD, Sevi YS, Serap A, Ayse, OE (2015). Factors affecting the benefits of a six-month supervised exercise program on community-dwelling older adults: interactions among age, gender, and participation. *Journal of Physical Therapy Science*; 27: 1421-1427.
- Hashidate H, Shiomi T, Sasamoto N (2011). Effects of 6-month combined functional training on muscle strength, postural balance, and gait performance in community-dwelling individuals with chronic stroke hemiparesis. *Journal of Physical Therapy Science*; 23: 617-623.
- Howe TE, Rochester L, Jackson A, Banks PM, Blair VA. (2007). Exercise for improving balance in older people. *The Cochrane Database of System Review*; 17(4).
- Huang G, Gibson CA, Tran ZV, Osness WH. (2005). Controlled endurance exercise training and VO2max changes in older adults: a meta-analysis. *Preventive Cardiology*; 8(4): 217-225.
- Gu MO, Conn VS (2008). Meta-analysis of the effects of exercise interventions on functional status in older adults. *Research in Nursing & Health*; 31: 594-603.
- Instituto Nacional de Estatística (2007). Estatísticas demográficas.
- Kennis E, Verschueren SM, Bogaerts A, Van Roie E, Boonen S, Delecluse C. (2013). Long-term impact of strength training on muscle strength characteristics in older adults. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*; 94(11): 2054-2060.
- Lang, PO, Govind, S, & Aspinall, R. (2013). Reversing T cell immunosenescence: why, who, and how. *Age (Dordrecht Netherlands)*; 35, 609-620.
- Loprinzi, P. D. (2016). Multimorbidity cognitive function, and physical activity. *Age (Dordrecht Netherlands)*; 38(1):8.
- Organização Mundial de Saúde (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.
- Rikli, RE & Jones, CJ (1999). Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*; 7: 129-161.
- Ryan, DJ, Stebbings, GK, & Onambele, GL (2015). The emergence of sedentary behaviour physiology and its effects on the cardiometabolic profile in young and older adults. *Age (Dordrecht Netherlands)*; 37(5): 89.

- Weiss A, Suzuki T, Bean J, Fielding, RA (2000). High intensity strength training improves strength and functional performance after stroke. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*; 79(4): 369-376.
- Young, J, Angevaren, M, Rusted, J, & Tabet, N (2015). Aerobic exercise to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database System Review*; 22(4): CD005381.

Exercício físico e bem-estar no programa municipal atividade sénior em Viseu

ABEL FIGUEIREDO ¹, TIAGO FREITAS ², ERMELINDA AFONSO ³

¹ Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu – CI&DETS

² Município de Viseu

³ Programa Atividade Sénior

1. INTRODUÇÃO

. 137

Os benefícios da atividade física, entendidos sob o paradigma biopsicossocial, são hoje unanimemente reconhecidos, tendo sido amplamente reforçados em 2016 com a publicação, por parte da Organização Mundial de Saúde (WHO), da Estratégia Europeia para a Promoção da Atividade Física 2016-2025, a que se seguiu a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar pela Direção Geral de Saúde (DGS).

Segundo a OMS existe uma clara tendência para a diminuição dos níveis de prática de atividade física diária, estimando-se mesmo que 1/3 da população europeia é insuficientemente ativa, sendo que 6 em cada 10 pessoas com mais de 15 anos nunca, ou raramente, praticam uma atividade física ou desportiva, notando-se que uma elevada percentagem passa 4 horas por dia sentados.

Como consequência, a inatividade física assume-se hoje como um dos principais fatores de risco de doença e morte, com 1 milhão de mortes e 8,3 milhões de incapacitados por ano atribuídos à inatividade física (WHO, 2015).

Este mesmo documento aborda ainda a questão económica e os custos do sedentarismo, estimando que, em países de 10 milhões de habitantes, com 50% da população a não atingir os níveis recomendados de AF, o impacto no orçamento do Sistema Nacional de Saúde rondará os 910 milhões de euros e que se a estes efeitos

da inatividade física somarmos os efeitos da obesidade, os custos com despesas de saúde duplicam.

Neste contexto e tendo por base as recentes projeções demográficas, percebemos o desafio que a sociedade tem pela frente. O aumento da esperança média de vida acompanhado da diminuição das taxas de natalidade, apesar da diminuição dos níveis de mortalidade infantil, faz-nos prever um significativo envelhecimento da população nas próximas décadas, emergindo a necessidade de encontrar políticas públicas que permitam que as populações envelheçam de uma forma ativa, evitando ou retardando a institucionalização e a dependência.

Em 2007, o Município de Viseu deu início a um programa de promoção do exercício físico para a sua população sénior, denominado de Atividade Sénior. Um primeiro passo experimental, apenas com uma duração de aproximadamente 3 meses e que mobilizou 517 participantes em 17 grupos de atividade, mas importante na definição da estratégia e na materialização de alguns princípios que viriam a revelar-se fundamentais no crescimento do projeto, designadamente no envolvimento das instituições locais, na abrangência territorial e na valorização da formação específica e contínua dos técnicos em colaboração com a Escola Superior de Educação de Viseu.

Nas edições seguintes o programa Atividade Sénior manteve um crescimento muito significativo, atingindo os 1500 participantes na 3ª edição de 2008/2009, crescendo a regularidade para 9 meses de atividade por ano.

Em 2014 foi estabelecido um protocolo de colaboração com o Instituto Politécnico de Viseu através do Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade da Escola Superior de Educação de Viseu, visando a realização de um estudo de avaliação multidimensional a todos os participantes, assim como a definição e concretização de um plano de formação dirigido aos técnicos envolvidos no programa, a avaliação desses mesmos técnicos e, por fim, a avaliação do grau de satisfação dos participantes no programa.

Passaremos a descrever o programa na sua 10ª edição, percorrendo depois, de forma sintética, as diferentes atividades a que correspondem os vários itens do protocolo de colaboração entre o Município de Viseu e o Instituto Politécnico que se apresenta como um caso de sucesso.

2. APRESENTAÇÃO DA 10ª EDIÇÃO | 2016

O ano de 2016, no qual celebramos a 10ª edição do programa Atividade Sénior, foi um ano de alterações profundas na estruturação do programa e na materialização

de algum do trabalho desenvolvido nos anos mais recentes.

Com 41 semanas de atividade ao longo do ano, mais de 10.000 horas de aulas, quase 2300 participantes inscritos através de 114 grupos, distribuídos pelas 25 freguesias do concelho e 93 instituições envolvidas na sua organização, fazem do programa Atividade Sénior um excelente exemplo dos resultados que conseguimos alcançar quando nos propomos trabalhar em rede. Hoje o programa Atividade Sénior é também um projeto de responsabilidade social, organizado pela Comunidade e não apenas pelo Município de Viseu.

Em termos de organização financeira, o Município de Viseu assume a totalidade das despesas, com os participantes a suportar uma taxa única de inscrição, que varia entre os 30 e 40€, em função de se inscrever num grupo com duas ou três aulas semanais, sendo que o programa permite ainda a isenção deste valor quando invocada e comprovada insuficiência económica, que nesta edição corresponde a cerca de 37% dos inscritos.

Atualmente o programa está organizado em 6 blocos distintos:

Bloco A – Atividades regulares

Este bloco é o centro do programa e visa a participação dos utentes em aulas orientadas por técnicos de exercício físico, com uma periodicidade de 2 a 3x por semana (perto de 500 participantes inscritos em grupos com 3 aulas/semana), permitindo que uma dessas aulas semanais possa ser de hidroginástica.

Os 114 grupos em atividade encontram-se organizados, pela 1ª vez, em função dos níveis de aptidão física-funcional dos participantes, sendo que no ato de inscrição podem optar por inserir-se num grupo de “muito ativos”, “ativos” ou “frágeis”, sendo este último normalmente para grupos de pessoas já institucionalizadas e com grandes dificuldades de mobilidade.

Esta distribuição e organização dos grupos vem no sentido de uma maior homogeneização dos participantes, potenciando os efeitos da aula e permitindo uma mais adequação no ato de planificação pelos técnicos.

Numa parceria com o ACES Dão Lafões, designadamente pela sua Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes, foi ainda criado um grupo específico para pessoas com Diabetes (tipo II), que além de todo o acompanhamento de uma técnica com formação específica nesta área, tem ainda o acompanhamento regular dos profissionais de saúde, envolvendo tanto quanto possível alunos estagiários da Licenciatura em Desporto e Atividade Física da ESEV-IPV.

Bloco B – Atividades complementares

Este bloco, também criado em 2016, visa aumentar a diversidade de oferta de atividades do programa, procurando captar novos públicos, com especial enfoque no género masculino que, atualmente, representa apenas 27% dos inscritos, visa permitir o aumento dos níveis de prática semanal a todos os interessados e visa aumentar o número de interações sociais numa perspetiva de ocupação saudável dos tempos livres.

Desta forma estão organizadas aulas de Yoga e Atletismo, atividades em que valorizamos o contacto com o exterior, perspetivando a criação de novas “modalidades” num futuro próximo.

Bloco C – Atividades pontuais

Sendo um programa onde a dimensão física do exercício está muito presente, temos constatado uma valorização muito forte pelos nossos utentes da dimensão social. Reconhecendo essa mesma importância organizamos durante o ano um conjunto de eventos, nas mais variadas áreas, que além de cumprirem os objetivos juntos dos participantes, permitem ainda melhorar os níveis de notoriedade e reforço dos valores positivos do programa junto dos parceiros, familiares e opinião pública.

Bloco D – Ações de formação e sensibilização

Fruto das parcerias com o ACES Dão Lafões e a Associação Beira Amiga, são organizadas dezenas de ações de formação/sensibilização descentralizadas ao longo dos 11 meses do programa, nas áreas da Educação para a Saúde e Defesa do Consumidor.

Bloco E – Formação, avaliação e investigação

O Município de Viseu estabeleceu com o Instituto Politécnico de Viseu - Escola Superior de Educação de Viseu um protocolo que, no seu articulado atual prevê atividades centradas na formação dos técnicos, atividades centradas na avaliação dos técnicos e do próprio programa, assim como atividades centradas na avaliação dos impactos multidimensionais nos participantes do programa, permitindo assim uma tomada de consciência avaliativa centrada em variáveis e indicadores multidimensionais.

Do articulado no protocolo, destacam-se quatro eixos que caracterizaremos a seguir.

1. A realização de um estudo de Avaliação Multidimensional constituído pela caracterização e avaliação dos utentes do programa ao nível das Perceções e Valoriza-

ções Atribuídas, perfis antropométricos, Capacidades Funcionais e risco de Diabetes:

- a. Auto Perceção de Saúde, Limitações Físicas-Funcionais, Bem-Estar Sentido e Expetativas em Relação ao Exercício;
- b. Perfil Antropométrico dos Participantes;
- c. Aptidão Física-Funcional, Equilíbrio, Mobilidade Funcional e Risco de Queda;
- d. Risco de Desenvolvimento de Diabetes Mellitus Tipo II nos próximos 10 anos;

2. A organização de um Plano de Formação Regular dirigido aos Técnicos de Exercício Físico afetos ao programa, com dois tipos de dinâmicas formativas que se cruzam entre si:

- a. Causal: formação centrada numa prática reflexiva e de participação crítica em coerência com a matriz de competências para o Técnico de Exercício Físico (TEF) do Município de Viseu sob as quais será feita a sua avaliação;
 - b. Consequente: centrada em temáticas técnico-científicas específicas emergentes das necessidades, aspirações e motivações que os TEF encontram pertinentes na robustez do sucesso do programa;
3. A organização do processo de avaliação dos técnicos;
4. A avaliação final da satisfação dos participantes no programa;

O protocolo estabelecido permitiu robustecer a dinâmica de relação entre o ensino superior e o município existente no programa desde a sua iniciação em 2007, dando mais energia à realização de estudos na população idosa no sentido de promover o maior conhecimento de variáveis modificáveis no processo de envelhecimento que garantam a manutenção da capacidade funcional e suportem a qualidade de vida, tais como o exercício físico.

. 141

3. ESTUDO DE AVALIAÇÃO MULTIDIMENSIONAL

Porque o programa Atividade Sénior é constituído por uma intervenção com exercício físico sustentada no paradigma biopsicossocial (Figueiredo & Afonso, 2010), a avaliação realizada é também baseada num Paradigma Biopsicossocial do envelhecimento, refletindo assim os objetivos de identificação do risco de perda funcional e autonomia, assim como de prescrição e monitorização do programa de intervenção.

Embora Grinker (1964) tenha começado por usar o termo biopsicossocial para enfatizar a dimensão bio contra a ortodoxia psicanalítica (Ghaemi, 2009: 3), é George Engel (1977) que desenvolve o modelo biopsicossocial como uma “blueprint for research, a framework for teaching, and a design for action in the real world of health care” (Engel, 1977), estabelecendo assim as bases de um “biopsychosocial

paradigm validated and elaborated by the scientific discoveries of the past decade” (Garland & Howard, 2009: 191).

No Desporto e Atividade Física, o modelo biopsicossocial tem tido notas recentes, da participação geral (Wiedemann, et al, 2014) à performance competitiva de elite (Thiel, Schubring, Schneider, Zipfel, & Mayer, 2015), sendo escassas as referências a programas de atividade física com idosos.

Enquadrar assim o modelo de formação especializada desde 2007 neste paradigma, organiza as ações de avaliação em indicadores que sustentem as três dimensões básicas em análise: a biológica, a psicológica e a social. No entanto, não deixa de ser dada relevância ao estudo de variáveis biofuncionais, que são as que reagem em ciclos mais curtos às diferenciações de volumes, intensidades, densidades e complexidades da distribuição da carga interna.

O estudo consiste na avaliação multidimensional de variáveis (da perceção de saúde e das limitações físicas-funcionais na execução das atividades de vida diária; bem-estar sentido; e expectativas em relação ao exercício físico), Biofuncionais (da aptidão física-funcional; do equilíbrio, mobilidade funcional e risco de queda; e do perfil antropométrico) e de identificação do risco de desenvolvimento de Diabetes Mellitus Tipo II.

142 .

A recolha dos dados inerentes às variáveis Multidimensionais decorre em dois momentos distintos do programa: numa Avaliação Inicial e numa Avaliação Final. Para o estudo destas variáveis aplicamos um questionário multidimensional com o objetivo de caracterizar e avaliar a auto-perceção de saúde e das limitações, o bem-estar sentido e as expectativas em relação ao exercício dos participantes e verificar a sua evolução ao longo do programa. Os resultados, apresentados numa escala de likert (1-3 para as limitações físicas e 1-5 para a perceção de saúde, o bem-estar sentido e para as expectativas em relação ao exercício), representam a perceção subjetiva dos participantes nas últimas quatro semanas antes da sua aplicação.

A recolha dos dados Biofuncionais decorre em três momentos distintos: Avaliação Inicial, Avaliação Intermédia e na Avaliação Final. Para estes três momentos de avaliação da aptidão física-funcional, equilíbrio e risco de queda é utilizada a bateria Senior Fitness Test e para a avaliação do equilíbrio e mobilidade funcional relacionado ao risco de queda são aplicados, respetivamente, o Functional Reach Test (FRT) e o Timed Get-Up and Go Test (TUG). Para a análise antropométrica utilizamos os indicadores peso (kg), altura (cm), índice de massa corporal (IMC - kg/m²) e perímetro da cintura (PC).

Avaliada através de um conjunto de testes constituídos pela bateria Senior Fitness Test de Rikli e Jones (1999, 2001). Esta bateria de aptidão física-funcional avalia a capacidade dos sistema músculo-esquelético, cardiorrespiratório e neurológico

através da avaliação de parâmetros físicos como a resistência muscular, a flexibilidade, a agilidade, o equilíbrio dinâmico e a capacidade cardiorrespiratória. Esta bateria de testes permite a avaliação de uma larga escala da população idosa, desde os que se encontram na margem de limite de fragilidade até aos com maior aptidão física.

Tabela 1 - Descrição geral dos testes que compõem a Bateria Functional Fitness Test.

PARÂMETROS AVALIADOS	TESTES	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO
Força dos membros inferiores	Chair Stand Test Levantar e sentar	Número de execuções em 30 segundos sem utilização dos braços
Força dos membros superiores	Arm Curl Test Flexão do antebraço	Número de execuções em 30 segundos
Aptidão cardiorrespiratória	6 Minutes Walk Andar durante 6 minutos	Distância (m) percorrida durante 6 minutos
Flexibilidade dos membros inferiores	Chair Sit & Reach Test Sentado e alcançar	Distância (cm) atingida na direção da ponta do pé
Flexibilidade dos membros inferiores	Back Scratch Test Alcançar atrás das costas	Distância (cm) que as mãos podem atingir atrás das costas
Velocidade, agilidade e Equilíbrio Dinâmico	8-Foot Up & Go Test Levantar, caminhar 2.44m e voltar a sentar	Tempo necessário para levantar de uma cadeira, percorrer 2.44m e voltar a sentar

. 143

Um dos fatores de queda mais referenciados na literatura e mais correlacionados com este risco prende-se com os distúrbios ao nível do equilíbrio. Desta forma muitos dos testes funcionais que procuram prever o risco de quedas em idosos têm como base a avaliação do equilíbrio funcional, quer de forma estática, quer de forma dinâmica.

Os resultados da última edição (2015), de uma forma geral, sugerem que o programa de treino desenvolvido: i) promoveu melhorias significativas na variável bem-estar e, apesar de forma não significativa, na auto-perceção de saúde e das limitações na execução das tarefas da vida diária e nas expectativas em relação ao exercício; ii) foi efetivo na melhoria dos parâmetros da aptidão física-funcional e equilíbrio e na diminuição do risco de queda; e em alguns parâmetros do perfil antropométrico dos utentes - peso e IMC -, reforçando assim a necessidade de influenciar de forma mais marcada a alteração dos hábitos de vida.

A avaliação do equilíbrio foi efetuada com recurso ao Functional Reach Test (FRT) e a mobilidade funcional ao Timed Up & Go Test (TUG), desenvolvidos, respectivamente, por Duncan e colaboradores (1990) e Podsiadlo & Richardson (1991).

Tabela 2 - Descrição geral dos testes de avaliação do equilíbrio e mobilidade funcional.

PARÂMETROS AVALIADOS	TESTES	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO
Equilíbrio	Functional Reach Test I FRT Alcançar à frente	Distância máxima alcançada à frente, na posição bípede, mantendo os pés fixos
Mobilidade Funcional	Timed Up & Go Test Levantar, caminhar 3m e voltar a sentar	Tempo necessário para levantar de uma cadeira, percorrer 2.44m e voltar a sentar

144 .

Este percurso de avaliação e monitorização dos participantes está sobejamente enriquecido com a rede de intervenção entre os parceiros do programa, nomeadamente com a área da Saúde. Desta forma, é também objetivo deste projeto avaliar o risco de desenvolvimento de Diabetes Mellitus Tipo II dos participantes. Por conseguinte, é aplicado a todos os participantes não diabéticos um questionário para determinar qual o risco nos próximos 10 anos: Finnish Diabetes Risk Score - FINDRISC. A importância desta estratificação do risco, em parceria com os Médicos de Família e Enfermeiros, permitir nos á a adoção e promoção de estratégias de prevenção primária comuns com o objetivo de reduzir o risco inerente aos fatores modificáveis, como o IMC, perímetro da cintura e a prática de atividade física diária.

4. PLANO DE FORMAÇÃO REGULAR DOS TÉCNICOS

O corpo técnico de planeamento, prescrição e controlo de exercício é constituído por doze licenciados na área do Desporto com formação específica em Envelhecimento Ativo obtida maioritariamente em 2007 e em 2010, através de dois cursos breves de especialização em Exercício Físico e Envelhecimento. Os técnicos envolvidos na 10ª edição têm uma média de 8 anos de envolvimento no projeto, formação

em Suporte Básico de Vida e uma intervenção média de 20 horas de aulas semanais sendo fornecido um kit de material para a gestão técnica das atividades.

O processo de formação específica e contínua dos técnicos envolvidos no programa é crucial para o seu sucesso. Inserido no protocolo estabelecido com o IPV são organizadas anualmente 5 ações de formação na área do envelhecimento ativo, com inscrições abertas ao público em geral e 6 reuniões de formação, envolvendo apenas os técnicos, que visam debater assuntos operacionais do programa e analisar a informação recolhida no estudo de avaliação multidimensional centrado nos utentes.

Em fevereiro de 2016 foi organizado o 1º Congresso de Envelhecimento Ativo: Exercício Físico e Saúde, que pretende assumir-se como mais um momento regular deste programa e que nos permitirá continuar a aprender, comparar estratégias de atuação em programas similares, contribuir para o aumento da formação nesta área e promover o Atividade Sénior junto das outras comunidades científicas e municipais.

5. AVALIAÇÃO DOS TÉCNICOS

Baseados na estimulação de uma prática reflexiva e de participação crítica, em coerência com o desenvolvimento de competências profissionais a partir dos trabalhos de Philippe Perrenoud em professores, desenvolveu-se a matriz de competências para o Técnico de Exercício Físico do Município de Viseu, desenvolvendo com eles e em dinâmica de grupo os traços relevantes sob os quais foi feita a autoavaliação. As competências gerais determinadas foram:

1. Organizar e coordenar as situações de exercício;
2. Gerir a progressão do desenvolvimento dos participantes;
3. Conceber e fazer evoluir dispositivos de diferenciação;
4. Envolver os praticantes na sua aprendizagem e no seu trabalho;
5. Trabalhar em equipa;
6. Informar e envolver os participantes e famílias;
7. Enfrentar os deveres e dilemas éticos da profissão.

Para além da autoavaliação baseada nos traços anteriormente definidos, procurou-se junto dos participantes a avaliação dos técnicos através de domínios:

- a) Assiduidade e pontualidade;
- b) Relação e comunicação;
- c) Dinâmica das aulas;
- d) Categorização global das intervenções.

6. AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DOS PARTICIPANTES

No final do programa tem sido aplicado aos participantes um questionário de avaliação e satisfação dividido em seis partes:

- a) Motivos de Adesão e Forma de Conhecimento do Programa;
- b) Prática de Exercício Físico fora do âmbito do Programa;
- c) Avaliação do Técnico;
- d) Avaliação das Instalações Desportivas/Associativas;
- e) Satisfação Global com o Programa;
- f) Sugestões de novas atividades e/ou comentários para melhoria do projeto.

7. CONCLUSÕES E DESAFIOS

Melhorar a qualidade de vida das pessoas com mais de 55 anos em Viseu, prevenir e promover a sua integração e participação na vida cívica, contribuir para o seu bem-estar nas dimensões físicas, psíquicas e sociais, com relevância, neste programa, ao domínio motor, através do qual se vão estimulando os domínios cognitivo e afetivo, tem sido este o compromisso de vida assumido em Viseu.

O crescimento do programa tem trazido novos parceiros, em áreas e níveis de atuação diferenciados, e com eles novos desafios. O foco estará sempre nas pessoas e o objetivo, ano após ano, passa por conseguirmos responder de forma eficiente às necessidades de todos e de cada um.

O protocolo entre o Município de Viseu e o Instituto Politécnico de Viseu dinamizou institucionalmente a relação entre o Ensino Superior e a Municipalidade oferecendo oportunidades de Investigação e Formação em ação profissional num Território específico, estimulando redes ao nível local, nacional e internacional. Desta forma, foram produzidas melhorias contínuas nos processos com o crescimento de conhecimento e de competências especializadas, robustecendo os modelos de ação e respetivos paradigmas.

Os desafios que se estão a colocar no projeto passam por fidelizar os atuais participantes e encontrar as estratégias para captar mais pessoas. Para isso têm sido colocadas como ações a desenvolver:

- Diversificação da oferta de atividades em função das procuras existentes;
- Aumentar a frequência de todos os grupos para um mínimo de 3x semana;
- Estabilizar a organização dos grupos em função dos níveis de aptidão física-funcional;

- Criação de novos grupos específicos em função de determinadas Patologias (para além do grupo de Diabéticos Tipo II já existente, avançar para outros grupos: obesidade; hipertensos; doenças osteoarticulares, ...);
- Existem ainda outros desafios que podem fazer evoluir o programa e que têm sido discutidos pela equipa de coordenação:
- Concretização de um Manual Pedagógico de Apoio à atividade dos Técnicos;
 - Concretização de um documento de apoio aos alunos do programa para a prática regular de atividade física não orientada;
 - Desenvolver estratégias que permitam robustecer, articular e potenciar a utilização dos dados recolhidos no âmbito dos estudos científicos em curso;
 - Promover a sustentabilidade financeira do Programa;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baptista, F., & Sardinha, L. (2005). Avaliação da Aptidão Física e do Equilíbrio de Pessoas Idosas - Baterias de Fullerton. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Duncan, P., Weiner, D., Chandler, J. & Studenski, S. (1990). Functional reach: a new clinical measure of the balance. *Journal of Gerontology*, 45, 192-197.
- Engel, G. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129-136.
- Figueiredo, A.; Afonso, E. (2010). Biopsychosocial Sensed Wellbeing and Exercise Program Expectations of Aged Participants on a Physical Activity Program. 2010 Congress - European Association for Sociology of Sport – Sport, Health & Environment, Faculty of Sport, University of Porto, May 5-9th.
- Garland, E.; Howard, M. (2009). Neuroplasticity, Psychosocial Genomics, and the Biopsychosocial Paradigm in the 21st Century, *Health & Social Work*, 34(3), 191-199.
- Ghaemi, S. N. (2009). The rise and fall of the biopsychosocial model. *The British Journal of Psychiatry*, 195(1), 3-4.
- Grinker, R. (1964). A struggle for eclecticism. *Am J Psychiatry*, 121, 451-457.
- Podsiadlo, D. & Richardson, S. (1991). The Timed "up and go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *Journal of the American Geriatric Society*, 34, 845-850.
- Rikli, R. & Jones. C. (1999). Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7, 162-181.
- Rikli, R. & Jones. C. (2001). Senior Fitness Test Manual. Champaign: Human Kinetics.

- Thiel, A., Schubring, A., Schneider, S., Zipfel, S., & Mayer, J. (2015). Health in Elite Sports - a "Bio-Psycho-Social" Perspective, German Journal of Sports Medicine / Deutsche fur Sportmedizin, 66, 241-247. Retrived from <http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/artikel-online/archiv-2015/heft-9/health-in-elite-sports-a-bio-psycho-social-perspective/>
- Wiedemann, N.; Ammann, P.; Bird, M.; Engelhardt, J.; Koenen, K.; Meier, M.; Schwarz, D. (2014). Moving Together Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity, Copenhagen: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support.
- WHO (2015). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025, Vilnius, Lithuania, 14–17 September 2015, (http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf) assessed 3/11/2016.

Contexto nacional e internacional do mercado do Fitness

JOÃO PIMENTEL, JOSÉ LUIS COSTA

Associação de Ginásios e Academias de Portugal

VISÃO: Ser o ponto de convergência da prática do exercício físico em Portugal
MISSÃO: Apoiar, com transparência, todos os associados, promover a prática do
exercício físico e garantir a qualidade do serviço prestado ao consumidor
VALORES: Responsabilidade, legalidade e integridade

. 149

ENQUADRAMENTO

A AGAP, fundada em 1999, é hoje um interlocutor oficial devidamente respeitado para questões relacionadas com a indústria da Saúde e Fitness.

Com mais de 1.100 ginásios associados e 700 profissionais ligados, Órgãos Sociais que conhecem a realidade do mercado português e trabalham internacionalmente com as organizações de referência a nível mundial – Europe Active e IHRSA – esta associação defende os interesses dos associados, procurando contribuir para o desenvolvimento da indústria.

A AGAP constitui-se defensora dos interesses legítimos dos ginásios portugueses junto das entidades de tutela e inspeção, na prossecução de tornar Portugal um país mais saudável, com empresas e empregos saudáveis!

A indústria europeia tem o objetivo de atingir 80 milhões de membros até 2025. Em Portugal, a AGAP juntamente com os vários agentes do mercado, atuais e no-

vos, tem uma enorme responsabilidade em fornecer caminhos e soluções para que esta meta seja alcançada de modo a que o sector consiga, finalmente, atingir uma penetração de mercado próxima da média europeia e com melhores níveis de retenção. A ambição da AGAP é atingir um milhão de praticantes até 2020.

COBERTURA

A AGAP mantém um networking de contactos e trabalho muito extenso que passa pelos ginásios, profissionais, fornecedores, universidades, escolas de formação, autoridades de fiscalização e organismos de tutela. Procura ainda estabelecer uma presença constante junto dos associados, por via de Encontros Regionais, Reuniões de trabalho e uma comunicação permanente. Anualmente, organiza o seu Encontro Nacional Anual que reúne aproximadamente 400 pessoas, com os principais responsáveis pelas tomadas de decisões nos clubes, com a chancela de ser o “evento anual de excelência de formação e informação no fitness”.

150 .

Além da realidade interna, dispõe de uma forte credibilidade internacional fruto da sua representatividade interna e dos seus permanentes contributos nos principais fóruns europeus. Desde 2008 que a AGAP tem um lugar no Board da EuropeActive, a principal organização europeia do health & fitness, com sede em Bruxelas.

OS GRANDES DESAFIOS

Educação: aumento da prática desportiva

Os níveis de inatividade e obesidade são alarmantes e têm vindo a agravar-se ano-a-ano. Falamos de uma questão de saúde pública, onde o exercício assume um papel central na melhoria da qualidade de vida. Queremos mais pessoas, mais ativas e mais frequentemente.

Finanças: maior equidade fiscal

A elevada carga fiscal tem produzido enormes dificuldades para cumprir com as obrigações legais, gerando uma menor atratividade no investimento e um aumento da marginalidade económica. Queremos uma taxa de IVA mais justa e maiores benefícios em sede de IRS e IRC.

Saúde: melhor ADN – atividade, descanso e nutrição

Queremos um país mais feliz, com empresas e cidadãos saudáveis. Defendemos um cluster de sectores saudáveis que promovam estilos de vida ativos, onde o exercício, a nutrição e o descanso assumam destaque nas políticas nacionais.

Barómetro 2015 do mercado do Fitness

O mercado português de fitness cresceu 13% em 2015, somando assim 730 mil pessoas, o que equivale a 7,1% da população total e 8,3% com mais de 15 anos. Enquanto isso, o número de ginásios aumentou para 1.365, levando a uma média de 537 membros por clube no final de 2015. Este número relativamente baixo é explicado pelo facto de Portugal ter uma percentagem relativamente grande de pequenos clubes, com 11% com menos de 200 m² e 34% entre 200 e 500 m². A quota de mercado dos 10 maiores operadores em Portugal equivale, todavia, a 30% do número total de membros.

Com uma mensalidade bruta média de EUR 36,3, Portugal situa-se relativamente abaixo em comparação com os seus homólogos europeus. O volume de mercado em termos de receitas líquidas de adesão é estimado em 260 milhões de euros, enquanto o valor de mercado total é estimado em 286 milhões de euros.

Tipos de atividades oferecidas nos ginásios:

Distribuição geográfica:

O número total de trabalhadores em Portugal é estimado em 20.000, entre postos de trabalho a tempo inteiro e parcial.

A nível de serviços complementares do negócio, hoje cada vez mais importantes para a sustentabilidade e retenção de sócios, o nível de implementação do serviço de Nutrição atinge aproximadamente 70% dos clubes.

Eurobarómetro 2013

Infelizmente, numa comparação global entre os dois relatórios (2009 e 2013), o nível daqueles que nunca participa num desporto ou atividade física aumentou de 39% para 42%.

O novo relatório do Eurobarómetro mostrou que 74% dos cidadãos da UE não são membros de qualquer tipo de clube que inclua a prática de desporto ou exercício físico. Este número aumentou 67% em 2009. Houve um ligeiro aumento para a escolha de Health clubs ou ginásios (de 11% para 15%).

Os principais fatores de motivação para as pessoas serem fisicamente ativas foram: tornar-se mais saudável (62%), melhorar a condição física (40%), relaxar (36%) e divertir-se (30%). Dos 62% que afirmaram que realizam atividade física para melhorar a sua saúde, 24% também mencionou que veem na atividade física uma forma de controlar o peso. Em geral, estas respostas são muito semelhantes aos resultados do Eurobarómetro 2009.

Foi ainda encontrada uma grande diferença entre os níveis de envolvimento de mulheres em comparação aos homens. As mulheres parecem ser menos ativas do que os homens, especialmente as mais jovens.

A prática regular de atividade física tende a diminuir com a idade, nomeadamente 71% das mulheres e 70% dos homens, com mais de 55, nunca ou raramente pratica exercício.

O relatório do Eurobarómetro revelou que existe uma distinção entre os Estados-Membros do Norte da União Europeia e os Estados membros da região Sul. Os Estados membros mais ativos são geralmente encontrados na região Norte, enquanto os menos ativos são geralmente encontrados na região sul.

Em Portugal, 28% dos entrevistados participam em atividades desportivas regulares ou outras atividades físicas. 17% deles frequentam um clube de fitness, 67% dos quais para melhorar a saúde, seguido de 32% para relaxar. Tempo e Preço foram mencionados por 52% como os principais obstáculos. Cerca de metade das pessoas está satisfeita com as oportunidades de espaços desportivos de que dispõe ao seu redor para serem mais ativas mas quase 50% das pessoas concorda que as autoridades locais não fazem o suficiente para os cidadãos nesta matéria.

Mercado Europeu (Futuro)

O mercado de fitness tem estado particularmente ativo nos últimos anos, acima de tudo por algumas das matérias que a seguir se enunciam:

- Maior consciência e preocupação com a saúde;
- Crescente consciência dos benefícios de estilos de vida saudáveis;
- Aumento constante do número de instalações;
- Intensificação da concorrência;
- O rápido crescimento do baixo custo (volume);
- Proliferação de modelos de negócios inovadores;
- Rápido ritmo de mudança nos negócios;
- Pressão sobre a rentabilidade;
- Forte concorrência de soluções não-clubes (APP, wearables, streaming).

Quanto ao futuro, podem esperar-se uma série de novos desenvolvimentos face ao que se tem assistido recentemente:

1. Estúdios Boutique crescem a bom ritmo
2. Os ginásios Low Cost vão continuar a crescer
3. Utilização livre e por visita irá aumentar significativamente
4. Importância das plataformas digitais no setor
5. A tecnologia continuará a penetrar nos ginásios
6. As aulas de grupo serão a forma mais comum de praticar fitness
7. O treino funcional continuará a crescer
8. O treino personalizado e em grupo vai continuar a crescer
9. A venda será cada vez mais pela Internet
10. O mercado continuará a concentrar-se nos operadores fortes

Promover a atividade física em Portugal com ênfase nos programas comunitários

PEDRO TEIXEIRA

Programa Nacional de Promoção da Atividade Física

Vou tentar oferecer uma perspetiva nacional acerca dos programas que aqui ouvimos e outros que também podem contribuir para aumentar a prática de atividade física na população portuguesa. A questão mais importante que queria deixar em aberto é que caminho temos de percorrer, em conjunto, para se atingir a meta da Organização Mundial de Saúde (OMS) para 2025 – a redução em 10% na taxa de inatividade física no mundo inteiro. Especificamente, como é que intervenções comunitárias como estas que ouvimos aqui hoje podem ter um papel importante no atingir daquela meta.

Alterar comportamentos e indicadores da população é um desafio enorme. Mudar 1% na taxa de um qualquer indicador de saúde pública não é algo que se atinja em um ou dois anos, muitas vezes demora vários anos, décadas a alcançar. Não estamos, portanto, a falar de metas fáceis, e a questão que vou tentar abordar é precisamente o que temos de fazer, trabalhando em conjunto, para que estes tipos de intervenções comunitárias possam de facto ter impacto a longo prazo na atividade física da população portuguesa.

A Europa tem feito um percurso muito interessante a este nível, em parte liderado pelo nosso colega, o Prof. João Breda, diretor de programa na OMS na Europa para a área da nutrição, atividade física e obesidade. A nível mundial, a região europeia está na linha da frente em termos de saúde pública e, especificamente, no que se refere à promoção da atividade física e alimentação saudável. Percorremos já

um longo caminho, com envolvimento e comprometimento político, do qual é exemplo a A Declaração de Viena sobre Nutrição e Doenças Não-Transmissíveis, e podemos dizer que temos uma estratégia europeia para a promoção da atividade física que é agora também seguida em Portugal.

Esta estratégia tem como missão inspirar as entidades governativas e os diversos parceiros na sociedade a trabalharem em conjunto para promoverem a prática de atividade física em toda a população. Dentro das áreas prioritárias, destaca-se a necessidade de uma abordagem combinada entre todos os agentes, com o estabelecimento de mecanismos de liderança e coordenação entre diferentes setores. Em Portugal, a Direção-Geral de Saúde (DGS) deseja contribuir para a concretização deste objetivo.

Assim nasce este ano o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF), da responsabilidade da DGS, e que acresce a outras iniciativas já existentes, nomeadamente, o Programa Nacional de Desporto para Todos do Instituto Português do Desporto e da Juventude. Para além das iniciativas com origem nos Ministérios da Saúde e da Educação, também o Comité Olímpico de Portugal tem iniciativas neste âmbito, e muitas outras organizações que têm como meta promover a atividade da população. Acredito que esse seja também um objetivo da própria Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público (REDESPP).

Este PNPAF, com início efetivo em junho passado, parte da Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar, que estabelece um conjunto de princípios orientadores neste âmbito. O PNPAF integra o conjunto de programas prioritários em 11 áreas, desenvolvidos no âmbito do Plano Nacional de Saúde, pela DGS, entre os quais se encontram também programas dedicados à diabetes, à prevenção e controlo do tabagismo, às doenças respiratórias e cardiovasculares, e à promoção da alimentação saudável, entre outros. Este último Programa, coordenado pelo meu colega Prof. Pedro Graça, da Universidade do Porto, funciona há cerca de 4 anos e tem sido um bom exemplo a seguir para mim e para a minha equipa, agora a começar. Ainda hoje o ouvi na TSF a falar sobre alimentação vegetariana nas escolas, um tema muito interessante, e mais um bom exemplo dos muitos que existem na DGS, e aos quais se junta, pela primeira vez, um programa dedicado à promoção da atividade física.

Qual é o nosso ponto de partida? Existem vários indicadores. Podia ter escolhido outro, mas escolhi um dos mais recentes, que serve de barómetro à questão: "Pratica regularmente atividade física como exercício físico ou desporto?", à qual os portugueses maioritariamente respondem "Nunca ou raramente". Temos, certamente, um longo caminho a percorrer para se atingir a meta da redução de 10% nesta taxa até 2025.

O Inquérito Nacional de Saúde (INS) apresenta números parecidos no que a este assunto diz respeito, sendo um pouco mais objetivo, e indicando números de minutos de atividade física realizada pela população portuguesa. Observamos também a percentagem de pessoas que cumprem as recomendações de atividade física e que variam, em função do género, entre os 10% e os 20% da população.

Então como é que o vamos fazer? Que objetivos programáticos, que linhas podem ser seguidas para alterar esta realidade, não no próximo ano mas, por exemplo, até 2025. Os meus colegas da Saúde Pública da DGS dizem que já vamos tarde, com um programa que começa agora e tem metas a atingir em 2025. Mas como também diz o Diretor-Geral da Saúde, "os ventos sopram a favor" porque, na área da atividade física e da alimentação estamos, de facto, num período único de energias que se têm mobilizado para que possamos dar passos eficazes nesta direção.

São 5 os objetivos programáticos que gostaríamos de explorar em conjunto com os parceiros para atingirmos as metas de que falei há pouco.

O mais óbvio talvez seja tentar estimular o interesse, a apetência, a prontidão, a motivação da população portuguesa para a prática regular de atividade física. Portugal nunca teve uma campanha nacional de comunicação em massa para promover a prática de atividade física. Uma campanha pública, com apoio dos meios de comunicação social, focada e dirigida ao público em geral, como existiram outras no âmbito do tabagismo ou da diabetes. Para a alimentação saudável já começam a aparecer algumas campanhas, mas para a atividade física isso ainda não aconteceu. Há que investir numa ação virada para a literacia física das pessoas, para a valorização da atividade física como uma atividade importante para uma vida mais saudável mas também para uma vida mais plena em Portugal.

Teremos de saber comunicar de diferentes maneiras e a campanha será apenas uma hipótese porque este tipo de ações custa muito dinheiro. Estive há pouco tempo num congresso em que foi mencionado que a última campanha em Inglaterra, talvez a mais bem sucedida de sempre, custou mais de 5 milhões de libras, um valor muito elevado face aos orçamentos disponíveis para os nossos programas. Tratou-se de uma só campanha, particularmente eficaz, com o nome "This Girl Can" dirigida a raparigas e mulheres. Mas há outras formas de comunicar com o público em geral, por exemplo, através da imprensa, de forma a incentivar a prática da atividade física.

Uma outra via, que é necessariamente mais específica do setor da Saúde, é a da capacitação dos médicos e das próprias unidades dos cuidados de saúde primários para estarem mais bem preparados e mais motivados e terem mais recursos para avaliarem, aconselharem, e referenciarem a prática de atividade física, preferencialmente em todas as consultas de Medicina Geral e Familiar. Veremos a atividade física como um sinal vital a ser levado em consideração por todos os médicos desta espe-

cialidade, e até de outras, nas suas consultas. Esta é uma meta a atingir que provavelmente terá de passar também por alterações na formação dos profissionais de saúde, que têm pouca formação nesta área e também na área da alimentação. Passará igualmente por outras alterações funcionais no Sistema Nacional de Saúde, nomeadamente ao nível dos sistemas informáticos utilizados, dos indicadores e contratualizações efetuadas neste âmbito, para que daqui a alguns anos seja prática comum todos os médicos fazerem uma, duas ou três perguntas sobre atividade física em todas as suas consultas.

Por outro lado, talvez o maior e mais difícil desafio seja aumentar as oportunidades da população para a prática de atividade física. E aqui referimo-nos aos contextos de vida das pessoas, relacionados com alterações ao nível do urbanismo e da forma como nos transportamos para que a atividade física esteja mais presente, nomeadamente nas nossas deslocações habituais. Este é um trabalho difícil e necessariamente intersetorial, e com uma grande participação das autarquias e dos setores dos transportes e do ambiente, entre outros. De uma maneira geral, este setor está muito interessado nesta temática. Há muitas mudanças a fazer, não só ao nível dos transportes mas também das comunidades escolares, da escola em si e não só na disciplina de Educação Física. Têm de se fazer mudanças efetivas no ambiente escolar para que as oportunidades para a prática de atividade física sejam maiores.

Finalmente, há também que monitorizar a atividade física e os seus determinantes. Não o vamos fazer diretamente mas existem formas de apoiar essa prática, para que toda a informação relevante sobre atividade física em Portugal esteja atualizada e facilmente acessível para todos os cidadãos e partes interessadas.

Muito pertinente para o tema de hoje é o objetivo de valorizar e disseminar as boas práticas nos programas de atividade física na comunidade. Existe evidência de que programas como aqueles que vimos hoje aqui não estão a ser especialmente eficazes no aumento do nível de atividade física da população. Não me vou alargar sobre este assunto mas é isto que nos diz a última revisão sistemática de intervenções publicada. Também aqui há claramente um longo caminho a percorrer. Felizmente, temos informação que nos ajuda a traçar esse caminho e é desta forma que quero terminar, deixando algumas ideias acerca das características das melhores práticas em programas de intervenção para a promoção da atividade física na comunidade.

Por um lado, é importantíssimo garantir a equidade no acesso. Esta é uma condição de base, a equidade no acesso à saúde e também aos programas de atividade física. Há que ter essa preocupação quando se desenha um programa – ele deve ser acessível a vários grupos da população, nomeadamente àqueles que são mais vulneráveis.

Temos, igualmente, de procurar estar próximos das instituições de Ensino Superior e das instituições que fazem investigação, e considerar a evidência e os modelos

teóricos existentes. Por exemplo, criar comissões de acompanhamento técnico ou científico. Não deveriam todos os programas ter uma comissão desse género, que ajudasse a traçar o seu caminho? Ouvimos felizmente bons exemplos de intervenções na comunidade realizadas no âmbito de projetos de investigação. Por outro lado, há que garantir a formação adequada e a atualização dos técnicos.

Há também que procurar parcerias, por exemplo, com escolas, autarquias, serviços de saúde, com o setor do fitness, com o setor privado, e procurar que estes programas ganhem massa crítica através destas associações. Para que possam ser mais bem financiados, para que possam ser melhor e mais amplamente disseminados e, principalmente, para que possam ter continuidade no tempo. É provável que alguns dos projetos de que falámos hoje não tenham escala e massa crítica para se poderem manter durante muitos anos e ser replicados noutros pontos do país.

Muito importante também é que todos os projetos passem por um processo de avaliação do seu impacto. Só assim podemos saber se os programas funcionam ou não, e só assim podemos ter confiança para os replicar ou não noutras áreas do país. Isso só poderá ser feito se os programas forem avaliados e se os resultados forem, de facto, positivos. Resultados não apenas ao nível da atividade física mas ao nível dos custos, da aceitação e satisfação dos participantes, ao nível dos efeitos na comunidade. Será que a comunidade se alterou por o programa existir? Este é um dado importante. Porque um dos objetivos é também que a comunidade desenvolva iniciativas por ela própria e dinamize a prática da atividade física.

No fundo, se o programa não for bem sucedido, o que vamos querer saber é porque é que não teve sucesso. E para isso precisamos de fazer avaliações rigorosas dos resultados, mas também do processo de implementação, dos seus elementos-chave. Entre outras atribuições, gostava que a DGS pudesse contribuir no futuro a este nível, encontrando formas de avaliar os programas já existentes, reconhecendo e valorizando os melhores, disseminando-os e difundindo-os pelo país porque, depois de avaliados, foram considerados de mérito e especialmente ricos em boas práticas. Seria bom que daqui a 5 ou 10 anos pudéssemos dizer que os programas de intervenção na comunidade são uma peça chave para o aumento da atividade física da população portuguesa.

IV. CONFERÊNCIAS

Sport, higher education, employment, and the human person in the european framework

PAOLO PARISI

President, European Network of Sport Education (ENSE)

. 163

A review of some of the aspects involved in sport higher education in the context of European integration and the globalization process, with reference to such issues as the new statute of sport and sport education, the new relations between university and society, the Bologna Process, the internationalization of curricula, and the employability of graduates.

The central role of sport and lifestyle in individual and public health is also examined in relation to the demographic mutation and the new Public Health scenario, with some considerations on the value of sport and physical activity for individual health and wellbeing, as well as for society development, integration and peace, and for the human person throughout the lifespan.

La regulación del ejercicio profesional en la nueva ley del deporte de Andalucía

ANTÓNIO FERNÁNDEZ MARTÍNEZ

Secretario general para el deporte de la junta de Andalucía

El Deporte, que es una actividad dinámica y que comporta una realidad viva, demanda cambios continuos en su práctica y es necesario dar una respuesta ante esos cambios que transforman el sistema deportivo.

La Ley del Deporte de Andalucía, aprobada por unanimidad en el Parlamento el 6 de julio de 2016, reconoce por primera vez en un texto legislativo al Deporte como un Derecho del ciudadano y que se forja sobre cuatro pilares básicos: la promoción de la salud, la seguridad, la educación en valores y el impulso de la calidad y la excelencia.

Y son precisamente estos pilares, lo que lleva al legislador autonómico a regular el ejercicio de determinadas profesiones del deporte como parte de la realidad existente a día de hoy en Andalucía y es, que los consumidores y usuarios de determinados servicios deportivos no tienen garantizado el derecho a la protección de la salud y seguridad, así como de la calidad que reciben en la prestación de los mismos. Por ello, ante esta necesidad de proteger los intereses sociales y económicos de los consumidores y usuarios, se aborda en la Ley 5/2016, de 19 de julio, del Deporte de Andalucía la regulación del ejercicio profesional del deporte, como respuesta a este vacío normativo y a la desprotección en que se encuentra inmerso una parte importante de la ciudadanía andaluza.

El Deporte tiene una cara amable y beneficiosa, pero también tiene un reverso, la posibilidad de que los practicantes de actividades deportivas puedan sufrir accidentes o lesiones, y como vertiente negativa de la actividad deportiva sólo se podrá

evitar con la exigencia de una determinada cualificación en el profesional que la desarrolle y que permitirá establecer condiciones de seguridad que garantice la integridad del deportista. En definitiva, son los bienes jurídicos de protección de la salud y seguridad.

Se reconocen cuatro profesiones deportivas: Profesor de Educación Física, Director Deportivo, Entrenador Deportivo y Monitor Deportivo; determinándose, para los tres últimos, los títulos académicos necesarios para el ejercicio profesional y atribuyéndole su correspondiente ámbito funcional.

En definitiva, es la existencia de un “interés general o público” necesitado de protección, la salud y la seguridad de todos los consumidores y usuarios de los servicios deportivos, la razón que legitima el regular las profesiones del deporte. Este criterio de interés público tiene su fundamento en el mandato del artículo 43 de la Constitución Española, donde además de reconocer el derecho a la protección de la salud, señala que compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas, y fomentar la educación física y el deporte, quedando palpable en el texto constitucional la conexión que existe entre la protección de la salud y el deporte, ya que aborda dicha regulación en el mismo artículo.

V.

COMUNICAÇÕES:
REDES DE CONHECIMENTO
EM DESPORTO

Comunicações: redes de conhecimento em desporto

Moderador
ABEL FIGUEIREDO

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

As quatro comunicações livres, apresentadas no âmbito da temática sobre as Redes de Conhecimento em Desporto, tiveram duas partes. Uma primeira, elogiadora de desporto em temáticas de atividades como os Jogos Tradicionais e o Desporto Integrado, e uma segunda parte centrada na Internacionalização das Ciências do Desporto e num projeto de Formação de Profissionais de Desporto.

A primeira comunicação apresentada por Ana Rosa Jaqueira da FCDEF da Universidade de Coimbra intitulou-se “Jogos Tradicionais em Rede”, apresentando e caracterizando diferentes redes e concluindo que “a partir destas distintas redes de interesses comuns, pretende-se estabelecer novas redes para o desenvolvimento dos estudos e investigação em jogos tradicionais com universidades nacionais e internacionais, públicas ou privadas, institutos politécnicos que partilhem dos interesses e objetivos em promover o conhecimento e cooperar para a melhor qualidade da formação do profissional em Desporto e Educação Física, considerando o conhecimento integral do lúdico para esta área profissional”.

A segunda comunicação apresentada por Nuno Serra do Instituto Politécnico da Guarda intitulou-se “IPG como promotor do Desporto Integrado”, evidenciando “o trabalho desenvolvido pelo IPG na promoção e disseminação do desporto integrado a nível local e regional”, sendo de destacar a territorialidade internacional em projetos Europeus com dinamismo territorial local, envolvendo comunidades diversificadas e sempre alunos e professores do IPG.

A terceira comunicação apresentada por Filipe Clemente da ESDL do IPVC, intitulou-se “Network nas ciências do desporto: estratégias de internacionalização funcional”, identificando “as estratégias utilizadas pelos investigadores da Escola Superior de Desporto e Lazer na produção e promoção do conhecimento científico numa relação direta com pares de instituições e entidades de interesse no âmbito social e empresarial no espaço nacional e internacional”. Elogiaram-se ainda as parcerias multidisciplinares com outras áreas e finalizou-se com a identificação de estratégias de financiamento para a produção científica nos Institutos Politécnicos.

A última comunicação, apresentada por João Moutão da ESDRM do Instituto Politécnico de Santarém, intitulou-se “Formação dos Profissionais do Desporto: Projeto Sport, Physical Education and Coaching in Health”, apresentou o projeto SPEACH enquanto projeto europeu financiado pelo programa ERASMUS+, envolvendo dez organizações entre as quais a ESDRM, e que tem como objetivo educar futuros profissionais do Desporto para capacitarem crianças e jovens para um estilo de vida saudável. Terminando em 2017, está na fase de desenvolvimento de um programa de formação piloto que deverá ser revisto e validado, com módulos temáticos em áreas como sejam: “Modificação comportamental e teorias motivacionais; Políticas de saúde; Nutrição; Avaliação e prescrição de exercício; Liderança pessoal; Atividade física com grupos-alvo específicos”.

Ficam assim elogiadas as redes de conhecimento e desenvolvimento de competências entre pessoas e instituições, criando de forma sustentada desenvolvimento e melhoria em processos e em escala territorial.

Jogos tradicionais em rede

ANA ROSA JUNQUEIRA, PAULO COELHO DE ARAÚJO

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física,
UC, LUDUS: Laboratório de Jogos,
Recreação, Lutas Tradicionais e Capoeira

INTRODUÇÃO

. 171

Os jogos tradicionais são objeto de estudo na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC) desde o ano de 1997, através do desenvolvimento da extinta unidade curricular, então denominada Seminário de Monografia, realizada ao longo de um ano letivo.

Neste contexto, sob a coordenação e orientação do Prof. Doutor Paulo Coelho de Araújo foram desenvolvidas investigações em linhas denominadas “Os jogos dos nossos avós”, “A dinâmica cultural dos jogos populares e tradicionais”, “Identificação das atividades físicas desenvolvidas nos recreios escolares”, “Estudos históricos e sócio-antropológicos do jogo e do desporto”, e “Estudos históricos sócio-antropológicos no contexto da Capoeira”.

Alguns trabalhos monográficos podem ser citados como exemplo das abordagens empreendidas, destacando-se: Análise estrutural do “jogo da malha” na Beira Litoral e na Beira Alta (Araújo, P. C., Colaço, M. O. C., 1997); O jogo da bola de aro em São Miguel de Machede – Évora. (Araújo, P. C., Mendes, N. M. C., 1997); Os jogos populares na festa dos tabuleiros (Araújo, P. C., Segorbe, R., 1997); Análise estrutural do “jogo do chinquilha” num concelho da Estremadura (Araújo, P. C., Marques, P. J. B., 2000); Araújo, P. C., Rodrigues, M., D., M. (2005). O Jogo do Beto no Concelho da Lousã: uma expressão singular portuguesa.

Estas investigações e as publicações de artigos científicos que tiveram o jogo tradicional como elemento principal, possibilitaram a participação em congressos de interesse e o encontro entre investigadores em distintos continentes em que o jogo tradicional se apresentava como objeto de estudo e desenvolvimento.

Da vontade desses intervenientes surgiu em 2001 a Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales – AEJDT, passo fundamental para a criação de uma rede de investigação em torno do jogo tradicional, e da qual a FCDEFUC já se constituiu como membro desde aquela data até aos dias correntes.

OS JOGOS TRADICIONAIS ENQUANTO UNIDADE CURRICULAR NA FCDEFUC

A unidade curricular “Jogos Tradicionais Portugueses” foi criada no ano 2004-2005, baseada no ideário do Movimento Desporto para Todos, que na mentalidade do proponente da sua integração no currículo escolar da referida faculdade, o Profº Doutor Francisco Sobral, traria em seu bojo o jogo étnico como elemento de educação, de inclusão, de difusão e integração cultural.

Esta disciplina integra o bloco dos Estudos Práticos I, desenvolvida para os estudantes primeiranistas da licenciatura, ministrada a quatro turmas dos cursos Laboral e Pós-laboral. A sua existência favoreceu várias outras ações de caráter técnico e de caráter científico, interna e externamente, principalmente com instituições educacionais e comunitárias, as quais possibilitaram a formação prática dos alunos envolvidos para aplicação destas atividades lúdicas.

Através deste tema - Jogos Tradicionais Portugueses -, desde o ano de 2008, têm sido implementadas, através destes estudantes, ações lúdicas junto a infantários, escolas, colégios, feiras temáticas, e desenvolvidos estudos e investigações juntamente com o Grupo de Estudios Praxiológicos (GEP) e Grup de Recerca en Jocs Esportius (GREJE) da Universidade de Lleida, nomeadamente o Projecte Joc i Emocions, coordenado pelo Profº Doutor Pere Lavega.

Na continuidade destes esforços de fortalecimento da rede de investigação e colaboração já iniciada a nível europeu, no ano de 2009 foi criada a International Traditional Sports & Games Association – ITSGA. Deu-se assim continuidade ao trabalho em rede já iniciado entre as Universidades de Coimbra e de Lleida, que se estendeu a outras universidades na Europa e no Brasil, derivando daí a promoção de eventos científicos, festivais e ações formativas sobre os jogos tradicionais, recreação e lazer, bem como uma série de publicações de livros, periódicos, teses de mestrado e doutoramento, e projetos de investigação financiados a nível nacional e internacional.

Um laboratório para o estudo do jogo tradicional: nasce o LUDUS

Considerando a formação desta rede para estudo dos jogos tradicionais, foi criado na FCEDFUC o LUDUS: Laboratório de Jogos, Recreação, Lutas Tradicionais e Capoeira, de forma a consolidar a estrutura em rede já em desenvolvimento para estudar os jogos tradicionais em todas as suas dimensões, bem como ampliar os contatos decorrentes das relações institucionais deste Laboratório e toda a constelação de organizações que delas fazem parte: European Traditional Sports and Games Association (ETSGA), International Traditional Sports and Games Association (ITSGA), International Society of Eastern Sports & Physical Education, Asociación Cultural la Tanguilla, Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto, Tocati: Festival internazionale dei Giochi in Strada, Museo de Juegos Tradicionales (Campo, Huesca), International Martial Arts and Combat Sports Scientific Society (IMACSSS), Laboratório Interdisciplinar de Estudos em Lutas - IEFD/UERJ, Brasil, Grupo de Pesquisa Movimento Corporal e Desempenho Humano - UERJ, Brasil.

Outra rede a que o LUDUS direta ou indiretamente se relaciona, diz respeito às relações institucionais promovidas pela FCDEFUC, através dos protocolos de cooperação estabelecidos atualmente com países europeus, sul-americanos, asiáticos, destacando-se: Alemanha, Bélgica, Brasil, Eslováquia, Espanha, Estónia, França, Holanda, Hungria, Itália, Inglaterra, República Popular da China, Polónia, República Checa, Coreia do Sul, Turquia, Letónia, EUA, Romênia, Bulgária, Finlândia, Angola.

O LUDUS tem um escopo mais alargado do que o da investigação, pois também reúne ações voltadas para o ensino e a extensão universitária. Assim sendo, apresenta como áreas de intervenção a científica, a técnica, a pedagógica, a social, e a cultural, buscando deste modo, preservar, promover e difundir a memória lúdica tradicional e contemporânea aos nossos dias, bem como organizar e realizar eventos recreativos, desportivos e recreativos/desportivos em que os jogos tradicionais sejam o foco principal.

Com o objetivo de otimizar os esforços empreendidos na organização de eventos científicos, após a realização do I Colóquio Ibérico Jogos Tradicionais e Atividade Física: Educação, Recreação e Emoção (2013), reuniu-se em livro as colaborações dos conferencistas, para assim registrar e difundir aos demais interessados as temáticas desenvolvidas neste evento.

Das relações em rede surgiu a oportunidade do LUDUS organizar a V Reunião da International Traditional Sports & Games Association – ITSGA conjuntamente com o I Colóquio Internacional do LUDUS: Jogos e Brinquedos Tradicionais Patrimônio da Humanidade, no ano de 2015. Este evento teve como principal colaborador a Junta da Freguesia de Lousã e Vilarinho, o que favoreceu a organização de

atividades paralelas, tais como a X Edição dos Jogos da Freguesia da Lousã, um mini-festival de jogos, e uma exposição de jogos tradicionais composta pelas expressões lúdicas apresentadas pelos intervenientes internacionais no evento, membros da ITSGA.

O ponto alto desta realização foi a homenagem prestada ao Profº Doutor Pierre Parlebas, conferencista principal que fez do Colóquio um marco para a recente história do LUDUS, e engrandeceu o seu potencial aglutinador e catalisador de mentes voltadas para a investigação dos jogos tradicionais.

Atendendo à Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público – REDESPP – ao dar a conhecer os seus propósitos, e a buscar a promoção de novas sinergias em seu contexto, o LUDUS apresenta o seu enfoque de atuação, destacando o jogo tradicional como elemento principal de investigação.

Propõe-se, portanto, a criação de uma rede nacional de estudo, divulgação e preservação do jogo tradicional, que congregue universidades nacionais e internacionais, públicas ou privadas, institutos politécnicos que partilhem dos interesses e objetivos em promover o conhecimento e cooperar para a melhor qualidade da formação do profissional em Desporto e Educação Física, e daqueles que consideram o conhecimento integral do lúdico para esta área profissional.

174 .

CONCLUSÃO

As iniciativas empreendidas na FCDEFUC em favor da investigação, preservação, divulgação e compartilhamento dos jogos tradicionais, desde o ano de 1997, fizeram surgir muitos frutos de relevo para a área, observáveis pela produção e rede de relações nacionais e internacionais.

Atualmente, e até ao ano de 2018, quando o Projecte Joc i Emocions completar dez anos de existência, em várias reedições e concursos a agências financiadoras da investigação científica, o LUDUS encontra-se inserido no mais atual empreendimento do Grup de Recerca en Jocs Esportius (GREJE) da Universidade de Lleida, o projeto europeu BRIDGE: Promotion of European Traditional Sports and Games, a BRIDGE for Intercultural Dialogue, de modo a cooperar para a difusão da ideia de que os jogos tradicionais, outrora elementos de uma educação física em Portugal, apresentam um espectro mais amplo de aplicação e contribuem para o interesse em estudos da mais diversas áreas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, P. C., Colaço, M. O. C. (1997) *Análise estrutural do “jogo da malha” na Beira Litoral e na Beira Alta*. Monografia FCDEFUC. Coimbra.
- Araújo, P. C., Mendes, N. M. C. (1997) *O jogo da bola de aro em São Miguel de Machede (Évora)*. Monografia FCDEFUC. Coimbra.
- Araújo, P. C., Segorbe, R. (1997) *Os jogos populares na festa dos tabuleiros*. Monografia FCDEFUC. Coimbra.
- Araújo, P. C., Marques, P. J. B. (2000) *Análise estrutural do “jogo do chinquinho” num concelho da Extremadura*. Monografia FCDEFUC. Coimbra.
- Araújo, P., C., Rodrigues, M., D., M. (2005). *O Jogo do Beto no Concelho da Lousã: uma expressão singular portuguesa*. Os autores. Lousã.
- Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales. (2001). *Estatutos de la Asociación Europea de Juegos y Deportes Tradicionales*. Francia.
- Encontro Internacional de Jogos Tradicionais. *Jogos e brinquedos tradicionais património da humanidade*. Lousã/Coimbra, de 27 a 30 de outubro de 2015. Em <http://jogosdefreguesia.wixsite.com/internacional>
- Ferreira, A. G; Jaqueira, A. R; Araújo, P. C. eds. (2015). *Jogos e Atividade Física na Sociedade Contemporânea. Corpos, Educação e Emoção* ed. 1, ISBN: 978-989-855-755-1. Santo Tirso: DeFacto Editores.
- Jaouen, G. (2015). *Plateforme mondiale de promotion des JST de l'UNESCO et Comité Consultatif International des JST*. I Colóquio Internacional do LUDUS. Coimbra, 27 a 31 de outubro de 2015. Diapositivos.
- Jaqueira, A. R., Araújo, P. C. (2016). *Doze anos de jogos tradicionais na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra: o jogo enquanto matéria de ensino*. V Jornadas da História dos Jogos em Portugal: os jogos no espaço atlântico. Guarda, 29 de setembro a 01 de outubro de 2016.
- Jeux du monde d'ici et d'ailleurs. (2010) *Le Betón*. Groupe national de recherche “Jeux et Pratiques Ludiques”. CEMÉA. Paris.
- Lavega, P. (2008). *Projecte joc i emocions*. INEFC-Lleida.
- LUDUS (2013). *Regulamento do LUDUS: Laboratório de Jogos, Recreação e Capoeira*. FCDEFUC. Coimbra.

O IPG como promotor do “desporto integrado”

NUNO SERRA ¹, CAROLINA VILA-CHÃ ^{1, 2}

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

² Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

INTRODUÇÃO

. 177

O principal objetivo desta comunicação foi apresentar as ações desenvolvidas pelo Instituto Politécnico da Guarda (IPG), mais concretamente pela Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões, na promoção e disseminação do desporto integrado, a nível local e regional.

Qualquer instituição do ensino superior deve ter como missão o desenvolvimento da inclusão social. Contudo, no nosso caso específico, quisemos sensibilizar os alunos e a comunidade envolvente para o importantíssimo valor pedagógico e social do desporto. Com efeito, este assume-se cada vez mais, como um vetor fundamental para todos os indivíduos atingirem uma verdadeira inclusão na sociedade, independentemente das suas características biológicas, sociais e psicológicas.

Desde 1986 que o IPG forma profissionais de Desporto, inicialmente como professores do Ensino Básico, na variante de Educação Física, e mais recentemente como Técnicos de Desporto. Nos vários planos curriculares sempre existiu uma unidade na área da atividade física adaptada, em que eram abordadas, de uma forma teórica e prática, as modificações que se realizavam nas modalidades para suprirem as necessidades especiais dos praticantes portadores de deficiência. No entanto, pouco ênfase era dado à importância de aproximar, no tempo e no espaço, as práticas de indivíduos ditos normais e de pessoas portadoras de deficiência em verdadeiros ambientes de integração.

Contrariando esta realidade, nos últimos dois anos o IPG tem tentado identificar as melhores práticas desenvolvidas no âmbito do desporto integrado, através da participação em projetos europeus associados ao desenvolvimento de diferentes modalidades. Este trabalho de capacitação dos seus docentes e alunos nesta temática tem sido desenvolvido em conjunto com instituições locais dedicadas ao apoio da população com deficiência. Neste âmbito, foram desenvolvidos eventos desportivos envolvendo alunos e docentes do IPG, pessoas portadoras de deficiência e técnicos das diferentes instituições de solidariedade social da região. Estas ações tiveram como finalidade promover a inclusão social, igualdade de oportunidades e consciencialização da importância da atividade física para a saúde, através da participação aumentada e com acesso igualitário ao Desporto para todos. O desporto integrado é direcionado de igual forma para pessoas com e sem limitações, que através da competição desportiva poderão adquirir o autoconhecimento das suas limitações e habilidades.

PROJETO EDIS

178.

Num primeiro projeto, que visou implementar o dia europeu do Desporto Integrado, em Itália, o IPG potenciou a participação de 21 elementos da comunidade local. Este evento – Projeto Europeu cofinanciado pelo Programa Erasmus da UE – decorreu de 21 a 24 de maio de 2015 e reuniu 5000 atletas italianos, 320 atletas de outras nacionalidades e 250 técnicos e especialistas na área do Desporto Integrado, representando doze países. O principal resultado deste evento foi a criação de um regulamento europeu do Desporto Integrado.

Apesar de terem sido fomentadas competições em doze modalidades integradas, cada instituição nacional só poderia participar em três. Analisados os regulamentos, verificámos que seria mais fácil a operacionalização de uma equipa do IPG nas modalidades de Dança Integrada, Karaté Integrado e Futebol Integrado. Assim, depois de estabelecermos contacto com as Instituições da Região, deu-se início a um prolongado processo de treino, que pressupôs a deslocação regular à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) dos atletas e em algumas ocasiões também às Instituições. Consideramos este período fulcral para possibilitar a compreensão da lógica interna das modalidades integradas e criação de redes de contactos e afinidades entre todos os participantes.

O “ponto alto” da iniciativa teve lugar no dia 23 de maio de 2015 (Dia Europeu de Desporto Integrado), simultaneamente em doze cidades italianas, tendo a equipa do IPG sido distribuída pelas cidades de Crotone, no sul (Dança Integrada), Messi-

na, na Sicília (Futebol Integrado) e Pescara, na costa Adriática (Karaté Integrado). Antes, no dia 22, realizou-se uma deslocação de todos os participantes ao Estado Olímpico de Roma, jornada memorável para os atletas do Desporto Integrado, como salientou João Pina, utente da ASTA (Almeida), em jeito de avaliação.

Em Pescara, a atividade pautou-se por um convívio desportivo no pavilhão local, que congregou em elevado número de atletas de desportos de combate da cidade e região. Na modalidade de Karaté, a representação do IPG obteve excelentes resultados, destacando-se o primeiro lugar individual obtido por Micael Sanches (aluno do 3º ano do curso de Desporto) e o segundo em Kata e Bunkai masculino integrado. Também a participação feminina constituiu um sucesso, destacando-se o primeiro lugar em Kata e Bunkai integrado. No entender de Paula Borges, Diretora Técnica da AFACIDASE (Manteigas), “foi uma experiência em que se viveu e respirou a plena inclusão, e o respeito pelo outro prevaleceu, independentemente das suas capacidades físicas e mentais (...), tornando possível vivências tão ricas e recheadas de momentos memoráveis”.

Em Messina, na modalidade de Futebol Integrado, a representação portuguesa obteve o 4º lugar. Na opinião da Profª Paula Duarte (ADM Estrela), “este desporto não teve como objetivo primordial a competição, mas sim a socialização e convívio entre os vários atletas”. Para além da experiência desportiva, esta técnica destacou o interesse para os utentes das instituições, das viagens de avião e ferryboat, que lhes proporcionaram momentos únicos. Deve salientar-se que esta modalidade, bastante interessante, já se pratica em Itália há vários anos, subordinada a uma regulamentação estrita que permite um jogo realizado por atletas com e sem incapacidade, com quatro balizas.

Finalmente, na modalidade de Dança Integrada, que teve como palco a cidade de Crotone, a equipa coordenada pelo IPG conseguiu o primeiro lugar em Dança Integrada, tendo os intervenientes sublinhado que a experiência foi muito gratificante. Jorge Pires, Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação da ASTA, considerou que foi “uma viagem inesquecível, desportiva, social e culturalmente em que se criou, com o grupo de professores e alunos do IPG, um ambiente autêntico de companheirismo e igualdade, com alma de uma verdadeira família”. De igual modo, José Manuel Domingues, presidente da ATIVA e aluno do 3º ano do curso de Desporto do IPG, referiu a importância da iniciativa para as instituições e salientou o efeito que a mesma pode ter junto dos técnicos e praticantes da nossa região.

A coordenadora deste projeto enalteceu o papel pioneiro que o IPG pode representar na promoção e divulgação do conceito e prática do Desporto Integrado, na região e em Portugal. Para o efeito, muito irá contribuir esta possibilidade de técnicos e atletas do Desporto Integrado, bem como alunos e docentes do IPG observa-

rem in loco a experiência que alguns países já possuem nestas modalidades.

Resultou deste projeto a edição de um livro sobre os regulamentos dos desportos integrados realizados no Dia Europeu de Desporto Integrado.

I ENCONTRO DE DESPORTO INTEGRADO

O projeto EDIS culminou posteriormente no I encontro do Desporto integrado, evento de carácter regional, realizado no IPG a 28 de outubro de 2015, que proporcionou aos intervenientes a vivência dos conhecimentos adquiridos em Itália. Esta ação reuniu mais de 200 participantes, utentes de nove instituições de solidariedade social da região da Guarda e alunos e docentes do curso de Desporto do IPG. As atividades realizadas no âmbito do I Encontro decorreram durante a parte da manhã e compreenderam as modalidades de desporto integrado de Karaté, Dança e Futebol. Os participantes mostraram um elevado interesse e um espírito de cooperação entre todos. O período da tarde foi iniciado com uma sessão de dança integrada, dinamizada pela CERCIG, que entusiasmou a vasta assistência presente no Auditório dos Serviços Centrais do IPG.

Neste evento procedeu-se ainda à assinatura de um protocolo estabelecido entre o IPG e a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD) para a dinamização e investigação aplicada ao desporto integrado. Seguidamente, Mário Lopes, presidente da FPDD, proferiu uma palestra sobre o papel central do desporto na verdadeira integração social das pessoas com deficiência. Aproveitando a sua vasta experiência como jogador da seleção nacional de Goalball, o orador orientou um workshop sobre a modalidade. Esta ação de formação destinou-se sobretudo a alunos do curso de Desporto do IPG e técnicos das instituições.

FUTEBOL INTEGRADO

Neste momento está a ser explorado o desenvolvimento do desporto integrado, através da modalidade de Futebol. Este Projeto Europeu, de igual modo cofinanciado pelo Programa Erasmus da UE, centra-se, desta vez, no desenvolvimento e aperfeiçoamento de modelos de treino e de regras de arbitragem de uma das modalidades com mais sucesso e popularidade no âmbito do desporto integrado: o futebol integrado. Esta valoriza e aprecia todos os atletas de igual forma, sejam eles do género

masculino ou feminino, portadores ou não de deficiência, independentemente da sua condição socioeconómica, raça ou religião. Esta forma de praticar futebol proporciona um novo quadro desportivo, centrado na igualdade de oportunidades durante a competição, na acessibilidade e na participação ativa de todos os intervenientes. Graças a este novo paradigma, e num contexto que favorece a colaboração, todos os membros da equipa têm um papel essencial no jogo. Assim, o futebol integrado permite que todos os jogadores, dependendo das suas limitações e capacidades, contribuam de forma ativa e única para o sucesso do jogo. Em relação ao futebol foram definidas algumas alterações: i) dos regulamentos (cada jogador tem um papel definido pelas suas competências motoras e um opositor direto, com o mesmo nível de desempenho. Os diferentes papéis estão numerados de 1 a 5); ii) O espaço (2 balizas laterais com zonas de proteção mais as duas balizas longitudinais); iii) O material (a bola pode ser substituída por uma mais pequena e/ou mais leve) e iv) direções (dentro da equipa um jogador pode desempenhar o papel de tutor e ajudar as ações de outro jogador com limitações).

No final do projeto pretende-se que esteja criada uma Rede Europeia dedicada ao Futebol Integrado, que contribuirá para implementar políticas e iniciativas de larga escala, quer a nível nacional quer europeu, centradas na promoção desta nova atividade desportiva, bem como dos desportos integrados em geral.

Para além do IPG, mais sete entidades (Instituições do Ensino Superior e Associações) de outros cinco países (Itália, Bulgária, Eslováquia, Lituânia e Alemanha) participam nesta iniciativa.

Num primeiro encontro, realizado em Sófia, foram analisados detalhadamente os regulamentos de Futebol Integrado. Num segundo momento, em Berlim, definiram-se as diretrizes para a formação de treinadores e árbitros de futebol integrado, tendo decorrido sessões de demonstração do jogo abertas ao público, realizadas por técnicos e árbitros em formação, bem como por atletas de futebol integrado (portadores ou não de deficiência), oriundos de equipas italianas e alemãs.

Pretende-se ainda proporcionar à comunidade cursos de formação de treinadores e árbitros de futebol integrado (20 horas), com a finalidade de disseminar o desporto integrado em Portugal. Posteriormente, espera-se que estes novos agentes implementem e estimulem a prática desta modalidade nas suas áreas locais, tendo sempre em mente a possibilidade de inclusão para todos.

Network nas ciências do desporto: estratégias de internacionalização funcional

FILIPE MANUEL CLEMENTE ^{1, 2}, PEDRO BEZERRA ^{1, 3},
LUIS PAULO RODRIGUES ^{1, 3}

1 Instituto Politécnico de Viana do Castelo,

Escola Superior de Desporto e Lazer, Melgaço, Portugal

2 Instituto de Telecomunicações, Delegação da Covilhã, Portugal

3 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Portugal

. 183

RESUMO

A presente comunicação tem como objetivo identificar as estratégias utilizadas pelos investigadores da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço na produção e promoção do conhecimento científico numa relação direta com pares de instituições e entidades de interesse no âmbito social e empresarial no espaço nacional e internacional. Objetiva-se, ainda, identificar as relações estabelecidas com parceiros de outras áreas científicas, fomentando uma abordagem multidisciplinar que possibilita maximizar e otimizar o processo de procura pelo conhecimento e de extensão às necessidades práticas dos técnicos desportivos e dos seus praticantes. Finalmente, identificar-se-ão os processos pelo qual será possível captar financiamento e suportar a produção científica no âmbito dos institutos politécnicos.

Palavras-chave:

cooperação; rede de conhecimento; grupos de investigação;
relação academia-empresas; investimento

INTRODUÇÃO

O estabelecimento de redes de conhecimento pressupõe a capacidade de gerar relações no interior e no exterior do espaço institucional tendo como finalidade potenciar o sistema educativo (Huggins, Johnston, & Steffenson, 2008). No decorrer do processo evolutivo do ensino superior e das suas formas de captar, fidelizar e formar estudantes, bem como de gerar conhecimento por via de investigação têm-se verificado novos desafios que condicionam o olhar redutor sobre o funcionamento isolado das instituições (Debackere & Veugeliers, 2005). Neste sentido, parece premente refletir sobre os diferentes processos de relacionamento entre instituições e seus representantes que poderão gerar benefícios para o processo educativo, académico e científico.

Dentro do espaço relacional, as instituições e os seus agentes apresentam papéis fundamentais que poderão contribuir para a iniciação e consolidação de redes de colaboração formais e informais que gerem conhecimento, inovação e/ou investimento (Harloe & Perry, 2004). Por um lado, a capacidade de gerar relações institucionais externas com parceiros do mesmo ramo e/ou com instituições de carácter privado ou governamental parece ser determinante para potenciar o financiamento de projetos que visem a produção de conhecimento e a validação de ideias (Godin & Gingras, 2000). Por outro lado, o estabelecimento de relações dentro do espaço institucional (relações entre unidades orgânicas) poderá ser fundamental para a otimização de recursos e facilitação e consolidação de cooperações. Outro dos aspetos determinantes a considerar nesta equação será o envolvimento pessoal dos agentes, nomeadamente os seus docentes e investigadores, no processo de criação de redes de cooperação que poderá ser um meio privilegiado para a expansão da rede ao nível nacional e internacional, gerando oportunidades de financiamento e mobilidade dos estudantes para instituições educativas e/ou empresas especializadas de I&D que contribuirão para o seu enriquecimento formativo e dos membros visitantes (Maietta, 2015).

Como finalidades primeiras das redes de conhecimento poder-se-ão elencar as seguintes variáveis: i) formação/educação; ii) relacionamento com a prática; e iii) produção científica/desenvolvimento. Considerando estes três vetores, determinantes na regulação da cooperação intra e interinstitucional, o presente artigo pretende dar a conhecer as estratégias atuais e futuras da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, Instituto Politécnico de Viana do Castelo (ESDL-IPVC) no processo de criação de redes de conhecimento multiníveis que potenciam a efetivação dos propósitos institucionais.

Será ainda intento do presente artigo demonstrar a lógica interna de expansão das atividades na ESDL-IPVC e a integração das redes de conhecimento na promo-

ção da qualidade de ensino e transversalidade formativa para a comunidade envolvente. Por último, serão ainda descritas sumariamente as atividades que norteiam o processo educativo na ótica do envolvimento da ESDL-IPVC e as estratégias de promoção da escola junto do público-alvo.

ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL E DESCRIÇÃO DAS REDES INTERNAS NO ÂMBITO FORMATIVO

As instalações da ESDL-IPVC localizam-se em Melgaço com o enquadramento no Complexo Desportivo e Lazer Comendador Rui Solheiro. A unidade orgânica da ESDL-IPVC dista, aproximadamente, 103 quilómetros dos serviços centrais do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, cerca de 157 quilómetros do centro da cidade do Porto, e 62 km da cidade de Vigo, em Espanha. Enquadrada numa região com cerca de 9213 habitantes de onde apenas 1586 se situam no intervalo de idades dos 0 aos 24 anos (INE, 2013), destaca-se a capacidade da ESDL-IPVC em captar estudantes de regiões periféricas que se localizam, fundamentalmente na região do Minho, e espera-se no futuro próximo também na vizinha Galiza.

O contexto da ESDL-IPVC requiere um forte investimento na qualidade dos serviços prestados, procurando diferenciar-se pela dinâmica criada no relacionamento professor-aluno, na extensão do conhecimento para a comunidade e na capacidade de manter cooperações determinantes ao nível científico com instituições parceiras ao nível nacional e internacional.

Considerando a estrutura interna da escola, poder-se-ão caracterizar três principais domínios de intervenção que: (1) sedimentam a formação de banda larga do curso de licenciatura em Desporto e Lazer; (2) são substanciados pelos cursos pós-graduados (Mestrados); e possuem laboratórios dedicados: i) desporto natureza; ii) atividades de fitness; e iii) treino desportivo. Para cada uma destas principais áreas de intervenção, existem mestrados aprovados com as mesmas designações: Desporto Natureza, Atividades de Fitness e Treino Desportivo. Ainda considerando a ligação entre os domínios de intervenção e as ofertas formativas, destacam-se os Cursos Técnicos Superiores Profissionais em Trabalhos em Altura e Acesso por Cordas, e em Treino Desportivo. Todas estas ofertas formativas seguem uma lógica interna de manutenção da qualidade no serviço educativo procurando apresentar docentes com conhecimentos e experiências prévias na área de especialização favorecendo a capacidade de adequar a experiência letiva às necessidades e expectativas específicas do público-alvo.

Para além do processo letivo enquadrado no âmbito do curso, cada área tem como missão, anualmente propor e organizar seminários, encontros e experiências didáticas que fortaleçam o envolvimento dos estudantes com a ESDL-IPVC, bem como, reforçar os conhecimentos gerais com tópicos atuais ministrados por convidados especialistas na área. A par das atividades de extensão letiva destacam-se, ainda, as atividades de carácter informal que fundamentam a experientiação de conhecimentos teóricos na prática entrepares com monitorização por parte dos docentes. Como exemplo poderemos destacar grupos constituídos por docentes e estudantes que promovem o exercício físico em períodos pós letivos. Tanto a organização de atividades formais como informais consubstanciam uma lógica de extensão do espaço de aula para o saber e o saber-fazer no contexto prático dando sentido a uma dinâmica formativa que permita aumentar o potencial de aprendizagem durante o percurso formativo dos estudantes, e criando oportunidades voluntárias para complementarem os conhecimentos comuns partilhados no espaço da formação de base.

Todas estas atividades e dinâmicas associam-se a uma lógica de estabelecimento de redes de cooperação no eixo docentes-funcionários não docentes-estudantes, que favoreça o crescimento sustentado da ESDL-IPVC mantendo uma linha comum de pensamento estratégico onde todos os membros do grupo partilhem os valores e os ideais base da política da escola. Apesar de cada área manter uma atividade focalizada na especialização dos seus estudantes, a lógica de manutenção de uma rede entre áreas possibilita a partilha de atividades promovendo-se a interação entre pares de diferentes áreas de forma a favorecer uma perspetiva multidisciplinar relevante para a continuidade da unidade da ESDL-IPVC (em todos os grupos pertencentes ao eixo docente-funcionários não docentes-estudantes). Veja-se, por exemplo, o espaço de intervenção referido anteriormente relativo à atividade física e saúde, nomeadamente em contexto de envelhecimento e população idosa.

Finalizando aquela que é a sumária caracterização da lógica interna da ESDL-IPVC, importa considerar o processo de promoção e partilha de todas as atividades pelas plataformas sociais de maior relevância de entre as quais, realça-se, o Facebook. Na página institucional todos os docentes são convidados a postar os momentos com maior relevância letiva e científica no sentido de manter os seus seguidores alerta e interessados na dinâmica existente. Para além da partilha semanal, existe um investimento em momentos sensíveis do ano letivo em publicações promocionais que abranjam não seguidores no sentido de captar a sua atenção para a ESDL-IPVC. Neste caso, o momento da publicação, o tipo e a informação disponibilizada são fatores essenciais de forma a maximizar o alcance e a interação com os posts realizados.

CONSTRUÇÃO DE REDES: COOPERAÇÃO ENTRE ESDL-IPVC E PARCEIROS REGIONAIS

A capacidade de criar interações com parceiros estratégicos regionais é um dos principais objetivos da ESDL-IPVC tendo como principal premissa potenciar a extensão da instituição às regiões periféricas e demonstrar a sua capacidade de ser ativa junto da comunidade envolvente. Tal interação é consumada em formatos distintos, considerando a especificidade da necessidade. Dois dos casos de maior sucesso associam-se com: i) descrição das competências motoras e aptidão física em faixas etárias infantojuvenis; e ii) descrição das aptidões físicas de gerontes.

No primeiro caso, uma equipa constituída por docentes da ESDL, realizam, anualmente, avaliações morfofuncionais de crianças e jovens dos ensinos básico e secundário enquadrando nas tarefas experimentais os estudantes do 3º ano do curso de Desporto e Lazer no âmbito da unidade curricular de seminário. Numa lógica longitudinal, o designado observatório da criança é um exemplo da favorável relação da ESDL-IPVC com a comunidade envolvente, bem como, da capacidade de relacionar o processo formativo académico com a prática potenciando o saber-fazer.

Outro dos exemplos associa-se com o projeto liderado pelo docente Pedro Berra no qual a população idosa, maioritariamente institucionalizada, é acompanhada regularmente com avaliações da aptidão física, bem como, com protocolos experimentais (sessões monitorizadas de exercício físico no âmbito de investigações conduzidas pelo grupo do docente) ou eventos pontuais (Olympics4all, jogos intergeracionais). Também neste caso parece evidente a estreita relação e contributo da ESDL-IPVC com instituições periféricas regionais, gerando benefícios comuns.

Para além dos projetos supracitados, enquadram-se ainda os serviços que os laboratórios da ESDL-IPVC disponibilizam à comunidade, nomeadamente, avaliações morfofuncionais adaptadas à especificidade do público-alvo e monitorização do treino em estreita colaboração com o centro de estágios de Melgaço que, regularmente, acolhe equipas de elite de futebol e modalidades individuais (e.g., atletismo). Destaque-se, a título de exemplo, o acompanhamento prestado à atleta paraolímpica Inês Fernandes (com presença nos Jogos Paraolímpicos de 2016, Rio de Janeiro, Brasil) que durante a época de 2015/2016 foi avaliada em três momentos distintos em cooperação constante com o seu treinador Jorge Fernandes.

Por último, mencionam-se as parcerias da ESDL-IPVC com entidades locais formando consórcios concorrentes a financiamento regional e transfronteiriço. No âmbito dos presentes projetos dedicados à atividade física para gerontes e ao desporto natureza e turismo pretende-se resolver questões e/ou problemas regionais a partir da transferência de conhecimento e caracterização da realidade. Os referidos

projetos dependem fortemente de um entendimento da necessidade de cooperação entre instituições com finalidades distintas, procurando contribuir multidisciplinarmente para a melhoria da qualidade de vida de populações-alvo e para o fomento da transferência do conhecimento científico para a prática quotidiana de técnicos especializados.

A literatura tem vindo a apontar os benefícios do relacionamento das instituições de ensino superior com as comunidades locais (Fisher, Fabricant, & Simmons, 2004). Tais relações permitem estender o conhecimento para a prática, mas, sobretudo, possibilitam identificar as necessidades atuais dos técnicos do desporto de forma a adequar o plano formativo e os conteúdos letivos ao contexto no sentido de dotar os estudantes de competências essenciais para se diferenciarem positivamente na atividade profissional.

Aparentemente, a capacidade de gerar relações comunitárias enquadra-se no entendimento dos docentes da ESDL-IPVC sobre os fatores relevantes no estabelecimento de ligações nacionais e/ou internacionais considerando uma das respostas a entrevistas semiestruturadas realizadas no âmbito do presente artigo: possibilidade de desenvolver projetos comunitários, inserir/integrar alunos no mercado de trabalho e interação ao nível de investigação, com partilha de recursos.

Outras formas de relacionamento com a comunidade poderão ser enumeradas e descritas. No âmbito do CTesP e mestrado em treino desportivo, bem como, licenciatura em Desporto e Lazer, procedeu-se à criação de protocolos de cooperação com clubes de relevância e/ou interesse regionais no sentido de potenciar a experiência dos estudantes ao abrigo da iniciação à prática profissional e aproximá-los de entidades potenciais empregadoras enquadradas na sua atividade profissional. Tais protocolos existem, igualmente, no âmbito dos mestrados de atividades de fitness e natureza com enquadramento ajustado à realidade destas duas ofertas pós-graduas. A aproximação às entidades e clubes locais/regionais possibilitam o conhecimento aprofundado da realidade periférica à ESDL-IPVC, bem como, potenciam a divulgação das ofertas formativas da instituição superior junto das possíveis entidades empregadoras.

CONSTRUÇÃO DE REDES: COOPERAÇÃO CIENTÍFICA COM PARES NACIONAIS E INTERNACIONAIS E EMPRESAS DE I&D

Outro dos vetores importantes do estabelecimento de redes é a relação com pares internacionais e empresas de I&D (inovação e desenvolvimento) (Maietta, 2015).

Tal ideia é confirmada nas respostas às entrevistas semiestruturadas providenciadas pelos docentes da instituição à pergunta “Considera relevante o estabelecimento de relações nacionais/internacionais para o desenvolvimento da escola?”:

Sim. Não só relevantes, mas antes essenciais. Para que a ESDL (ou outra qualquer escola) se possa afirmar no panorama nacional como instituição formadora precisa de estar envolvida no mainstream internacional de cada uma das suas áreas de formação e de desenvolvimento profissional. Isso significa a criação de redes de conhecimento informais (as que considero mais importantes porque são constituídas pelos docentes e resultam das suas atividades de I&D), e formais (que resultam da constituição protocolada entre instituições). Naturalmente que as últimas – formais – funcionarão tanto melhor quanto resultarem das primeiras, as informais.

De facto, a noção de relações informais parece ser determinante para o consumo de relações institucionais. Um dos casos é do relacionamento científico do docente Filipe Manuel Clemente com a empresa de I&D Johan Sports (Holanda) onde, a partir de contactos informais para cooperação científica e após uma visita ao abrigo do programa Erasmus+, se avançou com um protocolo de cooperação que visa a utilização dos seus equipamentos que, por sua vez, permitirá aos estudantes dos cursos de mestrado em treino desportivo, avançarem nas suas investigações. Tais protocolos têm como fundamento principal contribuir para a expansão da empresa no mercado nacional, bem como, publicar cientificamente com os dados recolhidos pelos dispositivos de georreferenciação. A noção de win-win relationship encontra-se bem presente na mencionada relação.

A manutenção e fortalecimento das relações informais dever-se-ão manter pela continuidade dos contactos e pela apresentação permanente de resultados objetivos e quantificáveis. Através de tais práticas potenciar-se-á a efetividade da cooperação. Desta forma, e respondendo à questão “Quais as estratégias que utiliza para manter as suas relações nacionais/internacionais e para estender a rede de contactos?” foi possível identificar as seguintes respostas:

Relativamente aos parceiros que já conheço diria: dedicar tempo para cultivar as relações e a confiança mútua. Conhecer exaustivamente o trabalho dos que connosco participam. Escutar atentamente as opiniões e interesses dos parceiros. Contribuir com espírito livre para o trabalho em comum.

Esta perspetiva de comunicação permanente poderá ser materializada de distintas formas que são expressas pelas alternativas de outro docente:

[...] pode ser realizada à distância (on-line) ou através de encontros, seminários, congressos, conferências, entre outros [...]

Em concordância com o anteriormente exposto, verifica-se na ESDL-IPVC um investimento dos docentes, incentivados e apoiados pela direção, em se deslocarem

às conferências nacionais e internacionais de maior expressão no sentido de promover a instituição, bem como, as investigações conduzidas. Tais momentos servem, igualmente, como ponte para estabelecimento de contactos tendo em vista cooperações científicas e/ou académicas procurando maximizar a expressão da instituição e do objetivo profissional do docente.

UTILIZAÇÃO DAS REDES PARA A OTIMIZAÇÃO FORMATIVA: EXEMPLO

Um dos casos que justificam a importância das ligações científicas e empresariais entre os docentes/instituição com as companhias de I&D e/ou serviços retrata-se no evento gerado em setembro de 2016 designado de ESDL international week. Na primeira edição, utilizou-se como meio de financiamento para as deslocações dos convidados/oradores as verbas das bolsas ERASMUS+ para empresas. Através deste financiamento foi possível à ESDL-IPVC convidar três representantes de empresas relacionadas com a avaliação e monitorização do Treino Desportivo (JOHAN Sports da Holanda, Catapult do Reino Unido e Ergometriko da Grécia), três representantes de empresas relacionadas com as atividades de fitness (José Vidal, Paloma Ocana e Isaac Rojas de Espanha) e três representantes de empresas da área dos desportos natureza (Charly Siegl, Michael Trefs e Thomas Schmidt da Alemanha) para além de Nuno Alexandre proveniente da Universidade de Watford.

Com recurso aos referidos representantes estruturou-se uma semana de acolhimento aos estudantes com quatro dias de palestras e workshops destinados a complementar o processo formativo formal. Em três dos quatro dias procedeu-se à dedicação exclusiva das palestras a cada uma das áreas de intervenção da ESDL-IPVC (atividades de fitness, desporto natureza, e treino desportivo). Tal processo favoreceu a deslocação de interessados não estudantes ao dia de especialização assistindo a, pelo menos, duas palestras a propósito do tema.

Para além das palestras providenciadas aos estudantes com objetivo formativo, a semana serviu, igualmente, para estabelecer contactos entre os docentes e os representantes das empresas no sentido de projetar cooperações comuns tendo em vista o alcançar de financiamento e/ou produção científica, bem como, gerando oportunidades de estágios internacionais para os estudantes da ESDL-IPVC.

CONCLUSÃO

A partir do presente artigo pretendeu-se descrever resumidamente os processos e linhas de atuação da ESDL-IPVC no âmbito do estabelecimento de redes entre instituições, comunidade e empresas de I&D. Constata-se, a partir do descrito anteriormente, que o estabelecimento de redes entre docentes poderá ser um dos meios com maior efetividade sendo a partir destas que se poderá consumir a ligação institucional. Para além do exposto, os exemplos concedidos permitiram confirmar que a relação com a comunidade e empresas favorece enquadramento educativo e a oferta formativa, potenciando a oferta aos estudantes. A continuidade das ligações existentes e o investimento em cooperações intra- e interinstitucionais deverá manter-se e afirmar-se nas políticas das instituições de ensino superior.

AGRADECIMENTOS

Os autores gostariam de agradecer aos docentes da ESDL-IPVC que participaram nas respostas às entrevistas semiestruturadas utilizadas neste artigo.

. 191

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Debackere, K., & Veugelers, R. (2005). The role of academic technology transfer organizations in improving industry science links. *Research Policy*, 34(3), 321–342.
- Fisher, R., Fabricant, M., & Simmons, L. (2004). University-community connections: context, practice, and challenges. In T. M. Soska & A. K. J. Butterfield (Eds.), *University-Community Partnerships: Universities in Civic Engagement*. NY, USA: Routledge.
- Godin, B., & Gingras, Y. (2000). The place of universities in the system of knowledge production. *Research Policy*, 29(2), 273–278.
- Harloe, M., & Perry, B. (2004). Universities, Localities and Regional Development: The Emergence of the “Mode 2” University? *International Journal of Urban and Regional Research*, 28(1), 212–223.
- Huggins, R., Johnston, A., & Steffenson, R. (2008). Universities, knowledge networks and regional policy. *Cambridge Journal of Regions, Economy and Society*, 1(2), 321–340.

- INE. (2013). Censos 2011: Relatório de avaliação final. Lisboa, Portugal.
- Maietta, O. W. (2015). Determinants of university–firm R&D collaboration and its impact on innovation: A perspective from a low-tech industry. *Research Policy*, 44(7), 1341–1359.

Formação dos profissionais do desporto: projeto sport, physical education and coaching in health (SPEACH)

SUSANA BRANCO, JOSÉ RODRIGUES, JOÃO MOUTÃO

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

Palavras-chave:

projeto SPEACH; formação; treinadores de desporto;
professores de Educação Física; HEPA

. 193

INTRODUÇÃO

A inatividade física reduz a esperança de vida e aumenta o risco de doença, incluindo as maiores doenças mundiais não comunicáveis (Lee et al., 2012), sendo o maior problema de saúde pública do século XXI (Blair, 2009).

Apesar de conhecidos os inumeráveis benefícios do exercício (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008; World Health Organization, 2010), de acordo com o Eurobarómetro de Desporto e Atividade Física (TNS Opinion & Social, 2014), ainda existe uma elevada percentagem (42%) de cidadão Europeus que nunca realizaram Exercício ou praticaram Desporto.

Deste modo, é necessário que a sociedade atue no sentido de estimular para um estilo de vida mais saudável dos cidadãos, designadamente através do Desporto.

Pretende-se neste artigo apresentar o projeto SPEACH, que é coordenado pela Hanze University of Groningen (Holanda), sendo que os autores do artigo são participantes no projeto representando a ESDRM (Portugal).

PROJETO SPEACH

O Sport Physical Education and Coaching in Health (SPEACH) é um projeto europeu financiado pelo programa ERASMUS+ da União Europeia, o qual envolve 10 organizações da União Europeia: HUG, ENSSEE, ESDRM, ICCE-ECC, SDU, LSU, VUB, UCanterbury, NOC-NSF, RSTF. O projeto ainda se encontra em desenvolvimento, tendo sido iniciado em Janeiro de 2015 e terminando em Dezembro de 2017.

O projeto SPEACH tem como objetivo educar os futuros profissionais do Desporto, para estes capacitarem as crianças e jovens para um estilo de vida saudável, contribuindo para a melhoria da saúde da sociedade Europeia. Para tal pretende-se integrar módulos temáticos de atividade física para a saúde, Health Enhancing Physical Activity (HEPA), nos planos de formação já existentes de Professores de Educação Física e de Treinadores de Desporto.

Ao intervir junto dos profissionais do Desporto, pretende-se que haja uma transferência direta das políticas e recomendações inscritas na Carta Europeia do Desporto (Conselho da Europa, 2001), que determinam a necessidade de aumentar a prática de atividade física em todos os grupos etários e em particular nas crianças e jovens, como estratégia angular de combate às doenças não comunicáveis.

194 .

METODOLOGIA

O projeto SPEACH apresenta 7 áreas de trabalho:

- Gestão, monitorização e avaliação;
- Análise das necessidades;
- Desenvolvimento dos módulos de formação;
- Desenvolvimento do programa de formação;
- Curso piloto, revisão e validação;
- Avaliação da qualidade;
- Valorização e sustentabilidade.

Com a análise das necessidades de formação pretendeu-se conhecer o que existe e o que deveria existir, em termos de HEPA, nos programas de formação.

Para esta análise foram aplicados questionários, desenvolvidos e validados para o efeito, a 646 estudantes de 7 países Europeus (Bélgica, Dinamarca, Espanha, Holanda, Lituânia, Portugal e Reino Unido), na área do Desporto, particularmente em Treino Desportivo e em Educação Física, quer a nível vocacional/profissional, quer

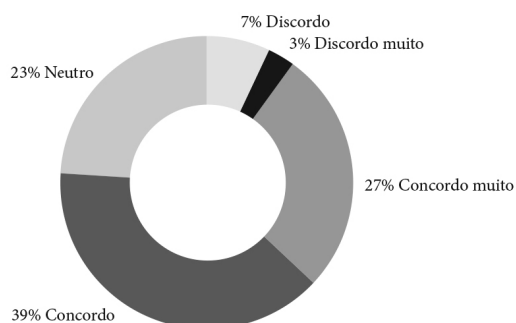
a nível superior (licenciatura e mestrado). A partir dos dados obtidos foram determinadas as frequências relativas das diversas variáveis em causa.

Foram também realizadas entrevistas a 13 experts representantes de organizações chave na área do Desporto na União Europeia, e efetuados grupos de discussão com 16 experts na área do projeto. Esta informação foi submetida a análise de conteúdo.

RESULTADOS

Os resultados dos questionários aplicados aos estudantes, na análise das necessidades, encontram-se nos seguintes gráficos.

Figura 1 - HEPA é atualmente um importante tema na minha formação.



. 195

Figura 2 - HEPA deveria ter uma posição mais proeminente na minha formação.

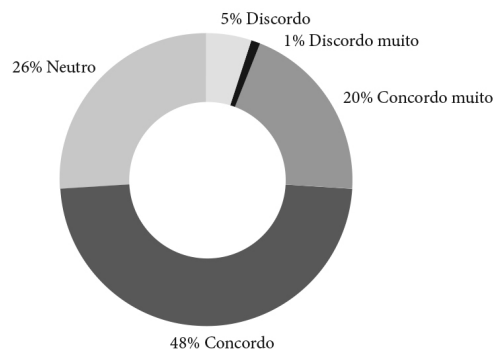
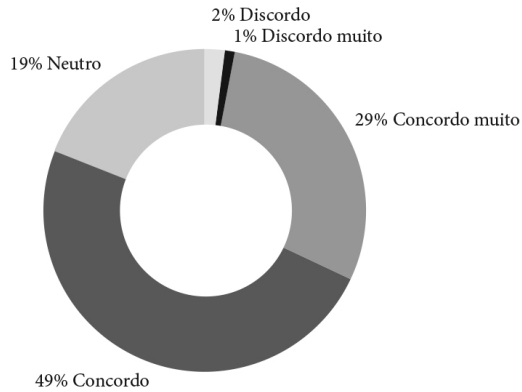


Figura 3 - HEPA é um tema importante para me focar no futuro.



196 .

A maioria dos estudantes considera que o tema HEPA é importante na sua formação, deveria ter uma posição mais proeminente na sua formação, e é um tema importante para se focar no futuro (gráfico 1, 2 e 3).

Figura 4 - Conteúdos mais importantes a incluir no programa de formação.

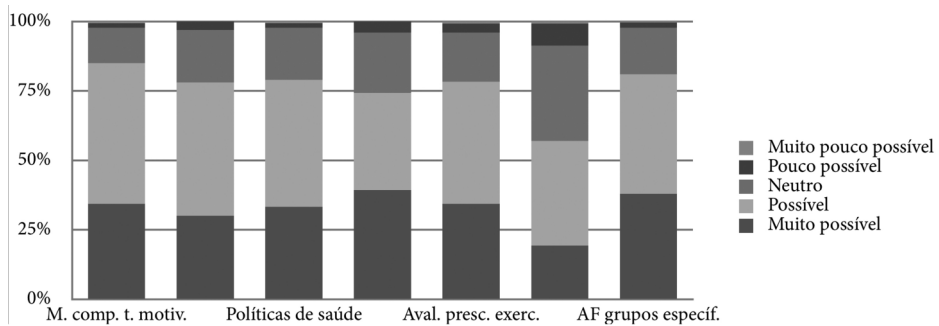
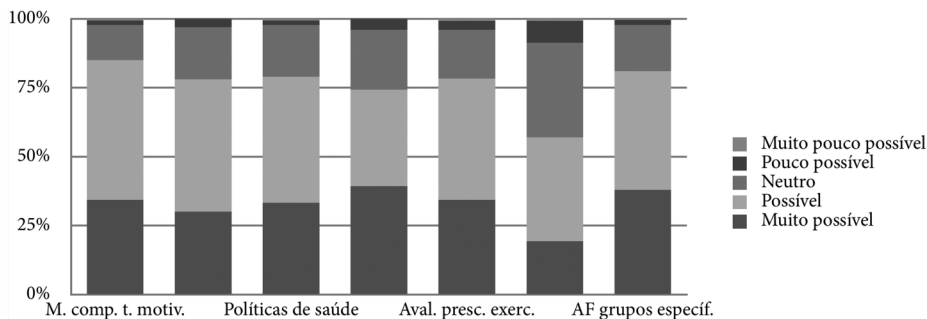


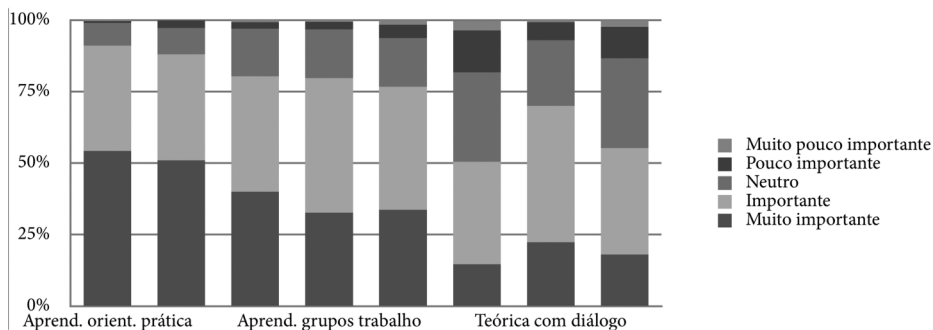
Figura 5 - Conteúdos possíveis de incluir no programa de formação.



A maioria dos estudantes refere que os conteúdos mais importantes e possíveis de incluir no atual programa de formação que frequentam são a modificação comportamental e teoria motivacional e a atividade física para grupos específicos, sendo que o menos importante é epidemiologia específica (gráfico 4 e 5).

. 197

Figura 6 - Métodos de ensino mais importantes.



Como métodos de ensino mais importantes a utilizar nos programas de formação, os estudantes referiram os de cariz mais prático e aplicado (gráfico 6), designadamente: aprendizagem orientada para a prática; treino dos exercícios; estágio.

A tabela apresenta um resumo da análise de conteúdo das entrevistas realizadas aos experts representantes de organizações chave, na área do Treino Desportivo e da Educação Física, de vários países da União Europeia.

Tabela 1 - Resultados das entrevistas a experts representantes de organizações chave, na área do Treino Desportivo e da Educação Física, na UE.

QUESTÕES	RESPOSTAS: TREINO DESPORTIVO	RESPOSTAS: EDUCAÇÃO FÍSICA
HEPA faz parte das organizações formadoras?	<ul style="list-style-type: none"> . Em algumas existe, mas pouco articulados. . Em algumas existe essa preocupação no treino de jovens atletas. 	<ul style="list-style-type: none"> . Em algumas é um dos conteúdos centrais. . Em algumas existe, mas integrado (não explícito).
Quais as forças do HEPA?	<ul style="list-style-type: none"> . Prevenção de problemas, como lesões. . Importante na formação de treinadores novatos. . O Desporto e a AF podem ser promovidos para todos. . Pode ser utilizado como filosofia de uma organização. 	<ul style="list-style-type: none"> . É uma filosofia de estilo de vida que pode encorajar pessoas na organização para tal. . O foco positivo no bem-estar pode motivar os futuros professores de EF.
Quais as oportunidades do HEPA?	<ul style="list-style-type: none"> . Permite integrar abordagens de diferentes profissionais (treinadores e fisioterapeutas). . Formação de treinadores. . Formação contínua dos treinadores. 	<ul style="list-style-type: none"> . As suas linhas orientadoras ajudam a atualizar o que é essencial na EF.
Qual a possibilidade de desenvolver módulos temático HEPA na formação?	<ul style="list-style-type: none"> . Existe essa possibilidade, dependendo do modo como esses módulos/conteúdos são integrados. 	<ul style="list-style-type: none"> . Existe essa possibilidade, integrando esses módulos/conteúdos nas UCs dos cursos.
Quais os conteúdos mais importantes a serem focados?	<ul style="list-style-type: none"> . Modificação comportamental e teorias motivacionais . Liderança pessoal . Políticas de saúde . Nutrição . Avaliação e prescrição do exercício . Atividade física para grupos específicos 	<ul style="list-style-type: none"> . Modificação comportamental e teorias motivacionais . Liderança pessoal . Epidemiologia específica . Atividade física e promoção da saúde

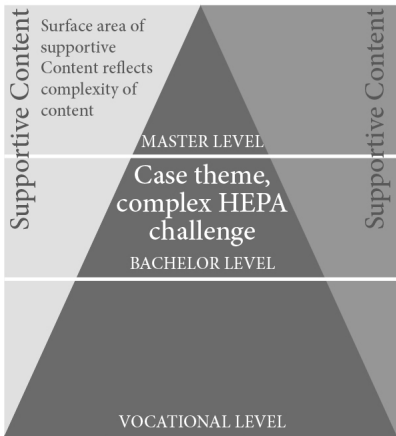
Quais os métodos de ensino mais importantes?	<ul style="list-style-type: none">. Todos os métodos são importantes.. Realce para métodos mais aplicados	<ul style="list-style-type: none">. Todos os métodos são importantes.. Realce para métodos mais aplicados
Qual deve ser a responsabilidade dos futuros Treinadores/Prof. EF na integração do HEPA nas suas práticas?	<ul style="list-style-type: none">. Pode ser uma responsabilidade dos treinadores.. Os treinadores têm um importante papel na educação dos jovens atletas ao nível do estilo de vida.	<ul style="list-style-type: none">. Pode ser uma responsabilidade dos professores de EF.. A responsabilidade deve ser partilhada entre professores, pais, comunidade (clubes desportivos) e outros profissionais de saúde

Com base nos dados recolhidos nos questionários e entrevistas, e nas recomendações dos grupos de discussão, partiu-se para o desenvolvimento dos módulos de formação HEPA, designados como Casos HEPA.

Os Casos HEPA integram diversas temáticas de conteúdo, sendo essencialmente aplicados e com capacidade de adaptação aos níveis de formação (vocacional/profissional, licenciatura ou mestrado), conforme expresso na figura.

. 199

Figura 7 - Design dos Casos HEPA, integrando os diversos conteúdos temáticos, para diferentes níveis de formação.



Estão a ser desenvolvidos os seguintes temas de Casos HEPA:

- Planear atividades desportivas educativas para crianças e jovens com necessidades especiais;
- Promover a atividade física e o treino entre as crianças e os jovens;
- Desenvolvimento de um projeto de promoção da saúde, com base na família e amigos, no contexto do clube ou escola;
- Compreender as mudanças do corpo humano e o impacto da nutrição e da atividade física em adultos de meia-idade;
- Influenciar e monitorar o treino em atletas, com base em abordagens teóricas diferentes.

As diversas informações acerca do projeto encontram-se no seguinte web site:
<http://speech.hanze.nl/>.

CONCLUSÃO

200 .

Com base nos resultados obtidos, a partir da análise das necessidades, optou-se por incluir os seguintes conteúdos temáticos: modificação comportamental e teorias motivacionais; políticas de saúde; nutrição; avaliação e prescrição de exercício; liderança pessoal; atividade física para grupos específicos. Estes encontram-se integrados em módulos temáticos aplicados, os chamados Casos HEPA.

Os módulos de formação ainda se encontram em desenvolvimento, e após a sua aplicação piloto serão revistos e validados.

Pretende-se que os módulos possam vir a ser implementados de modo integrado nos atuais planos de formação de Treino Desportivo e de Educação Física, nos casos em que haja essa necessidade e que não comprometa as aprendizagens da área principal de formação dos cursos.

Espera-se que a integração destas temáticas na formação possa contribuir para a educação dos futuros profissionais do Desporto, quer a nível do Treino Desportivo, quer da Educação Física, para que estes possam também contribuir para a capacitação das crianças e jovens para um estilo de vida saudável, contribuindo para a melhoria da saúde da sociedade Europeia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blair, S. N. (2009). Physical Inactivity: The Biggest Public Health Problem of the 21st Century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2.
- Conselho da Europa. (2001). Carta Europeia do Desporto: Conselho da Europa.
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of Physical Inactivity on Major Non-Communicable Diseases Worldwide: An Analysis of Burden of Disease and Life Expectancy. *The Lancet*, 380(219-229).
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- TNS Opinion & Social. (2014). Special Eurobarometer 412 / Wave EB80.2 "Sport and Physical Activity". Brussels: TNS Opinion & Social.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendation on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization.

VI.

COMUNICAÇÕES:
QUALIDADE NO ENSINO SUPERIOR

Comunicações, qualidade no ensino superior

Moderador
SÉRGIO DAMÁSIO

Escola Superior de Educação de Coimbra, Instituto Politécnico de Coimbra

Uma das áreas temáticas do Fórum da REDESPP – Qualidade no ensino Superior, permitiu a apresentação de diferentes tipos de intervenção, como expressões de qualidade, por quatro escolas, em diferentes domínios, cuja síntese apresentaremos adiante.

. 205

Assim, para a realização desta síntese, importa identificar, no edifício legislativo em vigor, normas que permitam enquadrar os exemplos de boas práticas no ensino superior politécnico.

A propósito da problemática da qualidade no ensino superior, o primeiro “normativo”, para além dos preceitos constitucionais, a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei 46/86 de 14 de outubro), define no seu artigo 2º, os princípios gerais do sistema educativo, sendo importante, reter, os pontos 4º e 5º deste:

“4 - O sistema educativo responde às necessidades resultantes da realidade social, contribuindo para o desenvolvimento pleno e harmonioso da personalidade dos indivíduos, incentivando a formação de cidadãos livres, responsáveis, autónomos e solidários e valorizando a dimensão humana do trabalho.

5 - A educação promove o desenvolvimento do espírito democrático e pluralista, respeitador dos outros e das suas ideias, aberto ao diálogo e à livre troca de opiniões, formando cidadãos capazes de julgarem com espírito crítico e criativo o meio social em que se integram e de se empenharem na sua transformação progressiva.”

No âmbito da segunda alteração da LBSE e primeira alteração à Lei de Bases de Financiamento do Ensino Superior, a Lei 49/2005 de 30 de agosto, redefinem-se no ponto 4 do artigo 11º os objetivos do ensino superior:

4 - O ensino politécnico, orientado por uma constante perspectiva de investigação aplicada e de desenvolvimento, dirigido à compreensão e solução de problemas concretos, visa proporcionar uma sólida formação cultural e técnica de nível superior, desenvolver a capacidade de inovação e de análise crítica e ministrar conhecimentos científicos de índole teórica e prática e as suas aplicações com vista ao exercício de atividades profissionais.

Outro normativo a tomar em consideração, é a Lei n.º 62/2007, de 10 de Setembro, consagrada à «delimitação» do regime jurídico das instituições de ensino superior (RJIES). Aqui, entende o legislador, quanto à missão do ensino superior, no artigo 2º:

1 - O ensino superior tem como objetivo a qualificação de alto nível dos portugueses, a produção e difusão do conhecimento, bem como a formação cultural, artística, tecnológica e científica dos seus estudantes, num quadro de referência internacional.

2 - As instituições de ensino superior valorizam a atividade dos seus investigadores, docentes e funcionários, estimulam a formação intelectual e profissional dos seus estudantes e asseguram as condições para que todos os cidadãos devidamente habilitados possam ter acesso ao ensino superior e à aprendizagem ao longo da vida.

(...)

4 - As instituições de ensino superior têm o direito e o dever de participar, isoladamente ou através das suas unidades orgânicas, em atividades de ligação à sociedade, designadamente de difusão e transferência de conhecimento, assim como de valorização económica do conhecimento científico.

5 - As instituições de ensino superior têm ainda o dever de contribuir para a compreensão pública das humanidades, das artes, da ciência e da tecnologia, promovendo e organizando ações de apoio à difusão da cultura humanística, artística, científica e tecnológica, e disponibilizando os recursos necessários a esses fins.

No artigo 8º - Atribuições das instituições do ensino superior, salientamos, as alíneas:

- b) A criação do ambiente educativo apropriado às suas finalidades”;
- c) A realização de investigação e o apoio e participação em instituições científicas;
- d) A transferência e valorização económica do conhecimento científico e tecnológico;
- f) A prestação de serviços à comunidade e de apoio ao desenvolvimento;

No RJIES, o artigo 11º é consagrado à definição do que se entende por “autonomia das instituições de ensino superior”, definindo-se no ponto 4º do mesmo artigo que, “cada instituição de ensino superior tem estatutos próprios que, no respeito da lei, enunciam a sua missão, os seus objetivos pedagógicos e científicos, concretizam a sua autonomia e definem a sua estrutura orgânica”.

É, em parte, neste quadro legislativo que as experiências e boas práticas apresentadas sob o lema da Qualidade no Ensino Superior, se enquadram, enquanto expressão de resultados de diferentes projetos:

- de dinâmica interna – com a apresentação do modelo de enquadramento da prática desportiva de estudantes do Instituto Politécnico de Santarém;
- de ligação e prestação de serviços à comunidade – no desenvolvimento de modelos de organização e a realização do treino infanto-juvenil, na modalidade de Andebol, no Instituto Politécnico da Guarda;
- de investigação centrada na ética e a formação em desporto, desenvolvido no Instituto Politécnico de Viseu;
- e de modelos de gestão organizacional centrados em paradigmas da qualidade, através da apresentação do sistema de gestão da qualidade do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

DASD - desenvolvimento académico, social e desportivo

CARLOS SILVA

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

O DESPORTO NO IPSANTARÉM

. 209

O IPSantarém é uma instituição de ensino superior politécnico público, ao serviço da sociedade, empenhada na qualificação de alto nível dos cidadãos, destinada à produção e difusão do conhecimento, criação, transmissão e difusão do saber de natureza profissional, da cultura, da ciência, da tecnologia, das artes, da investigação orientada e do desenvolvimento experimental, relevando a centralidade no estudante e na comunidade envolvente, num quadro de referência internacional.

A relação entre o desporto e a educação assume um papel de grande relevância na nossa sociedade, sendo essencial desenvolver um regime integrado de compatibilização entre os planos de estudo e de treino dos jovens que optam por conjugar estas duas valências, permitindo a realização de uma verdadeira carreira dual (entendendo esta, na área do Desporto, como a compatibilidade dos vários aspetos da vida de um atleta de alto rendimento, sejam eles os estudos, a profissão, a família, a integração social, entre outros).

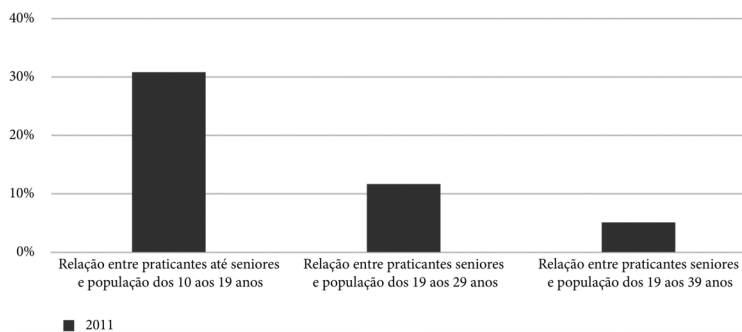
Tomando como ponto de partida o momento de acesso ao ensino superior, partindo de uma análise global, baseada nos índices de prática desportiva federada da população portuguesa e a correspondente população, disponíveis nas plataformas oficiais (PORDATA), podemos verificar que existe uma clara redução de praticantes a partir da idade correspondente ao final da escolaridade obrigatória.

Esta redução de 31% para 12% ainda se acentua se considerarmos que os praticantes seniores abrangem uma população até perto dos 40 anos, altura em que o numero de praticantes federados se reduz para 4% da correspondente população.

Tabela 1- Relação População geral / praticantes

2011	348.419	144.652	1.129.845	1.238.141	2.836.391
------	---------	---------	-----------	-----------	-----------

Figura 1 - Relação População geral / praticantes
Fonte: PORDATA, Dezembro 16



Esta redução coincide com dois fatores determinantes, a entrada no mercado de trabalho e o acesso ao ensino superior. Tendo em conta a missão anteriormente apresentada e a constatação deste estrangulamento da prática desportiva, o IPSantarém definiu uma política de procura ativa para que os seus estudantes tenham oportunidade de manter ou desenvolver uma atividade desportiva em paralelo com a sua vida académica de estudante no IPS. O IPSantarém está assim comprometido em proporcionar aos estudantes/atletas um local onde estes possam participar de forma ativa/competitiva em atividades desportivas, enquanto recebem em simultâneo, formação de alto nível em todas as áreas científicas proporcionadas pelo instituto. É nossa convicção que o desenvolvimento integral do indivíduo conduzirá á formação de melhores profissionais (desenvolvimento mental em paralelo com o desenvolvimento físico).

É nosso objetivo contruir uma história de sucesso académico e excelência desportiva. A nossa Investigação, o nosso ensino, o nosso pessoal e as nossas instalações são complementadas com um conjunto de ofertas desportivas, cujo nível varia da recreação ao Olimpismo.

OBJETIVOS

Definimos então um conjunto de objetivos para que durante o seu percurso académico, os estudantes se envolvam de alguma forma com uma atividade desportiva. Para além das preocupações relacionadas com a prática desportiva e saúde da população envolvida, o desporto é um meio privilegiado para adquirir e desenvolver competências-chave em diversos domínios de aprendizagem, nomeadamente:

- competências de gestão,
- competências na área da Enfermagem de Reabilitação e prevenção de lesões,
- competências na área da nutrição,
- competências nas diversas áreas do treino desportivo (formação de treinadores),
- competências na área da condição física e saúde,
- competências na área do multimédia,
- competências sociais - A prática desportiva pode contribuir para o desenvolvimento integral do praticante, contribuindo para um melhor ajustamento pessoal e social.

. 211

Todas as interações estabelecidas em contexto desportivo constituem-se como fontes de desenvolvimento moral e do carácter. As experiências sócio-morais potenciadas em contexto desportivo em interação com a etapa do desenvolvimento psicológico associam-se a princípios relacionados com o desportivismo. As crenças, os julgamentos, as ações corretas/incorrectas e a ética definem a moralidade em contexto desportivo (Weinberg & Gould, 2007).

Desta forma é nossa ambição formar profissionais que se destaquem não só pela qualidade da sua formação e pelas competências técnico profissionais que demonstrem, mas também pelo uso do desporto como ferramenta complementar na formação de um carácter exemplar proporcionado por um ambiente de formação único, caracterizado pela procura da excelência, promovendo valores como o mérito, o rigor, a ética, a transparência e a universalidade.

A promoção e o desenvolvimento de estratégias e ações destinadas a estudantes com dupla carreira, encontra suporte em vários dos objetivos da Estratégia Europa

2020, nomeadamente na prevenção do abandono escolar precoce, aumento do número de graduados no ensino superior e desenvolvimento da empregabilidade. Para além disso reflete-se numa política socialmente mais integradora e eficiente, mantendo os atletas de alta performance e mais talentoso no sistema desportivo.

Assim, a nossa ação passará por três objetivos fundamentais:

1 - Coordenação académica com vista ao desenvolvimento da dupla carreira.

2 - Desporto para todos - Aumento da prática desportiva por parte da população do IPS, com vista à melhoria do bem-estar dos estudantes. (Criação de grupos/equipas de prática formal e informal.

3- Representação desportiva do IPSantarém - Participação em provas nacionais e internacionais no âmbito da FADU.

Figura 3 - Objetivos de ação



212 .

ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO

Apresentamos de seguida alguns indicadores para o desenvolvimento da nossa estratégia:

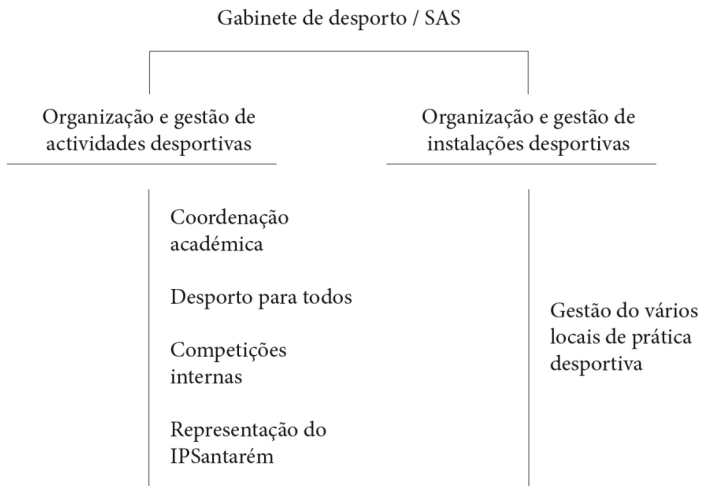
Considerando os objetivos anteriormente formulados, propomos a criação de um Gabinete de Desporto.

Este gabinete deverá estar ligado à presidência, mais especificamente sob coordenação direta do pró-presidente para o desporto. Este gabinete terá como funções

coordenar todo o processo de promoção, desenvolvimento e implementação do desporto no IPS. Para além destas funções, este gabinete deverá progressivamente adquirir as competências necessárias para efetuar a organização e gestão das instalações desportivas do IPS.

No âmbito da organização e gestão de atividades desportivas poderemos apontar o desenvolvimento do programa de desporto para todos (programas de fitness e night walking), a organização de competições internas e a representação do IPSantarém nas competições da FADU e outras representativas do ensino superior a nível nacional e internacional.Podemos definir o seguinte organograma:

Figura 4 - Organograma do desporto



. 213

1 - Para o desenvolvimento do ponto relativo à coordenação académica e ao desenvolvimento da dupla carreira, torna-se necessário ter um efetivo conhecimento dos alunos que se encontram nesta situação em todas as escolas do instituto. Assim, em coordenação com os diretores das diferentes escolas, nomeou-se um responsável institucional por escola, cujo principal papel passa pela identificação, centralização, acompanhamento e agilização de todos os processos relativos ao bom cumprimento das determinações legais de apoio ao estudante-atleta.

Estes responsáveis deverão reportar internamente aos respetivos diretores e ficar sob coordenação da pró-presidência para o Desporto, na execução de um conjunto de princípios orientadores sobre boas práticas para estudantes/atletas.

1. Instituto Amigo do Desporto (Sport Friendly Institute)

- a. Nomeação de um responsável institucional por escola.
- b. Identificação de atletas:
 - i. alta competição
 - ii. representantes das seleções
 - iii. federados
 - iv. em representação do IPS
- c. Adaptação dos regulamentos internos das escolas para apoiar participantes FADU – resposta ao regulamento estudante /atleta
- d. Flexibilização das condições de frequência, nomeadamente:
 - i. Avaliação das necessidades relacionadas com a construção de horários
 - ii. Avaliação das necessidades relacionadas com a frequência das aulas
 - iii. Avaliação das necessidades relacionadas com as avaliações
 - iv. Avaliação das necessidades específicas relacionadas com o curso
- e. Atribuição de créditos para a participação desportiva (proposta de cinco créditos a atribuir em substituição das unidades opcionais ou outras).

Nota: Salienta-se que os padrões académicos devem ser rigorosamente aplicados.

Para além do anteriormente descrito, pretende-se que estes responsáveis sejam facilitadores na implementação e desenvolvimento das iniciativas desportivas.

2. Desporto para todos - Aumento da prática desportiva dos estudantes, funcionários e docentes do IPS

Melhorar a definição dos níveis de intervenção

Com vista ao aumento da prática desportiva dos estudantes do IPS, propomos o desenvolvimento de um conjunto de ações:

- 1- Desenvolvimento de torneios internos de várias modalidades (masc. e fem.)
- 2- Desenvolvimento de encontros para várias modalidades
- 3- Desenvolvimento de atividades na área do fitness

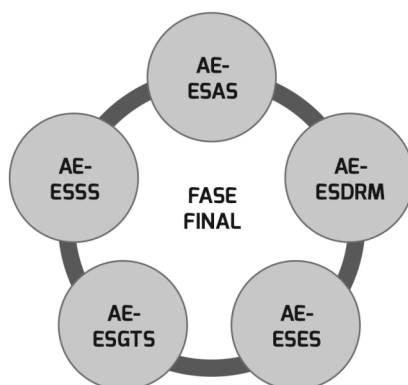
Uma das grandes dificuldades para o desenvolvimento do desporto nas academias é a falta de motivação global dos alunos. Uma das formas de contornar este facto é através da organização de competições regulares.

Para cada uma das modalidades coletivas que venham a desenvolver-se, pretendem-se organizar um campeonato, constituído por um conjunto de 5 torneios (1 por cada AE) e uma final (organizada pelo gabinete de desporto), que deverão ser realizados em cada uma das Escolas do IPS.

O gabinete de desporto, como entidade promotora do campeonato centralizará as inscrições que deverão realizar-se em cada uma das AAEE, realiza o sorteio e pu-

blicará os resultados. Será também responsável pela organização da fase final para apurar a equipa campeã.

Figura 5 - Organizadores dos torneios



. 215

Na área do fitness, para além da disponibilização de um ginásio completamente equipado com múltiplos serviços e valências, aberto também ao público em geral, existe um outro conjunto de equipamentos específicos para usufruto exclusivo dos alunos.

3. FADU – IPS Talents

Em termos globais, podemos desde já definir uma estratégia progressiva de participação competitiva nos campeonatos universitários da FADU. Através do processo de prática sistemática e competição regular, pretende-se criar as bases para uma participação alargada e representativa do universo dos estudantes do IPS nas competições da FADU.

Será nomeado um treinador/selecionador, cuja função será efetuar uma escolha isenta, dos melhores representantes, para constituir uma seleção que efetuará a representação do IPS nos respetivos campeonatos nacionais universitários.

Nas modalidades individuais, será realizada uma prova ou torneio aberto a todos os participantes, sujeito a inscrições prévias.

Figura 6 - Método de seleção

Equipas	>>	Seleção IPS
---------	----	-------------

4. Gala do Desporto

A criação de uma Gala de Desporto visa distinguir e homenagear os alunos, docentes e funcionários do IPS que se notabilizaram nos diversos desportos e atividades incorporados e apoiados pelo Gabinete de Desporto do IPS, tanto no Desporto Federado como no Desporto Universitário, através de entrega de lembranças e prémios. Pretendemos também homenagear e distinguir os agentes desportivos e as entidades do associativismo desportivo, que se notabilizaram ao longo do ano de 2014 através dos resultados e classificações alcançados bem como pelo contributo que deram ao desenvolvimento desportivo regional e em especial no IPS, através do trabalho desenvolvido.

Com o objetivo de uma maior visibilidade do desporto académico do IPS, a Gala do Desporto do IPSantarém terá transmissão em direto para todos os alunos do IPS e também para a comunidade extra-IPS através de streaming na Internet.

DIVULGAÇÃO E PROMOÇÃO

Estando inseridos num mundo global, onde as mudanças, as evoluções e as variações do meio onde nos inserimos acontecem de uma forma tão rápida que nem sequer percebemos, o lançamento de um produto ou de uma ideia tem necessariamente de assentar num Plano de Marketing bem elaborado e definido. O processo de desenvolvimento do desporto como imagem do IPSantarém, e consequente divulgação das atividades inerentes, torna-se assim uma necessidade.

Formação desportiva – escola de andebol do Instituto Politécnico da Guarda

TERESA FONSECA

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

O Projeto de Formação Desportiva – Escola de Andebol do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), desenvolvido no âmbito do treino desportivo, surgiu como resposta a um problema colocado pela comunidade da Guarda, nomeadamente a inexistência de oferta de formação desportiva na modalidade de andebol.

. 217

Foi estabelecido um protocolo entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e a Federação de Andebol de Portugal (FAP) do qual resultou o desenvolvimento da Escola de Andebol do IPG.

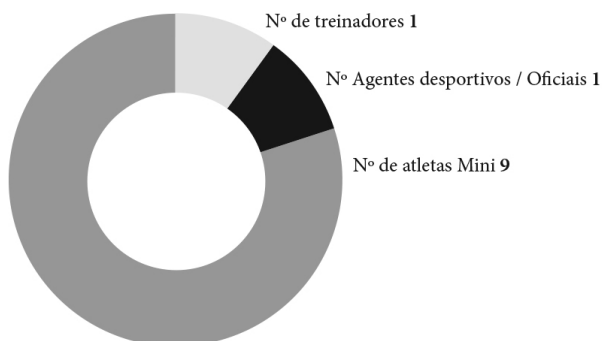
O seu início deu-se na época desportiva de 2008/09 e desenvolveu-se até à época de 2014/15, nos moldes de funcionamento iniciais, com o objetivo de promover a formação desportiva e fomentar os quadros competitivos regionais e em extensão, a base de recrutamento para as seleções nacionais.

Para tal, houve um importante apoio do IPG a nível de recursos humanos e materiais, tais como:

- Técnicos (voluntários) e Agentes Desportivos/Oficiais;
- Espaciais (pavilhão para os treinos e competições);
- Equipamentos;
- Transporte;
- Alimentação (em dias de competição).

Posteriormente, o clube teve também o apoio da Câmara Municipal da Guarda, nomeadamente com aos transportes dos atletas, para as competições realizadas “fora”, quando necessário.

Figura 1 - Número de atletas, técnicos e oficiais na época 2008/09.

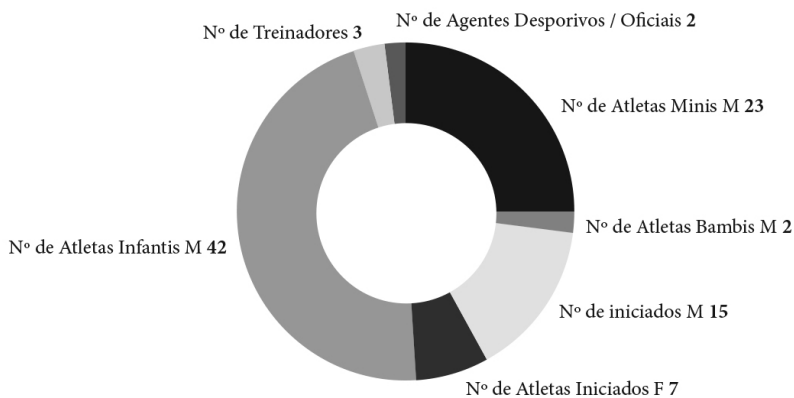


Na época desportiva de 2008/09, a escola de andebol do IPG (ver Figura 1), iniciou com uma equipa masculina, do escalão de minis, com apenas nove atletas, um técnico e um agente desportivo/oficial.

218.

Na sua última época desportiva (2014/15), a escola inscreveu noventa e quatro atletas pertencentes a cinco escalões de formação, três técnicos e dois oficiais, tal como podemos visualizar na Figura 2.

Figura 2 - Número total de atletas/escalões, técnicos e oficiais na época 2014/15.



Nessa sequência e entre as épocas desportivas de 2008-2009 a 2014-2015 (ver tabela 1) foram efetuadas, na sua totalidade, 475 inscrições de jovens andebolistas.

VI. COMUNICAÇÕES: QUALIDADE NO ENSINO SUPERIOR

Figura 3 - Número total de atletas/escalões, técnicos e oficiais entre as épocas desportivas de 2008/09 a 2014/15.

	7 Épocas Desportivas							
	Escalões Desportivos Treinadores/ Agentes Desportivos - Oficiais	2008/2009	2009/2010	2010/2011	2011/2012	2012/2013	2013/2014	2014/2015
Nº	Bambis Masculinos (BM)					1	1	2
	Bambis Femininos (BF)							
	Minis Masculinos (MM)	13	9	19	28	16	15	23
	Minis Femininos (MF)			7				
	Infantis Masculinos (IM)		18	27	24	41	42	42
	Infantis Femininos (IF)				7	1		
	Iniciados Masculinos (InM)				20	29	16	15
	Iniciados Femininos (InF)							7
	Juvenis Masculinos (JM)						20	
	Treinadores (T)	1	2	2	2	3	3	3
	Agentes Desportivos - Oficiais (O)	1	2	1	4	3	3	2
Total		15	31	56	85	94	100	94

As equipas federadas do IPG participaram quer nos campeonatos regionais quer nos nacionais, com resultados desportivos bastante promissores, tal como se apresenta na Tabela 2.

. 219

Figura 4 - Resultados desportivos das equipas da escola de andebol do IPG, entre as épocas desportivas de 2008/09 a 2014/15.

2008/2009		2009/2010	
Eventos	Classificação	Eventos	Classificação
Torneio Minis IPG	3º	Final TA-Infantis M	2º
		Torneio da Abertura CR-Infantis M	2º
		Campeonato Regional de Minis M/F	2º
2010/2011		2011/2012	
Eventos	Classificação	Eventos	Classificação
Competição Série A da Zona 3-Infantis M	1º (passou aos campeonatos distritais e ficou em penúltimo)	Po.15 Infantis - Fase de Apuramento 1/3-Infantis M	1º (passou aos campeonatos distritais)
Campeonato Nacional Zona 3 série A-Infantis M	1º (passou Fase seguinte campeonato Nacional 2º Fase Zona 1. Jogou contra FC Porto, e Águas santas com a qual empatou)	Campeonato Distrital série A-Infantis M	3º
Campeonato Regional de Minis M/F	1º		

FÓRUM POLITÉCNICO #4
DESPORTO, DESENVOLVIMENTO E BEM-ESTAR

2012/2013		2013/2014	
Eventos	Classificação	Eventos	Classificação
Competição 1ª Fase da Série C-Infantis M	2º	Competição 1ª Fase da Série C-Infantis M	2º
Campeonato Nacional 1ª DIVISÃO-Infantis M	4º (Melhor marcador do campeonato atleta Alfredo Torres do IPG)	Campeonato Nacional 1ª DIVISÃO-Infantis M	4º
Torneio de Abertura de Minis M/F	1º	Torneio de Abertura de Minis M/F	1º
Campeonato Regional de Minis M/F	1º	Campeonato Regional de Minis M/F	1º
Campeonato 1ª Fase Série B de Iniciados M	2º	Campeonato 1ª Fase Série B de Iniciados M	1º
Campeonato Nacional 1ª DIVISÃO de Iniciados M	4º	Campeonato 1ª Fase Série B de Iniciados M	1º
Campeonato Fase Complementar Série A de Iniciados M	2º	Campeonato Fase Complementar Série A de Iniciados M	2º
4º Torneio de Andebol Linda Saraiva- Iniciados M	3º (Torneio ganho pelo SL Benfica). O troféu de melhor marcador foi ganho por Diogo Fonte do IPG.		

2014/2015	
Eventos	Classificação
Campeonato Nacional Série B-Infantis "A" M	2º
Campeonato Nacional 1ª DIVISÃO-Infantis "A" M	3º
Torneio de Abertura /Campeonato Regional-Infantis "B" M	1º
Campeonato Nacional 3ª DIVISÃO-Infantis "B" M	1º
Torneio de Abertura de Minis M/F	1º
Campeonato Regional de Minis M/F	1º
Campeonato 1ª Fase Série B de Iniciados M	1º
Campeonato Nacional 2ª DIVISÃO de Iniciados M	4º
Campeonato Fase Complementar Série A de Iniciados M	1º
1ª participação no Encontro Nacional de Infantis M em Fafe	27º (em 32 das melhores equipas nacionais).

220 .

Destaca-se quer a evolução do número de praticantes (masculino e feminino), bem como o nível competitivo/desportivo alcançado durante o tempo de funcionamento do projeto.

No final da época desportiva de 2012/13 verificou-se a saída de dois atletas formados no clube, que pela sua qualidade desportiva foram jogar um para a equipa do Avanca (hoje encontra-se no Futebol Clube do Porto) e o outro para a equipa de Penedono (uma das equipas de referência, em termos nacionais, nos escalões de formação). Também se verificou na época de 2013/2014, a convocatória de um atleta para a seleção nacional, sendo este também um dos pontos altos do clube.

Durante o tempo de funcionamento deste projeto houve também o apoio direto da Unidade Técnico-Científica de Desporto e Expressões da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (UTC DE/ESECD-IPG), ao nível da avaliação antropométrica e composição corporal dos atletas.

A escola de andebol do IPG também funcionou como local de estágios quer para os estudantes da Licenciatura quer para os estudantes do Mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, com a orientação e supervisão da docente especialista e técnica da modalidade.

Foi também realizada uma investigação no âmbito da formação dos Guarda Redes, com todos os treinadores do distrito da Guarda, cujos resultados foram apresentados no I Congresso Ibérico de Andebol, realizado no ano letivo de 2013/2014, na Guarda.

Por razões alheias à vontade dos atletas, técnicos e oficiais da equipa, infelizmente no início da época de 2015/2016, por questões de ordem financeira, o projeto terminou.

Este facto levantou alguns problemas quer ao nível da realização das competições previstas no calendário desportivo dos diferentes quadros competitivos, quer da continuidade da formação desportiva destes jovens andebolistas. Nesse sentido foram desenvolvidos diversos esforços na comunidade, para se encontrar uma solução de continuidade da formação desportiva destes atletas, que acabaram por ser inscritos pelo Clube Guarda Unida/IPG.

Atualmente o apoio do IPG, a este clube, centra-se na cedência de instalações para jogos e treinos.

Os valores e a ética nos cursos de formação de técnicos desportivos

ANTONINO PEREIRA

Escola Superior de Educação de Viseu,
Centro de Estudos em Educação, Tecnologia e Saúde (CI&DETS)

INTRODUÇÃO

. 223

São diversos os documentos de relevo internacional (Carta Olímpica, Código de Ética Desportiva, Livro Branco do Desporto da Comissão Europeia) e nacional (Plano Nacional de Ética no Desporto; Código de Ética Desportiva) que abordam e sublinham a importância da Ética no Desporto.

Por outro lado, em Portugal, nos últimos anos, múltiplas têm sido as iniciativas desenvolvidas, nomeadamente campanhas nos meios de comunicação social bem como numerosas ações de sensibilização e formação promovidas pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) / Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED), com o propósito de divulgar e promover as boas práticas relacionadas com esta temática.

A poderosa influência que o desporto de alto rendimento tem sobre os jovens bem como a sistemática violação dos princípios éticos é motivo de grande preocupação no âmbito das ciências do desporto.

As instituições formadoras de treinadores, nomeadamente as federações e as instituições do ensino superior, têm um papel de muito relevo a desempenhar ao nível da promoção da ética no desporto, uma vez que a intervenção dos treinadores é determinante na formação e desenvolvimento dos atletas. Efetivamente, "from the point of view of ethics, however, coaching is fundamentally a moral practice"

(Hardman & Jones, 2013, p. 114). Tal perspetiva fundamenta-se no facto de que o âmbito da intervenção do treinador envolve relações humanas. A qualquer instante o desempenho do treinador não só afeta as interações entre os atletas e o treinador, mas também os valores e atitudes que os atletas têm para com os outros, nomeadamente colegas, adversários e árbitros, e para com o desporto. Por outro lado, sabe-se que a pressão de ganhar leva a que muitos treinadores tenham muitos comportamentos antiéticos (Apostolidis, 2012).

As instituições do ensino superior que proporcionam cursos ao nível das licenciaturas têm aqui uma excelente oportunidade para preparar os futuros técnicos para enfrentar e gerir as questões éticas no âmbito do treino e das competições desportivas. Por outro lado, os docentes destas instituições deverão ter uma atitude crítica ao analisar as práticas que ocorrem nos seus campos de intervenção, questionando os hábitos ou comportamentos sistemáticos, examinar as instituições e as suas regras e, de um modo consistente, analisar o porquê e o como de determinados comportamentos (Cassidy, 2013).

Apesar da atenção que tem sido dada nos últimos tempos às questões dos valores e da ética, regularmente somos confrontados nos meios de comunicação social e nos espaços desportivos com exemplos de comportamentos antiéticos protagonizados por dirigentes e administradores, técnicos, atletas e público (Cassidy, 2013).

Efetivamente, vários estudos desenvolvidos em Portugal evidenciam que:

- Jovens praticantes expressam poucos conhecimentos acerca dos valores e da ética (Avelar-Rosa, Quaresma & Arede, 2016; Matos, 2013; Pereira, Oliveira, Galveias, & Pereira, 2016; Ribeiro, 2013; Santos, 2005);
- Jovens, em situações de competição, revelam comportamentos anti-éticos (Pereira et al., 2016; Ribeiro, 2013; Santos, 2005);
- Professores de Educação Física e treinadores não abordam as questões relacionadas com a ética (Matos, 2013; Pereira et al., 2016, Ribeiro, 2013);
- Treinadores expressam opiniões e evidenciam atitudes anti-éticas (Paiva, 2016).

Nesse sentido importa questionar que formação é ministrada nas instituições portuguesas, no âmbito dos valores e da ética aos técnicos no desporto? Sendo assim, este estudo teve como objetivo conhecer a importância que é dada a esta temática ao nível da formação dos técnicos de desporto no âmbito: i) dos cursos de treinadores; ii) das ações de formação contínua (TPTD); das licenciaturas na área do Desporto.

METODOLOGIA

Este estudo, de caráter exploratório, analisou o Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), a informação, apresentada no site do IPDJ, acerca das ações de formação contínua certificadas e o site das várias instituições do ensino superior, dos subsistemas universitário e politécnico, de caráter público e privado, para estudar os planos de estudos dos cursos de licenciatura no âmbito do desporto.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Cursos de treinadores – Formação Geral

O PNFT considera a existência de quatro graus de qualificação com responsabilidades e competências próprias. Os cursos de treinadores aí definidos contemplam três componentes distintas: a componente geral comum aos diferentes cursos; a componente específica relativa a cada uma das modalidades; a componente de formação em exercício, designada de Estágio. Cada curso de formação de treinadores/as apresenta uma carga horária própria de acordo com o grau respetivo.

Ao analisarmos o quadro 1, poderemos verificar a carga horária atribuída à componente geral dos vários graus e que a unidade de formação Ética e Deontologia Profissional (2horas), existe somente no grau II.

Tabela 1 - Carga horária dos cursos e da unidade de formação Ética e Deontologia Profissional (PNFT).

	GRAU I	GRAU II	GRAU III
Total de horas da componente geral	41h	63h	91h
Ética e Deontologia Profissional	0h	2h	0h

Constatamos, assim, que a carga horária dos cursos de treinadores I, II e III contempla um total de 195 horas, e que a referida unidade de formação apresenta somente uma carga horária de 2 horas, ou seja 1.02% da totalidade da referida carga.

Formação contínua de treinadores

De acordo com a legislação em vigor (Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto; Portaria n.º 326/2013, de 1 de novembro), o Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) tem a validade de cinco anos, podendo ser revalidado por igual período, desde que sejam obtidas dez unidades de crédito em ações de formação contínua devidamente certificadas pelo IPDJ e realizadas no período de vigência do título em questão.

Ao consultarmos (em 26 de outubro de 2016) o site do IPDJ tivemos acesso à lista de ações de formação contínua certificadas (desde 1-3-2013 até 16-7-2017) no âmbito do processo de revalidação de títulos profissionais (TPTD)

Tabela 2 - Ações totais certificadas e as específicas no âmbito da ética (TPTD).

Número de ações totais	1907
Ações no âmbito da ética	90

226 .

Tal como podemos constatar no quadro nº 2, são cerca de 1907 as ações certificadas, sendo que somente 90 (4.71 %) decorrem no âmbito dos valores e da ética no desporto, sendo a grande maioria promovidas ou apoiadas pelo IPDJ/PNED.

As licenciaturas na área do desporto

Atendendo a que o estudo tinha como objetivo conhecer a importância que é dada às questões dos valores e da ética nas licenciaturas na área da educação física, desporto e atividade física, analisámos (entre 26 e 29 de outubro de 2016) os planos de estudos das mesmas consultando a informação que consta no site das respetivas instituições (quadro 3).

Tabela 3 - Licenciaturas na área da educação física, desporto e atividade física.

	ENSINO UNIVERSITÁRIO PÚBLICO	ENSINO POLITÉCNICO PÚBLICO	ENSINO PRIVADO UNIVERSITÁRIO E POLITÉCNICO
Nº total de licenciaturas	19	16	29
Nº licenciaturas com unidades curriculares no âmbito da ética no desporto	1 (0.5%)	6 (37.5%)	14 (48.2%)

Ao analisarmos o subsistema ensino universitário público, constatamos que existem cerca de 19 licenciaturas na referida área, sendo que apenas uma (0.5%) apresenta uma unidade curricular no âmbito da ética e desporto.

No subsistema ensino politécnico público, verifica-se que existem cerca de 16 licenciaturas apresentando 6 delas uma unidade curricular relacionada com a ética e desporto.

Por último, no contexto do Ensino Privado - Universitário e Politécnico, existem cerca de 19 licenciaturas na referida área, evidenciando 14 (48.2%) delas uma unidade curricular relacionada com a ética.

Ao analisarmos a informação disponível importa tecer algumas considerações. Assim, apesar de existirem planos de estudos que não apresentam uma unidade curricular diretamente relacionada com as questões dos valores e a ética no desporto, não quer dizer que alguns dos seus conteúdos não sejam abordados noutras unidades curriculares como, por exemplo, a Pedagogia do Desporto. Porém, se tal acontecer, essa abordagem poderá ser mais reduzida.

Na nossa análise, algumas vezes não tivemos acesso aos programas das unidades curriculares diretamente relacionadas com as questões dos valores e a ética no desporto. Naquelas situações em que foi possível ter esse acesso, verificamos, com alguma frequência, que existe uma grande valorização das questões mais genéricas da ética e pouca atenção era prestada às questões do desporto. Suspeita-se que poderão ser unidades curriculares formatadas para serem lecionadas para diversos cursos de diferentes áreas científicas e/ou serem lecionadas por docentes com reduzida sensibilidade, formação e experiência nesta temática específica. (Algumas delas apresentam a denominação Ética e Deontologia e Ética e Deontologia Profissional)

Por último, alguns dos programas consultados não apresentam, ou não demonstram, preocupações com abordagens de carácter didático-metodológico.

. 227

CONCLUSÕES

Apesar da importância que é reconhecida à ética no desporto, esse reconhecimento não é ainda muito visível em Portugal ao nível da formação dos técnicos desportivos.

Assim, no âmbito do plano nacional de formação de treinadores verifica-se que na carga horária dos cursos de treinadores (grau I, II e III), somente existe uma unidade de formação relacionada com a ética com duas horas (1.02%). No que se refere

à formação contínua de treinadores, somente 4.71% das ações creditadas estão relacionadas com a ética no desporto.

Relativamente à formação ao nível das licenciaturas na área do desporto, verifica-se que a presença de uma unidade curricular diretamente relacionada com esta temática acontece em 0.5% cursos do Ensino Universitário Público, em 37.5% dos cursos do ensino politécnico público e em 48.2% dos cursos do ensino privado - universitário e politécnico.

Tendo em conta os dados obtidos, apesar de muito do que se tem feito ao nível da sensibilização e formação no âmbito dos valores e da ética no desporto, entendemos que, no sector da formação dos técnicos de desporto, as instituições responsáveis deverão dar uma maior atenção a esta temática.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UID/Multi/04016/2016. Agradecemos adicionalmente ao Instituto Politécnico de Viseu e ao CI&DETS pelo apoio prestado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avelar-Rosa, B., Quaresma, A., & Arede, J. (2016). O desporto é uma escola de vida? Relação entre as atitudes no desporto e a qualidade de vida. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 2(2), p. 20.
- Apostolidis, N. (2012). An examination of a burnout model in basketball coaches. *Journal of Physical Education and Sport*; 12(2), 171-179.
- Cassidy, T. (2013). Exploring ethics. Reflections of a university coach educator. Em S. Harvey & R. Light (Eds.), *Ethics in Youth Sport. Policy and Pedagogical Applications* (pp.149-160). New York: Routledge.
- Hardman, A., & Jones, C. (2013). Ethics for coaches. Em R. L. Jones & K. Kingston (Eds.), *An introduction to sports coaching. Connecting theory to practice*. (Second Edition, pp. 113–130). London: Routledge.
- IPDJ/PNED (2014). *Código de Ética Desportiva*. Lisboa: IPDJ/PNED.

- Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto. Diário da República, 1.ª série — N.º 166.
- Lima, J. & Marcolino, P. (2012). Plano Nacional de Ética no Desporto. Lisboa: IPDJ/PNED
- Matos, P. (2013). Ética, Valores e Desporto. Estudo centrado em jovens (escalão sub 17 – juvenis) praticantes de futebol federado (Dissertação de Mestrado). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Paiva, T. (2016). Ética na formação de treinadores, que realidade? *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 2(2), p. 20
- Pereira, D., Oliveira, M., Galveias, R., & Pereira, A. (2016). Os valores e o desporto: estudo centrado em jovens praticantes de andebol. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 2(2), p. 21
- Portaria n.º 326/2013, de 1 de novembro, Diário da República, 1.ª série — N.º 212.
- Ribeiro, N. (2013). Ética e Valores no Desporto Escolar. Estudo centrado em alunos praticantes da modalidade de futsal na região de Viseu (Dissertação de Mestrado). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Santos, H. (2005). Dos valores éticos à prática desportiva: estudo com jovens do 3º Ciclo do Ensino Básico (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Desporto – U.P., Porto.

Sistemas de gestão e garantia da qualidade, conquistas e desafios

ANTÓNIO JORGE SIMÕES DANTAS

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

INTRODUÇÃO

. 231

A qualidade e os sistemas relativos à sua aplicação têm vindo a estar presentes em todas as formas de organização.

Nas últimas décadas existiu uma evolução extraordinária, revelando-se um vértice de grande importância do ponto de vista interno, através da clarificação e desenvolvimento de processos, como também do ponto de vista externo, na obtenção de, por exemplo, reconhecimento e credibilidade.

O Instituto Politécnico de Viana do Castelo foi pioneiro na certificação da qualidade de todos os seus processos de desenvolvimento de serviços, na área do ensino superior. Por isso, consideramos ser pertinente a partilha de informação acerca do processo de criação, desenvolvimento e consolidação do sistema de gestão e garantia da qualidade da nossa organização, da qual a Escola Superior de Desporto e Lazer faz parte, com a sua formação na área do desporto.

QUE HISTÓRIA?

O processo de implementação do Sistema de Gestão e Garantia da Qualidade (SGGQ) teve início em 2006 tendo sido um processo que envolveu todo o Instituto Politécnico de Viana do Castelo, naturalmente todas as suas escolas: Escola Superior de Educação (ESE); Escola Superior Agrária (ESA) Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG); Escola Superior de Ciências Empresárias (ESCE); Escola Superior de Saúde (ESS); Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL), como também a Presidência, os Serviços Centrais e os Serviços de Ação Social (SAS-IPVC).

Todas as ações desenvolvidas no IPVC foram, sem exceção alvo do processo de implementação do sistema.

QUE ETAPAS PARA A SUA IMPLEMENTAÇÃO?

A primeira etapa deste processo foi a formação de quadros, quadros esses que mais tarde iriam formatar as grandes divisões da estrutura do SGGQ, planeando a sua implementação num sentido macro. A formação existente passou por conhecer o que é um SGGQ, conhecer as normas que o enquadram, como também verificar a mais-valia da implementação deste tipo de sistemas nas organizações.

A fase seguinte passou por reuniões com todos os responsáveis de ações, no sentido de conhecer a fundo as várias práticas desenvolvidas pelos colaboradores, como o intuito de conhecer as metodologias de desenvolvimento das ações.

No sentido de selecionar as melhores práticas para depois harmonizar os procedimentos a adotar em cada uma das múltiplas ações desenvolvidas numa organização como o IPVC, foi desenvolvido um processo de auscultação de colaboradores relativamente às ações desenvolvidas.

Após estas fases, começou a construção do SGGQ propriamente dito, e a sua Implementação, integrados numa perspetiva de melhoria continua, como é próprio de um sistema como este.

QUE BALIZAS?

Penso que será evidente que toda a estrutura do IPVC, nas suas várias ações cumpre desde sempre o quadro legal vigente. Sendo esta baliza legal, a primeira a servir co-

mo referencial das ações desenvolvidas na organização.

Também, como não poderia deixar de ser, as normas de qualidade são um marco incontornável. Assim, a NP EN ISO 9001:2008, é a norma de referência, estando também na base da construção do SGGQ do IPVC.

O cumprimento dos padrões e orientações europeias para a garantia da qualidade do ensino superior, é também algo de enorme importância, relativamente aos padrões de qualidade internacionais (tal como a própria NP EN ISO 9001:2008), mas também para a projeção da instituição a nível nacional e internacional.

Os estatutos do IPVC são um marco legal que norteia a finalidade da própria instituição, marcando de uma forma concreta a sua missão, a sua visão e os valores em que as ações são desenvolvidas. Assim, é de enorme importância que o SGGQ e a sua política deva servir para apoiar e potenciar as atividades da organização que tem como mecanismo de planeamento e articulação de objetivos o plano estratégico da instituição.

QUE OBJETIVOS?

. 233

Não irei aqui relatar os objetivos da organização, nem especificamente os objetivos do SGGQ do IPVC, mas apenas dizer que os objetivos do SGGQ estão obviamente definidos, são claros, e mais que tudo estão sempre associados a indicadores e a metas, o que nem sempre acontece com organizações onde não estão implementados sistemas de qualidade.

Também no IPVC, existe uma articulação cada vez maior entre estes objetivos e os objetivos dos eixos que constituem o plano estratégico.

Estes assumem-se como Objetivos do SGGQ específicos/operacionais, sendo muito relevantes para a garantia da qualidade dos serviços desenvolvidos pela organização.

Existe a definição de um Plano de Melhoria, revisto no mínimo anualmente, com ações, objetivos, responsáveis e prazos de implementação, sendo este plano fundamental para o aumento da performance da organização.

QUE SISTEMATIZAÇÃO?

O sistema de SGGQ do IPVC está suportado em duas dimensões distintas, uma estrutura e uma estrutura documental.

No que respeita à estrutura, ela está definida da seguinte forma:

- Gestão de Topo do IPVC - Pró-Presidente para a Qualidade e Gestor Institucional da Qualidade (GIQ-IPVC);
- Gabinete de Avaliação e Qualidade do IPVC - Coordenado pelo GIQ-IPVC;
- Gabinete da Qualidade de SC/UO/UF;
- Grupo Coordenador do Processo - Coordenado pelo Gestor Institucional do Processo (GIP) o qual inclui os Gestores de Processo (GP).

A estrutura documental é constituída pelos seguintes documentos:

- Manual da Qualidade;
- Mapas de Processos;
- Procedimentos e Instruções de Trabalho;
- Impressos.

QUE PROCESSOS?

234 .

As ações desenvolvidas pela organização estão organizadas em Processos, e em seguida, irei apenas enumerar alguns, tais como:

- Gestão Estratégica;
- Formação;
- Gestão e Melhoria do Sistema;
- Académicos;
- Ambiente, Higiene e Segurança;
- Gestão de Informação.

Os dezassete processos estão subdivididos em vários subprocessos e estas ações, tecendo por isso uma rede complexa, mas sistematizada, de ações desenvolvidas pela instituição, todas elas monitorizadas como anteriormente referimos.

ALGUNS ASPETOS A CONSIDERAR...

Sendo o Processo Formação um processo central da organização procuramos apenas mencionar alguns aspetos que consideramos importantes para a perceção do sistema.

Assim, a título de exemplo, podemos dizer que entre outros parâmetros de análise e de desenvolvimento de ferramentas de planeamento e avaliação do processo central, encontramos os seguintes:

- Programas UC;
- Questionário de Satisfação da Qualidade de Ensino;
- Relatórios UC;
- Relatórios de curso.

Todos estes fatores, depois de analisados, servem para dar informação de retorno, numa perspetiva de melhoria contínua.

QUE CONQUISTAS?

Como é de domínio comum, as organizações estão num constante processo de transformação, e com bases nesse pressuposto, não podemos referir que todas as conquistas que abaixo enumero são exclusivas da implementação do SGGQ. No entanto, a introdução deste sistema contribuiu, sem margem de dúvida, para os seguintes aspetos:

- Pensar a organização e os processos;
- Dar melhor resposta às solicitações legislativas e normativas;
- Normalizar as ações da organização
- Dar maior articulação ao Plano Estratégico
Processos (SGGQ) / Política (SGGQ);
- Recolha sistemática e sistematizada de indicadores de funcionamento da organização, permitindo a decisão estratégica mais sustentada.
- Criar a necessidade da melhoria constante;
- Dar maior clareza dos processos e maior disponibilidade da informação aos elementos da organização;
- Implementar uma organização mais eficaz em todos os parâmetros.

QUE DESAFIOS?

O próprio SGGQ, desenvolveu um aspeto da sua cultura organizacional, relacionado com a melhoria contínua. Apesar de considerarmos que existia já no IPVC essa necessidade de melhoria, ela está agora muito mais presente, sistematizada e desenvolvida.

Com base nessa consciência, consideramos que estes poderão ser aspetos a ter em consideração, com o claro objetivo de melhorar o SGGQ, os seus processos e a eficácia e eficiência de todas as ações desenvolvidas.

- Tornar o SGGQ mais amigável;
- Diminuir a carga burocrática inerente aos SGGQ;
- Fazer a recolha de informação do processo central mais alargada e mais significativa, do ponto de vista pedagógico e científico;
- Simplificar mais e uniformizar melhor os processos de suporte;
- Atender às diferenças existentes dentro de todos os parâmetros e formas de operar das UO, ao nível dos processos centrais.

CONCLUSÕES

Apesar das inúmeras conquistas efetuadas no sentido da transformação da organização, com consequências claramente benéficas para todos os processos da organização, nomeadamente nos seus processos centrais (formação), muitos são os desafios colocados por um sistema que promove a melhoria constante como uma prática instituída, assentando sempre no cumprimento da legislação e das normas nacionais e internacionais de referência, bem como na eficácia e eficiência das operações realizadas a nível interno e externo, focadas, no caso da Escola Superior de Desporto e Lazer, na formação de referência na área do desporto e da atividade física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Comissão Técnica do Plano Estratégico IPVC 15-19 (2015). Plano Estratégico IPVC 15-19. Viana do Castelo. Instituto Politécnico de Viana do Castelo
- Gabinete de Avaliação e Qualidade (2015). Manual da Qualidade. Viana do Castelo. Instituto Politécnico de Viana do Castelo

VII.

COMUNICAÇÕES:
FORMAÇÃO PARA AS PROFISSÕES
DO DESPORTO

Comunicações, formação para as profissões do desporto

Moderador
TERESA FONSECA

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

COMUNICAÇÕES

. 239

- Formação para os Profissionais de fitness – Exemplo da Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde (Vera Simões e Susana Franco, ESDRM/IP Santarém);
- Perspetiva sobre o Currículo na Formação Inicial dos Futuros Profissionais de Desporto (Ricardo Lima – ESE-IPVC);
- Gestores de desporto: regular a intervenção profissional ou a formação? (Abel Santos – ESDRM-IPSANTAREM);
- O Profissional de Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis (Lifestyle Coach): novas respostas para o desafio societal de combate às doenças crónicas não transmissíveis (João Moutão, Anabela Vitorino, Diogo Monteiro, João Brito, Rafael Oliveira, Susana Alves, Teresa Bento e Luís Cid – ESDRM-IPSantarém).

Na primeira comunicação “Formação para os Profissionais de fitness – Exemplo da Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde”, foi enquadrada a temática, referenciando-se a necessidade da formação de profissionais especializados e com qualidade para o mercado de trabalho e foi efetuada uma síntese da realidade, atualmente em Portugal. Foi apresentado o currículo da Licenciatura com base na me-

metodologia “six-step-model”. Sequentemente foi mencionado o quadro europeu de qualificações, as tendências do ACSM - Worldwide Survey of Fitness Trends, os modelos normativos e as referências ao nível da investigação. Finalmente foi apresentada a metodologia que suporta um conjunto de estratégias que sustentam esta formação de 1º Ciclo (exemplo dos dois questionários aplicados aos estudantes para aferir a motivação e a análise da satisfação, bem como a análise SWOT, entre outros).

Na segunda comunicação apresentada “Perspetiva sobre o Currículo na Formação Inicial dos Futuros Profissionais de Desporto”, foi efetuado um enquadramento sobre a estruturação dos três ciclos de formação do ensino superior e apresentado um estudo realizado com os estudantes do 3º ano da licenciatura sobre as perceções que os mesmos tinham acerca das suas necessidades para a sua formação. Para tal utilizaram o questionário de competências, adaptado. Puderam verificar que “a grande maioria dos estudantes pratica desporto e pretende fazer do desporto a sua área de atividade profissional e, ainda, que os estudantes entendem que as suas necessidades não são ouvidas”. Na sequência da investigação foram referidos alguns fatores que haviam sido extraídos, tais como: (i) acolhimento e formação (competências adquiridas pelos estudantes; (ii) garantias e condições dos estudantes; (iii) avaliação da aprendizagem e (iv) saídas profissionais. Foi reportado como fator mais valorizado a “avaliação da aprendizagem” e o menos valorizado o “acolhimento e formação”. Também foi referido que os estudantes de “+ de 23 anos”, apresentam uma opinião mais valorizada dos fatores. Em síntese, destacou-se o facto de os “professores passarem as competências aos estudantes e entenderem o que eles necessitam, a passagem do conhecimento à prática e a abertura dos mesmos aos estudantes”.

Na terceira comunicação “Gestores de desporto: regular a intervenção profissional ou a formação?”, foi apresentado um projeto em esboço. Referenciou-se a necessidade de se aprofundar a discussão sobre a regulação da profissão e ocupações relacionadas com o desporto, bem como da necessidade da exploração de resposta à ausência da legislação do “diretor ou responsável da instalação desportiva”. Fez-se referência à problemática e aos objetivos do projeto, referindo a necessidade de clarificação conceptual da gestão do desporto e dos gestores do desporto, da profissionalização em gestão do desporto e do domínio da atividade social e económica no desporto. Finalmente foi feita uma abordagem conceptual do projeto, que se espera possa ser implementado em dois mil e dezassete.

Na quarta comunicação, “O Profissional de Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis (Lifestyle Coach): novas respostas para o desafio societal de combate às doenças crónicas não transmissíveis”, referiu-se que o sistema tem de dar resposta aos problemas da sociedade, dado que as doenças não transmissíveis têm uma origem: os estilos de vida. Também foi referida a existência de outros comportamentos

associados aos estilos de vida, como a alimentação, que contribuem imenso para a obesidade e/ou excesso de peso. Foi também feita uma alusão aos problemas de despesa de saúde, pelas razões/problemas invocados anteriormente. Foi ainda referido, com ênfase, a necessidade de se encontrarem soluções para as mudanças comportamentais, dado este ser um fator de difícil alteração, bem como a necessidade de as intervenções nesta área deverem ser alicerçadas a outras áreas (exemplo dos médicos, nutricionistas, etc.). Finalmente foi referido que a abordagem e o desafio era o de se conseguir alargar o número de praticantes de atividade física, como uma medida preventiva.

Formação para os profissionais de Fitness – exemplo da licenciatura em desporto, condição física e saúde

VERA SIMÕES ^{1, 2}, SUSANA FRANCO ^{1,3}

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

2 Centro de Investigação em Qualidade de Vida

3 Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde

. 243

INTRODUÇÃO

Os serviços prestados pelos ginásios contribuem para a resolução de um dos problemas de saúde pública da sociedade atual: a inatividade física (Blair, 2009).

Durante os últimos anos o ambiente em ginásios tem vindo a alterar-se bastante, pois para além de se ter assistido a um aumento da procura de atividades de Fitness, também o número de instalações desta natureza e de indivíduos praticantes destas atividades tem vindo a crescer de forma acentuada (EHFA, 2012; IHRSA 2016). Em Portugal estima-se que atualmente são cerca de 1300 as instalações que prestam serviços na área do Fitness, a cerca de 730 000 consumidores, gerando perto de 280 milhões de euros em receitas, (AGAP, 2016). Um indicador desta tendência prende-se também com o aumento contínuo do número de profissionais desta área. Atualmente encontram-se inscritos no Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (IPDJ, I.P.) cerca de 2600 Diretores Técnicos (DT) e cerca de 18000 Técnicos de Exercício Físico (TEF) (IPDJ, I.P., 2016 a,b). Sendo os serviços prestados nos ginásios cada vez mais especializados, exigem também que os profissionais possuam uma preparação profissional adequada. Para tal, torna-se fundamental que os currículos de formação sejam de elevada qualidade, dando resposta às crescentes solicitações

do mercado de trabalho (Franco & Simões, 2015). Note-se também que a especificidade das funções que desempenha um profissional de Fitness exige também uma preparação específica, que é obtida com o domínio de conhecimentos científicos e técnicos (Antunes, 2003).

Embora, nos dias de hoje, seja reconhecida a importância dos profissionais de Fitness possuírem a devida formação, num estudo realizado por Batrakoulis e Rieger (2014) verificou-se que apenas cerca de 30% destes profissionais, ao nível da Europa, eram detentores de um grau de Ensino Superior, para além da sua certificação vocacional.

Em Portugal tem-se vindo a verificar que a formação superior na área do Desporto tem evoluído para a especialização por setores, indo para além da Educação Física, como, por exemplo, o setor do Fitness e Saúde, do Treino Desportivo, do Desporto de Natureza e, mais recentemente do, “Coach” de Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis.

Nesta lógica, em 1998, surge, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém (ESDRM-IPS), o primeiro curso de Ensino Superior especializado, de raiz, na área do Fitness e Saúde e o bacharelato em Desporto variante de Condição Física (Portaria n.º 495/99 de 12 de Julho), que em 1999, passou a licenciatura bietápica, com duração de 4 anos (Portaria n.º 499/2000 de 24 de Julho). Após algumas adaptações, atualmente este curso continua a ser uma licenciatura especializada na área do Fitness e Saúde, tendo a duração de 3 anos, e designa-se por Desporto, Condição Física e Saúde (Despacho n.º 10328/2013 de 6 de agosto de 2013).

Pretende-se assim, com este trabalho, promover a partilha e reflexão, apresentando a metodologia utilizada para o contínuo desenvolvimento desta licenciatura que visa formar profissionais especializados (DT e TEF) na área do Fitness, cujos principais locais de intervenção são os ginásios.

METODOLOGIA

Para além da obrigatória avaliação realizada pela Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior, vários são os procedimentos realizados para o contínuo desenvolvimento da licenciatura DCFS. Alguns destes serão apresentados seguidamente.

Necessidades da área de intervenção profissional

Com a preocupação de manter a dialética entre competências adquiridas e as exigências do mercado de trabalho, os programas de formação da licenciatura DCFS, são desenvolvidos e adaptados também com base nas necessidades do mercado de trabalho e das entidades empregadoras da área do Fitness. Para tal fim é mantida uma relação de colaboração estreita entre a licenciatura DCFS e o tecido empresarial e o setor público, para promoção da cooperação e práticas de relacionamento. Quem lidera o processo de coordenação desta licenciatura, mantém um contacto frequente com os vários operadores do mercado do Fitness, nomeadamente as entidades empregadoras, inclusive as que acolhem diplomados e estagiários; outras entidades de formação superior e vocacional; o IPDJ, I.P., que intervém na definição, execução e avaliação de políticas relacionadas com este setor, bem como associações desta área a nível nacional, tais como a Associação de Academias e Ginásios de Portugal (AGAP) e, a nível internacional, a Europe Active (EA). A presença em congressos, simpósios, encontros, convenções e afins, é também um forte incremento para o conhecimento atualizado das necessidades desta área bem como para o desenvolvimento de networking.

. 245

Desenvolvimento do currículo com base na metodologia Six-Step-Model

A metodologia Six-Step-Model foi utilizada num projeto europeu designado Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science (AEHESIS) e visou estabelecer um marco na existência de diferentes setores do Desporto, com profissionais especializados nas diferentes profissões e com funções específicas, para as quais existem competências e conhecimentos específicos que devem ser adquiridos em formação especializada (Camy, Vilma, Duffy, Froberg, Gutt, Hardman, Purohano, 2006). Este reconhecido projeto teve como principal objetivo harmonizar as profissões e formação do setor do Desporto, na União Europeia, ao nível do Ensino Superior. Este projeto implementou uma ferramenta designada de Six-Step-Model aplicando a metodologia de Tuning (sintonização) em vários subsectores das Ciências do Desporto (Camy et al., 2006): Educação Física; Gestão do Desporto; Treino Desportivo; Fitness e Saúde. Segundo o modelo Six-Step-Model, foram definidas várias profissões dos referidos subsectores das Ciências do Desporto, a partir das quais foram identificadas as suas ocupações e tarefas inerentes, assim como as respetivas competências e conhecimentos necessários, de modo a que estes profissionais tivessem as devidas qualificações, assim como um modelo de plano de estudos adequado à sua profissão.

Considerando este modelo, a licenciatura DCFS é também organizada com base na análise das tarefas que são necessárias para os profissionais de Fitness exercerem a sua profissão e nas competências e conhecimentos necessários para executar as respetivas tarefas (Paternostro-Bayles, 2010), estabelecendo-se a posteriori quais os conteúdos e metodologias de ensino mais apropriados para atingir esses objetivos e métodos de avaliação ajustados para analisar se estes foram atingidos (Camy et al., 2006; DGCNQ, 2013). Este modelo organizacional vai inclusive ao encontro do Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março que veio estabelecer que os ciclos de estudos de ensino superior devem ter definidos os seus objetivos na perspetiva das competências a adquirir.

Regime de enquadramento legal para os profissionais de Fitness

A Lei n.º 39/2012 de 28 de agosto determina o regime de responsabilidade técnica pela direção e orientação das atividades desportivas desenvolvidas nos ginásios. Esta legislação prevê duas figuras o DT e o TEF. Para acesso ao título profissional de DT é necessário o requisito de licenciatura na área do Desporto ou da Educação Física. Para acesso ao título profissional de TEF, para além da licenciatura na área do Desporto ou da Educação Física, pode ser também requisito a qualificação na área da manutenção da Condição Física (Fitness) no âmbito do Sistema Nacional de Qualificações por via da formação ou através de competências profissionais adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida, reconhecidas, validadas e certificadas. Nesta lei estão descritas as funções de cada um destes profissionais. O DT desempenha as seguintes funções: coordenar e supervisionar a prescrição, avaliação, condução e orientação de todos os programas e atividades da área da manutenção da Condição Física (Fitness), no âmbito do funcionamento das instalações desportivas; coordenar e supervisionar a avaliação da qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade; elaborar um manual de operações das atividades desportivas que decorrem nas instalações desportivas; coordenar a produção das atividades desportivas; superintender tecnicamente e colaborar na luta contra a dopagem no Desporto. O TEF desempenha, as seguintes funções: planear e prescrever aos utentes, sob coordenação e supervisão do DT, as atividades desportivas na área da manutenção da Condição Física (Fitness); orientar e conduzir tecnicamente as atividades desportivas; avaliar a qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade e colaborar na luta contra a dopagem no Desporto.

Atendendo às funções do DT e TEF, estabelecidas pela lei, a licenciatura DCFS,

através da sua estrutura curricular, dota os formandos de competências que lhes permitem exercer as funções de DT e TEF.

Quadro europeu das qualificações (EQF)
particularmente desenvolvido para a área do Fitness
(Fitness Standards da Europe Active)

A Europe Active (EA), antiga European Health and Fitness Association (EHFA), é a principal organização, europeia, sem fins lucrativos, que representa o setor europeu de Fitness. A EA iniciou a revisão do Quadro Europeu de Qualificações (EQF) para a área do Fitness, realizando o desenvolvimento dos conhecimentos e competências que os profissionais deste setor devem possuir, a nível europeu, os designados EA Standards. Nestes Standards é possível identificar quais as áreas de conhecimento e competências para as referidas ocupações dos Profissionais de Fitness. Considerando este quadro europeu, a licenciatura DCFS no desenvolvimento do seu plano curricular considera estes Standards também como referência.

Tendências American College of Sports Medicine
(Worldwide Fitness Trends)

. 247

Desde 2006 que o American College of Sports Medicine (ACSM) tem vindo, anualmente, a lançar quais as tendências mundiais na área do Fitness (Thompson, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016). Embora estas tendências tenham tido algumas variações ao longo dos últimos anos, a tendência Profissionais de Fitness com Formação, Certificação e Experiência tem permanecido no top 5, reforçando a importância que cada vez mais se dá à formação destes profissionais. No entanto, a formação na área do Fitness tem vindo, nas últimas décadas, a passar por transformações, sofrendo constantes adaptações principalmente em função daquilo que são as necessidades da indústria do Fitness. Atenta a estas questões a coordenação da licenciatura DCFS vai ajustando os seus programas de formação, tendo, naturalmente, como referência estas tendências mundiais.

Investigação e qualificação dos docentes

Face à continuada evolução da área do Fitness torna-se fundamental que a investigação científica acompanhe esta evolução, por forma a dar fundamento às metodologias utilizadas nas várias atividades de Fitness. Neste sentido existe a preocupação de integrar, na licenciatura DCFS, professores que por um lado possuam o grau de

doutoramento, e por outro sejam especializados nas várias atividades de Fitness, com vasta experiência na leção das mesmas. Para além de os professores desta licenciatura serem estimulados a integrarem projetos de investigação e desenvolvimento nacionais e internacionais, na área do Fitness, dando os seus contributos para o desenvolvimento desta área, é-lhes também proposto que procurem atualizar os seus conhecimentos, utilizando fontes de informação fidedignas. Estes procedimentos promovem que os programas de formação da licenciatura DCFS possuam um atualizado conhecimento científico e técnico, sendo os seus conteúdos com base em objetivos estabelecidos e utilizando as adequadas metodologias de ensino e métodos de avaliação, de modo a que o conhecimento transmitido ao aluno seja fundamentado, permitindo a este, aquando da sua intervenção profissional, saber justificar as suas atitudes profissionais através de fundamentado conhecimento científico e técnico.

Recolha de opinião

Na perspetiva de melhoria contínua de desenvolvimento da licenciatura DCFS, periodicamente, para além de análise de documentação, discussões em grupo, são realizadas entrevistas a docentes, funcionários não docentes, estudantes, diplomados da licenciatura DCFS e a diretores técnicos de ginásios de Portugal, com o intuito de obter a opinião destes acerca de vários aspetos, relativos à organização curricular e funcionamento da licenciatura DCFS. A par desta recolha de opinião, também é aplicado aos estudantes desta licenciatura, um Questionário de Satisfação Académica (Soares & Almeida, 2011) para se perceber os níveis de satisfação dos alunos relativamente à licenciatura que frequentam e à escola onde esta é lecionada.

A triangulação de toda esta informação permite também aditar contributos para o desenvolvimento de uma análise SWOT.

Análise SWOT

Com o intuito de verificar a posição estratégica da licenciatura DCFS face ao ambiente que a rodeia, é realizada periodicamente uma análise SWOT com o objetivo de identificar as forças, oportunidades, fraquezas e ameaças desta licenciatura. Esta análise permite realizar um diagnóstico e consequentemente delinear estratégias para potenciar as forças e oportunidades bem como reduzir as possíveis fraquezas e ameaças.

A título de exemplo, a seguir, podem ser observados alguns indicadores da última análise SWOT realizada à licenciatura DCFS.

Forças: formação especializada na área do Fitness; elevado número de horas de

trabalho relacionadas com a área do Fitness; forte acompanhamento aos estudantes por parte dos professores; realização de estágio em ginásios; versatilidade dos diplomados ao nível da intervenção profissional; boas perspetivas de carreira; os estudantes gostam do que estudam e da área de intervenção profissional; participação dos professores em projetos nacionais e internacionais, na área do Fitness; professores detentores do grau de doutor e especialistas na área do Fitness; boas relações interpessoais entre os estudantes e restantes elementos da comunidade académica; boas infraestruturas e equipamentos para leção das aulas; elevada empregabilidade dos diplomados.

Fraquezas: ao nível dos professores verificou-se, ainda, uma moderada investigação aplicada na área do Fitness, moderada interdisciplinaridade; moderada mobilidade internacional; ao nível dos alunos verificou-se baixa capacidade de inovação e empreendedorismo, reduzida exploração de softwares e novas tecnologias de suporte à intervenção dos profissionais de Fitness, fraca autonomia dos estudantes, considerando o processo de Bolonha e moderada mobilidade internacional.

Oportunidades: indústria do Fitness em crescente expansão; aumento de segmentos de mercado; população mais conhecedora dos benefícios da prática de exercício; internacionalização; financiamento de projetos a nível europeu, nacional e regional.

Ameaças: constante evolução da indústria do Fitness, que pode aumentar o risco da licenciatura DCFS ficar desajustada em relação às necessidades do mercado; aumento do número de profissionais de Fitness e consequente saturação do mercado.

Expostas algumas das metodologias utilizadas para o contínuo desenvolvimento da licenciatura DCFS, importa agora apresentar, de forma sucinta, o seu atual plano de estudos. Esta licenciatura inscrita na área das ciências do desporto é constituída pelas seguintes Unidades Curriculares (UC's):

UC's de tipologia técnico pedagógicas (91 ECTS) designadamente Fitness I, II, III, IV, V e VI (com uma forte componente prática, onde são lecionados conteúdos sobre as diversas aulas de grupo, de Fitness, sala de exercício, treino personalizado, direção técnica de ginásios); Sistemática do Desporto I, II e III (onde são lecionados conteúdos relacionados com os desportos individuais e coletivos, atividade física para crianças e treino outdoor); Avaliação e Prescrição do Exercício I, II, e III (onde são lecionados conteúdos relacionados com métodos e técnicas destinadas a avaliar a condição física e prescrever exercício para a população aparentemente saudável, bem como para populações especiais com e sem problemas); Saúde Pública e Atividade Física; Pedagogia do Fitness; Estágio (os alunos realizam um estágio anual, num ginásio, com intervenção prática) e UC's de opção (ao longo dos três anos os alunos vão escolhendo um conjunto de UC's, também estas orientadas para a área do Fitness, que lhes permite complementar toda a sua formação).

UC's de tipologia ciências biológicas (44 ECTS) designadamente Anatomofisiologia I e II; Desenvolvimento Motor; Nutrição no Desporto e Exercício; Fisiologia do Esforço; Introdução à Biomecânica do Desporto; Biomecânica das Atividades Desportivas; Traumatologia e Socorrismo e UC's de opção.

UC's de tipologia ciências sociais e humanas (45 ECTS) nomeadamente Antropologia e História do Desporto; Estatística; Organização do Desporto; Metodologia da Investigação em Desporto; Controlo e Aprendizagem Motora; Gestão do Desporto I e II; Psicologia do Desporto e Exercício; Sociologia do Desporto; Ética e Deontologia Profissional e UC's de opção.

Pretende-se com esta organização curricular oferecer uma formação sólida, de cariz interdisciplinar, baseada numa componente científica e técnica, fortemente especializada na área do Fitness e no incremento de atividades que permitam o desenvolvimento das competências necessárias, essencialmente, para o exercício das funções de DT e TEF.

CONCLUSÕES

250 .

As crescentes solicitações da área socioprofissional do Fitness requerem uma formação para estes profissionais que seja aprofundada e altamente especializada, com o intuito de dar resposta às necessidades específicas do mercado. Como tal, é essencial que cada vez mais as entidades de formação e o próprio sistema regulador desta profissão continuem a desenvolver estratégias que promovam uma formação e certificação com níveis de qualidade de excelência. Este, com certeza, será o caminho que permitirá integrar no mercado do Fitness profissionais mais habilitados para o exercício das suas funções, que possuam conhecimentos e competências adequadas e ajustadas às necessidades dos indivíduos, que pagam pelos serviços destes profissionais, confiando nestes a ajuda para melhorar a sua qualidade de vida (Franco & Simões, 2015). Neste sentido a licenciatura DCFS, no seu contínuo desenvolvimento, ajustando-se às necessidades deste setor, pretende dar um forte contributo ao nível da formação, promovendo a qualidade de intervenção dos seus profissionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGAP (2015). Barómetro Mercado do Fitness. Retrieved from http://www.agap.pt/images/userfiles/files/REPORT%202015_SE.pdf
- Antunes, A. C. (2003). Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. EFDeportes, 9(60). Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>
- Batrakoulis, A., & Rieger, T. (2014). European barometer on the top future trends in education, training and certification of the exercise professionals. μ (24). Retrieved from http://www.pepfa.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=173:alexios-batrakoulis-and-thomas-rieger&catid=57:-2014&Itemid=54
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med., 43, 1-2.
- Camy, J., Vilma, C., Duffy, P., Froberg, K., Gütt, M., Hardman, K., Puronaho, K. (2006). Thematic Network Project Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science. Report of the Third Year. In K. Petry, K. Froberg & A. Madella (Eds.). Cologne: Institute of European Sport Development & Leisure Studies and German Sport University Cologne.
- Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março. Diário da República N.º 60 – I Série A. Conselho de Ministros.
- Despacho n.º 10328/2013 de 6 de Agosto. Diário da República N.º 150 - 2.ª Série. Instituto Politécnico de Santarém.
- DGCNQ. (2013). Conceção de Referenciais de Formação: Componente Tecnológica. Pressupostos Metodológicos. Lisboa: Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P.
- EHFA. (2012). European Health & Fitness Association Annual Report 2012. Brussels: European Health & Fitness Association.
- Franco, S. & Simões, V. (2015). Lazer e qualidade de vida: Formação de Profissionais de Fitness. In A. Albuquerque, R. Resende & R. Gomes (Eds.). A Formação e os Saberes em Educação Física e Desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- IHRSA. (2016). The IHRSA global report: The state of the health club industry. Boston: International Health, Racquet & Sportsclub Association.
- IPDJ, I.P. (2016a). Formação. Título Profissional de Diretor Técnico. Retrieved from <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=125&idMenu=9>

- IPDJ, I.P. (2016b). Formação. Título Profissional de Técnico de Exercício Físico.
Retrieved from <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=124&idMenu=9>
- Lei n.º 39/2012 de 28 de Agosto. Diário da República N.º 166 - 1.ª Série. Assembleia da República.
- Paternostro-Bayles, M. (2010). The Role of a Job Task Analysis in the Development of Professional Certifications. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(4), 41-42.
- Portaria n.º 495/99 de 12 de Julho. Diário da República N.º 160 - I Série-B. Ministro da Educação.
- Portaria n.º 499/2000 de 24 de Julho. Diário da República N.º 169 - I Série-B. Ministro da Educação.
- Soares, P., & Almeida, S. (2011). Questionário de Satisfação Académica. In C. Machado, M. Gonçalves, L. Almeida & M. R. Simões (Eds.), *Instrumentos e contextos de avaliação psicológica* (pp. 103-124). Coimbra: Almedina.
- Thompson, W. R. (2006). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2007. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 10(6), 8-14.
- Thompson, W. R. (2007). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2008. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 11(6), 7-13.
- Thompson, W. R. (2008). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2009. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12(6), 7-14.
- Thompson, W. R. (2009). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2010. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(6), 9-16.
- Thompson, W. R. (2010). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2011. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 14(6), 8-17.
- Thompson, W. R. (2011). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 15(6), 9-18.
- Thompson, W. R. (2012). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2013. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 16(6), 8-17.
- Thompson, W. R. (2013). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 10-20.
- Thompson, W. R. (2014). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2015. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 8-17.
- Thompson, W. R. (2015). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2016. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 19(6), 8-17.
- Thompson, W. R. (2016). Worldwide Survey Reveals Fitness Trends for 2017. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 20(6), 8-17.

Perspetiva sobre o currículo na formação inicial dos futuros profissionais de desporto

RICARDO LIMA ¹, RUI RESENDE ²

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

2 Instituto Politécnico da Maia

. 253

RESUMO

Os Docentes no Ensino Superior, através das suas convicções, podem desempenhar um papel fundamental na dinâmica do pensamento e da ação dos estudantes que frequentam um curso de formação de professores e treinadores. Aquilo que pensam e fazem é provável que tenha impacto e se repercuta na identidade profissional dos seus alunos (Basei, 2011).

A experiência como alunos, as conceções desenvolvidas durante a sua formação inicial, a cooperação com os colegas já em período formal, são fontes potenciais de influência sobre o pensamento e ação dos formadores.

Perante o supracitado, pretendemos compreender a perceção dos estudantes do 1º ciclo do ensino superior da área das Ciências do Desporto acerca da sua formação inicial.

Para dar resposta ao objetivo proposto, aplicamos um questionário (adaptado posteriormente) sobre as competências no Ensino superior de (Crosier, Purser, & Smith, 2007) a 217 estudantes do 1º ciclo do curso de Ciências do Desporto em três instituições do ensino superior.

Depois de realizada uma análise fatorial exploratória onde emergiram quatro fatores (Garantia dos Estudantes, Acolhimento e Formação, Avaliação da Aprendizagem e Saída Profissional) verificou-se que os alunos valorizam mais na sua formação a "Avaliação da sua aprendizagem". Quando comparado o sexo, a idade e a prática de atividade desportiva dos alunos, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas na opinião destes em relação à sua formação académica.

Pode então concluir-se que a perceção dos estudantes relativamente à sua formação é semelhante nas diferentes variáveis analisadas. Desta forma, será necessário refletir sobre as áreas menos valorizadas por parte dos estudantes e aplicar um plano de intervenção para melhorar os resultados médios obtidos nos diferentes fatores da análise.

INTRODUÇÃO

A formação de professores de Educação Física em Portugal sofreu alterações após introdução do Processo de Bolonha no ensino superior.

No quadro do ensino superior, cabe à universidade assegurar as condições para a incorporação dos saberes profissionais e dos valores através dos critérios de acesso, das regras de validação e certificação, do currículo e dos professores. A formação de professores não tem reunido consenso da sociedade científica e académica, quer quanto aos conteúdos quer quanto aos modelos de formação (Carvalho, 2002).

Estes modelos refletem, também, as opções adotadas pelos professores de Educação Física na sua prática como profissionais na escola (Carvalho, 2002), porque diversas são as metodologias de ensino em Educação Física presentes na prática, o que evidentemente sinaliza a necessidade de constante reflexão e debate sobre a formação académica, por forma a conquistar uma relevância significativa no âmbito do desenvolvimento no processo ensino e aprendizagem (Nunes & Cartier, 2011).

Tal facto leva-nos a refletir sobre a forma como as instituições de ensino superior abordam o seu curso de especialização em ensino da Educação Física no que à estrutura curricular, metodologia de ensino, avaliação, entre outros, diz respeito e segundo (Januário, 2012) há uma necessidade de estudos longitudinais para investigar a evolução dos processos de pensamento e de comportamento de professores, com o intuito de compreender como são automatizadas as rotinas de ensino e planeamento na fase inicial da profissão, a fase em que se concentra o maior desenvolvimento das competências específicas que caracterizam a profissão de professor.

Neste processo, temos que ter em conta a opinião dos estudantes quanto à sua

formação académica e ao seu plano de estudo, para podermos refletir sobre o que poderá ser alterado e o que deverá ser mantido para o bem da formação dos futuros profissionais do desporto.

Desta forma, com o propósito de refletirmos sobre a organização e estruturação dos planos curriculares da Licenciatura em Educação Física e Desporto, é essencial indagar sobre a perspetiva e opinião dos estudantes para desta forma darmos respostas capazes de melhorar a formação dos futuros profissionais na área do desporto.

METODOLOGIA

No presente estudo, optámos por utilizar a metodologia quantitativa.

O inquérito por questionário distingue-se da simples sondagem de opinião pelo facto de visar a verificação de hipóteses teóricas e a análise das correlações que essas hipóteses sugerem (Quivy & Campenhoudt, 1998). Estes autores referem as principais vantagens deste método pela possibilidade de quantificar uma multiplicidade de dados e de proceder, por conseguinte, a numerosas análises de correlação, assim como pelo facto de a exigência, por vezes essencial, de representatividade do conjunto dos entrevistados poder ser satisfeita através deste método.

. 255

INSTRUMENTO

O instrumento aplicado diz respeito ao questionário (adaptado e validado através de pré-teste posteriormente) sobre as competências no Ensino superior de (Crosier et al., 2007) a 217 estudantes do 1º ciclo do curso de Ciências do Desporto em 3 instituições do ensino superior. O questionário possui 44 questões e está dividido em 5 partes: a) caracterização sociodemográfica; b) currículo; c) avaliação da aprendizagem; d) metodologias de ensino e aprendizagem; e) acesso ao mercado laboral.

PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE RESULTADOS

De forma a medir as qualidades psicométricas de escala a reduzir o número de variáveis necessárias para discutir e comparar grupos de estudantes, procedemos a

uma Análise Fatorial exploratória. Após recolha dos dados obtidos através da Análise Fatorial Exploratória, procedemos, através da comparação de médias, à compreensão das diferenças entre grupos de estudantes no que diz respeito às suas matrizes de pensamento acerca das temáticas abordadas na aplicação do questionário.

Verificámos o Alpha Cronbach (), uma das medidas mais usadas para a verificação da consistência interna de um grupo de variáveis ou itens.

Na primeira escala extraímos 4 fatores (referenciados no capítulo dos Resultados) que explicam 52.04% da variância total expressa nos dados iniciais. O primeiro fator explica a 15.21% da variância, o segundo fator explica 14.70, o terceiro fator 12.88 e o quarto e último fator apresenta um menor valor de variância que corresponde a 9.22%. Numa primeira análise dos resultados da extração de fatores verifica-se uma redução de 44 para 22 variáveis. A extração dos fatores, pelo critério de Kaiser, indica que se devem escolher os fatores de variância superior a um (Feu, Ibáñez, Graça, & Sampaio, 2007). Os valores próprios, eigenvalues, ordenam-se por tamanho. A soma dos valores próprios iguala o número das variáveis que neste caso, são 44.

256 .

PARTICIPANTES

Participaram deste estudo 217 estudantes do 3º ano da Licenciatura em Desporto e/ou Educação Física das três instituições mais formadores de profissionais do desporto em Portugal.

Na tabela seguinte apresentamos uma caracterização dos participantes deste estudo, a saber:

Tabela 1 - Caracterização dos participantes

VARIÁVEIS		N (217)	%
Sexo	Masculino	158	72.8
	Feminino	59	27.2
Idade	Até 21	127	58.5
	21-23	51	23.5
	+ 23	39	18.0
Prática desportiva	Sim	168	77.4
	Não	49	22.6
Opção desporto	Sim	194	89.4
	Não	23	10.6

Verificou-se que 72.8% dos inquiridos são do sexo masculino, 58.5% têm até 21 anos de idade, 77.4% exercem atividade desportiva e 89.4% tinha o curso que frequentava como 1ª opção de ingresso ao ensino superior.

RESULTADOS

Serão apresentados nas tabelas seguintes os principais resultados obtidos da recolha da informação dos questionários aplicados aos estudantes de Educação Física e/ou Desporto no Ensino Superior.

Tabela 2 - Média das três afirmações do questionário mais e menos valorizados.

	AFIRMAÇÕES	MÉDIA	DP
Itens mais valorizados	O mestrado é essencial para o aprofundamento das áreas de conhecimento em desporto.	4.22	0.91
	A estruturação do curso é concebida para trabalhar aspetos físicos, motores, sociais, culturais, cognitivos e psicológicos.	3.96	0.77
	O trabalho de grupo é usado como método de aprendizagem e avaliação.	3.90	0.78
Itens menos valorizados	A autoavaliação é usada como método de avaliação do estudante.	2.77	1.19
	Os objetivos do processo de aprendizagem são acordados entre os docentes e os estudantes.	2.67	1.10
	As necessidades dos estudantes são ouvidas antes de se projetar os objetivos do curso.	2.50	1.21

. 257

Comparação dos fatores considerados em função do sexo

Apresentamos na tabela 3 os resultados obtidos quando comparada a opinião dos estudantes nos diferentes fatores relativamente ao sexo.

Através dos resultados obtidos, podemos verificar que apesar de ser notório a diferença nas médias das respostas, sendo as do sexo masculino mais elevadas, não se evidenciam diferenças significativas entre os estudantes de acordo com os sexos.

Tabela 3: Comparação de acordo com o sexo nos fatores considerados.

FATORES	SEXO	M	DP	T	P
F1 – Acolhimento e formação	M	3.21	0.62	1.16	0.24
	F	3.09	0.73		
F2 – Garantia e condições dos estudantes	M	2.83	0.73	1.86	0.06
	F	2.63	0.65		
F3 – Avaliação da aprendizagem	M	3.43	0.59	1.74	0.08
	F	3.26	0.66		
F4 - Saídas profissionais e integração laboral	M	3.15	0.62	0.53	0.53
	F	3.10	0.59		

258 .

A título de curiosidade, constata-se que a média do fator “Avaliação da Aprendizagem” é o que está mais valorizado na opinião dos estudantes do sexo masculino e feminino, o que nos leva a crer que os estudantes têm uma opinião positiva acerca das diferentes formas de avaliação realizadas por parte dos docentes.

Comparação dos fatores considerados em função da idade

Na tabela 4 apresentam-se os resultados da comparação entre as diferentes idades dos estudantes.

Tal como se verifica em relação ao sexo, também não se verificam diferenças significativas entre os fatores considerados no que se refere à idade dos estudantes.

Mais uma vez, o fator “Avaliação da Aprendizagem” é o mais valorizado nos três grupos selecionados. O aumento das horas por trabalho autónomo por parte do aluno talvez seja uma justificação para os valores apresentados.

É importante que os estudantes não se conformem com uma formação fundamentada em conceitos para o preenchimento do seu tempo de estudo, ou mesmo num determinado tipo de trabalho. Os estudantes têm que ser cada vez mais autónomos e promover a reflexão para desenvolver competências que mais tarde o virão a ajudar na promoção da identidade como futuro Professor de EF e Profissional do desporto (Freire, Verenguer, & Reis, 2002).

Tabela 4 - Resultado da opinião dos estudantes em função da idade.

FATORES	IDADE	MÉDIA	DP	F	P
F1 – Acolhimento e formação	ATÉ 21	3.19	0.61	1.65	0.19
	21-22	3.05	0.72		
	+23	3.30	0.66		
F2 – Garantia e condições dos estudantes	ATÉ 21	2.79	0.70	0.17	0.83
	21-22	2.72	0.74		
	+23	2.79	0.72		
F3 – Avaliação da aprendizagem	ATÉ 21	3.27	0.61	1.11	0.32
	21-22	3.32	0.64		
	+23	3.51	0.60		
F4 - Saídas profissionais e integração laboral	ATÉ 21	3.16	0.62	0.29	0.74
	21-22	3.08	0.62		
	+23	3.16	0.57		

. 259

Tabela 5 - Resultados da opinião dos estudantes em função da prática de atividade física.

FATORES	ATIVIDADE FÍSICA	M	DP	T	P
F1 - Saídas profissionais e integração laboral	S	3.17	0.67	-0.77	0.93
	N	3.18	0.57		
F2 – Avaliação da aprendizagem	S	2.79	0.71	0.64	0.52
	N	2.71	0.73		
F3 – Acolhimento e formação	S	3.40	0.61	0.84	0.40
	N	3.31	0.65		
F4 – Garantia dos estudantes	S	3.15	0.58	0.63	0.52
	N	3.08	0.70		

Comparação dos fatores considerados em função da prática desportiva

As diferenças na prática de atividade física por parte dos estudantes, foi uma das variáveis estudadas. Na tabela 5, os resultados obtidos demonstram não existir diferenças significativas na opinião dos estudantes no que diz respeito aos diferentes fatores entre os estudantes que praticam ou não praticam atividade física desportiva. Estes resultados apontam para uma opinião dos estudantes muito semelhante no que diz respeito aos principais domínios da sua formação académica.

CONCLUSÃO

Como conclusão, existem muitos parâmetros de reflexão na formação dos futuros profissionais de desporto. Apesar de neste estudo não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas, importa salientar que a média dos resultados obtidos é baixa. Desta forma, é importante que todos os stakeholders no ensino superior, nomeadamente os relacionados com a nossa área, criem estratégias para reforçar estes valores.

Na nossa opinião, a ação pedagógica do docente é fulcral para uma opinião mais positiva na formação dos estudantes. Resumidamente, é o docente que encontra estratégias diferenciadas para a transmissão de conhecimentos; é o docente que desenvolve nos estudantes sentido crítico e reflexivo para que estes passem o seu conhecimento para a prática (competência); e, acima de tudo, os docentes são vistos como uma referência para os futuros profissionais da nossa área e é a partir destas referências que os estudantes começam a criar a sua identidade profissional ao longo do seu percurso académico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Basei, A. P. (2011). As ações pedagógicas do professor de educação física do ensino superior: analogias com a trajetória formativa. (Portuguese). *Action pedagogical teacher of physical education in higher education: a journey with formative analogies*. (English), 33(1), 37-47. doi:10.4025/actascieduc.v33i1.11169
- Carvalho, L., M. (2002). *Oficina do colectivo: narrativas de um grupo de disciplina de Educação Física (1968-1986)*. Lisboa: Educa e Sociedade Portuguesa de Educação Física.
- Crosier, D., Purser, L., & Smith, H. (2007). *Trends V: Universities shaping the European higher education area*. Brussels: European University Association.
- Feu, S., Ibáñez, S., Graça, A., & Sampaio, J. (2007). Evaluación psicométrica del cuestionario de orientación de los entrenadores en una muestra de entrenadores españoles de balonmano. *Psicothema*, 19(4), 699-705.
- Freire, E., Verenguer, R., & Reis, M. (2002). Educação Física: Pensando a profissão e a preparação profissional. *Revista Mackenzie de Educacao Física e Esporte*, 1(1), 29-46.
- Januário, C. (2012). O desenvolvimento profissional: a aprendizagem de ser professor e o processo de rotinização das decisões préinterativas em professores de Educação Física. In J. V. Nascimento & O. G. Farias (Eds.), *Construção da identidade profissional em Educação Física* (Vol. 2, pp. 21-41). Florianópolis: Temas em Movimento.
- Nunes, C., & Cartier, E. (2011). Um destaque à Formação em Educação Física: O Ensino Superior. *FIEP Bolletín*, 81.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (2ª ed.). Lisboa: Gradiva Publicações Ld.

Gestores de desporto: regular a intervenção profissional ou a formação?

ABEL SANTOS

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

. 263

RESUMO

Parte-se da relação entre o surgimento e a evolução das profissões do desporto para discutir, a partir do mercado de trabalho e da oferta formativa, (i) as condições que permitam constituir conhecimento que sustente opções para a regulação da profissão do gestor de desporto; (ii) criar um quadro de referência que possibilite explorar científica, técnica e politicamente as opções e decisões a tomar; (iii) conceber medidas de intervenção a partir das escolhas a realizar; e, posteriormente, (iv) zelar pela concretização e avaliação dessas medidas. Esta primeira etapa do projeto, para apresentação de uma proposta de pesquisa relacionada com a regulação das ocupações do gestor de desporto, pretendeu também constituir-se como uma chamada para a mobilização de outros docentes da REDESPP interessados neste tema.

Palavras-chave:

gestão do desporto; gestores de desporto; competências dos gestores de desporto; regulação da atividade dos gestores de desporto; gestão de recursos humanos do desporto

INTRODUÇÃO

Recentemente, diferentes agentes, com principal destaque para a Associação Portuguesa de Gestão de Desporto (APOGESD), mostraram interesse público em explorar as condições que permitissem uma reflexão sobre a necessidade de regular a intervenção profissional dos gestores de desporto. Desta forma, com a presente comunicação, pretende-se constituir um primeiro momento para apresentar uma discussão preliminar e as condições conceptuais e metodológicas para orientar um estudo cujos resultados permitirão sustentar as melhores opções para a regulação das ocupações da gestão do desporto. Registe-se que, segundo a Comissão Europeia (2016, p.161), no relatório *study on sport qualifications acquired through sport organisations and (sport) educational institutes*, em Portugal, cerca de 46.000 pessoas têm ocupações de gestão. Nesta perspetiva, quando se parte para uma discussão sobre a necessidade de regular as profissões e as ocupações da gestão de desporto, devemos, provisoriamente, delimitar o problema a estudar. Assim: existirá uma efetiva necessidade de regulação da profissão de gestor de desporto? Quais são as causas? Como pode ser feita? Quem pode ser envolvido? É neste ponto que nos encontramos.

264 .

EXPLORAÇÃO DO PROBLEMA

A profissionalização do desporto tem, ao longo dos tempos, gerado forte impacto no surgimento das ocupações e profissões do desporto. Numa interpretação mais ampla deste conceito, assistimos a uma progressiva profissionalização dos praticantes desportivos, dos técnicos que os enquadram, das instalações onde se preparam e competem, dos eventos onde participam, das organizações que os integram nas suas estruturas, na intervenção em diferentes funções, em órgãos de governo e de decisão internas, como resultado da própria necessidade de crescimento e desenvolvimento do desporto mas também pela influência de fatores externos, que provocaram uma alteração progressiva do sistema geral de funcionamento das organizações desportivas, obrigando-as a uma maior competição para poderem subsistir, numa orientação que teve efeitos similares aos da “comercialização” e da “globalização”, tal como sustentam Dowling, Edwards e Washington (2014).

Deste modo, também temos assistido a uma progressiva profissionalização das ocupações e das organizações, pela passagem das funções exercidas por voluntários para profissionais, pela introdução de novos modelos de governança, pela alteração

das estruturas de funcionamento e dos processos de decisão política, provocada sobretudo pela necessidade de atrair mais recursos e obter melhores resultados, que as compelem a modificarem-se para se tornarem mais eficazes, eficientes e melhores prestadoras de contas sobre os resultados obtidos.

Em paralelo, o surgimento de setores económicos relacionados com o fornecimento de equipamentos, instalações, materiais, fornecimento de suplementos alimentares para o desporto, equipamentos tecnológicos de suporte ao controlo do treino ou com a produção e retransmissão de conteúdos televisivos, o aparecimento de órgãos de comunicação social especializados, de áreas de recuperação e reabilitação de praticantes e de empresas relacionadas com o marketing desportivo e gestão de carreiras vieram aumentar e diversificar as tarefas, funções, trabalhos e ocupações relacionadas com o desporto (Campos-Izquierdo, González-Rivera & Taks (2016).

Acresce que a maior amplitude com que a sociedade interpreta globalmente o desporto, por exemplo na abrangência que a definição normativa de desporto encerra, enquanto “todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis” (Carta Europeia do Desporto, artigo 2.º), tem estimulado o surgimento de novas áreas organizacionais, dentro do desporto, que também facilitam o surgimento de novas profissões e ocupações.

Desta forma, podemos delimitar duas possibilidades de exploração do tema: (i) na primeira, uma perspetiva de “reivindicação jurídica”, a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro), no n.º 2 do artigo 35.º, sobre a “Formação de técnicos”, determina que “Não é permitido, nos casos especialmente previstos na lei, o exercício de profissões nas áreas da atividade física e do desporto, designadamente no âmbito da gestão desportiva, do exercício e saúde, da educação física e do treino desportivo, a título de ocupação principal ou secundária, de forma regular, sazonal ou ocasional, sem a adequada formação académica ou profissional”. Neste sentido, falta a legislação complementar à figura do “Diretor ou responsável da instalação desportiva”, tal como é expresso no artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 141/2009 de 16 de Junho - Regime jurídico das instalações desportivas de uso público; (ii) na segunda possibilidade, a partir da caracterização e compreensão do mercado de trabalho, das condições de intervenção dos profissionais e da oferta formativa, constituir conhecimento que permita sustentar opções para a regulação e desenvolvimento da profissão; criar um quadro de referência que permita explorar científica, técnica e politicamente as opções e decisões a tomar; conceber medidas de intervenção a partir das escolhas a realizar e zelar pela concretização e avaliação dessas medidas.

CONTEXTUALIZAÇÃO DA REGULAMENTAÇÃO

Do ponto de vista normativo, uma “profissão é regulamentada” quando “a atividade ou o conjunto de atividades profissionais em que o acesso, o exercício ou uma das modalidades de exercício dependem direta ou indiretamente da titularidade de determinadas qualificações profissionais, constituindo, nomeadamente, uma modalidade de exercício o uso de um título profissional limitado aos detentores de uma determinada qualificação profissional” (alínea h, do artigo 2.º da Lei 9/2009, de 4 de Março, que efetua a transposição para a ordem jurídica interna da Diretiva n.º 2005/36/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 7 de Setembro, relativa ao reconhecimento das qualificações profissionais). No caso português, estão regulamentadas as profissões de: treinador de desporto; técnico de exercício físico; diretor técnico de atividades físicas; coordenador de mergulho; instrutor de mergulho recreativo e de diretor técnico de estação de enchimento e fornecimento de misturas respiratórias.

Neste caso, que ocupações, atividades e profissões relacionadas com a gestão do desporto podiam ser regulamentadas? apenas as específicas do desporto? as atividades estabelecidas na Classificação da Atividade Económica? ou as relacionadas com o desporto? Na figura 1, identificamos as principais atividades económicas dentro da Secção R - Atividades artísticas, de espetáculos, desportivas e recreativas, Divisão 93 - Atividades desportivas, de diversão e recreativas e em concreto no Grupo 93.1 - Atividades desportivas.

Figura 1 - Atividades económicas do desporto
a partir da Classificação da Atividade Económica (CAE – Rev. 3).



Quando interpretamos, na globalidade, os dados sobre o emprego no desporto verificamos que integra todas as pessoas empregadas em atividades económicas relacionadas com o desporto (de acordo com a classificação da NACE Rev. 2), independentemente da sua ocupação, e por todas as pessoas com uma ocupação relacionada com o desporto (classificação ISCO-08), independentemente do sector económico onde trabalham. O emprego no desporto considera ainda os códigos NACE 93.1 (“atividades desportivas”) e ISCO 342 (“desporto e trabalhadores do fitness”) refletidos na “definição de desporto de Vilnius”, com a finalidade de definir estatisticamente a dimensão económica do desporto. Nesta perspetiva, podemos considerar que em 2011, conforme figura 2, a percentagem do emprego no desporto face ao total do emprego, na população acima dos 15 anos, era de 0,7%, e que em 2015 foi de 0,85% do emprego, tendo ficado acima do valor médio para os 28 países da União Europeia, evidenciando um crescimento do emprego.

Tabela 1 - Percentagem do emprego no desporto face ao total do emprego

Fonte: EUROSTAT (2016)

http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Employment_in_sport

PAÍS / PERÍODO	2011	2012	2013	2014	2015
UNIÃO EUROPEIA (28 PAÍSES)	0,7%	0,73	0,7	0,72%	0,74%
PORTUGAL	0,5%	0,48%	0,64%	0,71%	0,85%

. 267

Em 2012, o número de postos de trabalho diretos ascendeu a 59.086 pessoas, de acordo com a “definição restrita/ específica” (correspondente a todas as atividades que são inputs para o desporto, ex. produtos e serviços necessários para praticar desporto, como calçado, vestuário); 1.452 para a “definição estatística” (corresponde ao NACE 93.1 Rev. 2.0 “Atividades Desportivas” antiga NACE 92.6 Rev. 1.1) e a 72.101 pessoas na “definição ampla” (inclui as duas definições: todos os bens e serviços relacionados com uma prática desportiva, mas sem serem necessariamente para fazer desporto como, por exemplo, os media) (Study on the Contribution of Sport to Economic Growth and Employment in the EU (2012, p.145).

Recentemente a Conta Satélite do Desporto (CSD - INE, 2016), ver figura 3, demonstrou que o peso do emprego no desporto, no emprego nacional, apresenta uma razoável dimensão quando considera conjuntamente a delimitação estatística (0,3%), a dimensão restrita (1,2%) e a dimensão ampla (1,4%).

Figura 2 - Dados do emprego no desporto e do VAB a partir da Conta Satélite do Desporto.



268 .

No triénio de 2010 a 2012, o desporto representou, em média, 1,2% do Valor Acrescentado Bruto (VAB) nacional total e 1,4% do emprego nacional (equivalente a tempo completo). A CSD contempla, além das atividades desportivas (0,3% do VAB e Emprego), as atividades necessárias para realizar desporto (0,6% do VAB e 0,9% do emprego) e atividades em que o desporto é um contributo importante para os seus processos de produção (0,3% do VAB e 0,2% do emprego) (CSD - INE, 2016, p. 28). Neste raciocínio, um dos temas a explorar será o entendimento sobre qual das atividades económicas terá maior número de ocupações e atividades relacionadas com a gestão do desporto.

Os elementos anteriores justificam o crescente aumento do emprego no desporto nos últimos anos e são consentâneos com o aumento da referida “profissionalização do desporto”.

Sobre a necessidade de uma “formação regulamentada”, para o exercício de ocupações de gestão do desporto, entendida do ponto de vista legal como “a formação especificamente orientada para o exercício de determinada profissão, que consista num ciclo de estudos, eventualmente completado por formação profissional, estágio profissional ou prática profissional, e cuja estrutura e nível sejam determinados por regulamentação do Estado membro interessado ou sejam objeto de controlo ou de aprovação pela autoridade designada para esse efeito” (alínea g, do artigo 2.º da Lei 9/2009, de 4 de Março), como podemos identificar na figura 3, sobre a oferta formativa para o ano letivo 2016/2017/. Segundo a Direção Geral do Ensino Superior,

VII. COMUNICAÇÕES: FORMAÇÃO PARA AS PROFISSÕES DE DESPORTO

houve 28 licenciaturas em desporto na rede do ensino superior, considerando as instituições de ensino público e privado, e, especificamente na gestão do desporto, duas licenciaturas na rede pública e quatro (4) na rede de instituições privadas.

Figura 3 - Oferta formativa em gestão do desporto e em licenciaturas que abordam conteúdos da área.

Fonte - <http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/OfertaFormativa/CursosConferentesDeGrau/CEautorizados.htm>

Instituto Politécnico da Guarda	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	Desporto
Instituto Politécnico de Beja	Escola Superior de Educação	Desporto
Instituto Politécnico de Bragança	Escola Superior de Educação de Bragança	Desporto
Instituto Politécnico de Castelo Branco	Escola Superior de Educação de Castelo Branco	Desporto e Actividade Física
Instituto Politécnico de Coimbra	Escola Superior de Educação de Coimbra	Desporto e Lazer
Instituto Politécnico de Leiria	Escola Superior de Educação e Ciências Sociais	Desporto e Bem-Estar
Instituto Politécnico de Santarém	Escola Superior de Desporto de Rio Maior	Desporto de Natureza e Turismo Activo
	Escola Superior de Desporto de Rio Maior	Desporto, Condição Física e Saúde
	Escola Superior de Desporto de Rio Maior	Gestão das Organizações Desportivas
	Escola Superior de Desporto de Rio Maior	Treino Desportivo
	Escola Superior de Desporto de Rio Maior	Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis
Instituto Politécnico de Setúbal	Escola Superior de Educação	Desporto
Instituto Politécnico de Viana do Castelo	Escola Superior de Desporto e Lazer	Desporto e Lazer
Instituto Politécnico de Viseu	Escola Superior de Educação de Viseu	Desporto e Actividade Física
Instituto Politécnico do Porto	Escola Superior de Educação	Ciências do Desporto
Universidade do Algarve	Escola Superior de Educação e Comunicação	Desporto
Universidade da Beira Interior		Ciências do Desporto
Universidade da Madeira		Educação Física e Desporto
Universidade de Coimbra	Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física	Ciências do Desporto
Universidade de Évora	Escola de Ciências e Tecnologia	Ciências do Desporto
Universidade de Lisboa	Faculdade de Motricidade Humana	Ciências do Desporto
	Faculdade de Motricidade Humana	Gestão do Desporto
Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro	Escola de Ciências da Vida e do Ambiente	Ciências do Desporto
Universidade do Porto	Faculdade de Desporto	Ciências do Desporto
Instituto Universitário da Maia		Gestão do Desporto
Universidade Autónoma de Lisboa		Gestão do Desporto
Universidade Europeia		Gestão do Desporto
Universidade Lusíada		Gestão das Organizações Desportivas

. 269

Ao nível da formação especializada em gestão do desporto, em cursos de mestrado, identificámos seis ofertas, quatro na rede de instituições públicas, e duas em instituições privadas, conforme figura 4.

Figura 4 – Oferta formativa em gestão do desporto
e em licenciaturas que abordam conteúdos da área.

Fonte - <http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/OfertaFormativa/CursosConferentesDeGrau/CEautorizados.htm>

Universidade de Évora	Escola de Ciências e Tecnologia	Direcção e Gestão Desportiva
Universidade de Lisboa	Faculdade de Motricidade Humana	Gestão do Desporto
Universidade de Lisboa	Faculdade de Motricidade Humana	Gestão do Desporto - Organizações Desportivas
Universidade do Porto	Faculdade de Desporto	Gestão Desportiva
Instituto Universitário da Maia		Gestão do Desporto
Instituto Superior de Ciências Educativas		Desporto, especialização em Recursos Humanos

Desta forma, identificámos na rede de instituições de ensino superior oferta de formação especializada, no domínio em causa, que permitirá atribuir as qualificações para a possibilidade da existência de um título profissional.

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Face ao exposto anteriormente, reforçam-se os seguintes aspetos: podemos partir para uma discussão sobre a regulamentação de algumas ocupações relacionadas com a gestão do desporto exclusivamente pela perspectiva de “reivindicação jurídica” face à ausência de regulamentação de funções já previstas na Lei. Noutra possibilidade, podemos aprofundar o conhecimento sobre o mercado de trabalho, em diferentes setores económicos, e, a partir daqui, identificar as ocupações e profissões que pelas suas características, competências, importância na sociedade e número de pessoas envolvidas, entre outros aspetos, permitam constituir um quadro de referência que possibilite criar relações sobre a regulamentação e formação profissional, deduzindo a necessidade de regular a intervenção ou a formação dos gestores de desporto.

Posicionamo-nos nesta última perspectiva e, para tal, apresentamos uma abordagem conceptual, tal como recomenda o European Observatoire of Sport and Employment (Gouju & Zintz, 2014), constituída por estudos diferenciados, baseada em sete passos: (i) Caracterização do mercado de trabalho; (ii) Mapa das ocupações; (iii) Descritores das ocupações; (iv) Mapa funcional; (v) Estrutura de competências / Referenciais das ocupações; (vi) Guia para as qualificações e resultados da aprendizagem e (vii) Processo de garantia da qualidade, que permita também a comparabilidade com outros sistemas desportivos europeus.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Campos-Izquierdo, A., González-Rivera, M. D., & Taks, M. (2016). Multi-functionality and occupations of sport and physical activity professionals in Spain. *European Sport Management Quarterly*, 16(1), 106-126.
- Dowling, M., Edwards, J., & Washington, M. (2014). Understanding the concept of professionalisation in sport management research. *Sport Management Review*, 17(4), 520-529.
- European Commission (2012). Study on the contribution of sport to economic growth and employment in the EU: final report. Directorate-General Education and Culture. Retrieved from <http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/studies/study-contribution-sports-economic-growth-final-rpt.pdf>
- European Commission (2016). Study on sport qualifications acquired through sport organisations and (sport) educational institutes. Education, Audiovisual and Culture Executive Agency (EACEA). Retrieved from http://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/user_upload/2016_EU_Studie_Sport_Qualifikationen.pdf DOI: 10.2766/389911
- Gouju, J. L., & Zintz, T. (2014). Sport: linking education, training and employment in Europe: an EOSE network perspective. Presses universitaires de Louvain.

O Profissional de atividade física e estilos de vida saudáveis (Lifestyle Coach): novas respostas para o desafio societal de combate às doenças crónicas não transmissíveis

JOÃO MOUTÃO ^{1, 2, 3}, ANABELA VITORINO ^{1, 3},
DIOGO MONTEIRO ^{1, 3}, JOÃO BRITO ^{1, 3, 4}, RAFAEL OLIVEIRA ^{1, 3},
SUSANA ALVES ^{1, 3, 4}, TERESA BENTO ^{1, 2, 3}, LUÍS CID ^{1, 2, 3}

. 273

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

2 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

3 Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

4 Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Estando o setor desportivo em constante evolução, a reflexão em torno das áreas socioprofissionais de intervenção neste contexto é algo que decorre de um processo natural de ajustamento. O motor desta evolução é, quase sempre, novos desafios sociais a que é necessário dar resposta ou a emergência de setores produtivos, cuja prática profissional acumulada e as atividades de investigação científica e desenvolvimento tecnológico consolidam e estruturam num quadro de saberes e competências de intervenção em domínios específicos.

Atualmente a evolução demográfica e tecnológica das sociedades ocidentais tem conduzido a novas ameaças pandémicas a que é preciso dar resposta. De acordo com a estratégia europeia para a atividade física 2016-2025, definida pela Organização Mundial de Saúde, a inatividade física tornou-se o principal fator de risco para a saúde na Europa: 1 milhão de mortes (cerca de 10% do total) e 8.3 milhões de incapacitados todos os anos, com custos muito elevados associados ao seu tratamento e

à perda de produtividade. Para uma população de cerca de 10 milhões de pessoas, onde metade da população é insuficientemente ativa, os custos estimados com saúde são cerca de 910 milhões de euros por ano.

Os números epidemiológicos de outras doenças são também alarmantes (ex: obesidade, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensão), estando cientificamente comprovado que todas estas doenças têm origem no estilo de vida dos indivíduos e em comportamentos de risco que importa mudar (ex: inatividade física, má alimentação, stress) ou comportamentos aditivos como o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, tabaco, ou medicamentos.

Considerando que o comportamento humano é regulado por um conjunto de fatores do contexto social e de natureza cognitiva, o desconhecimento sobre como intervir para mudar comportamentos de risco associados ao sedentarismo e ao estilo de vida pode explicar o porquê de, após décadas de investigação, se continuar a falhar na transferência deste conhecimento para a sociedade.

O setor do desporto e os seus profissionais estão na posição ideal para fazer esta ligação, assegurando a eficácia da implementação de programas de atividade física e estilos de vida saudáveis. Na verdade, muitos são os profissionais de desporto que se têm vindo a especializar neste contexto emergente, desenvolvendo modelos de intervenção profissional sustentados na mudança comportamental combinada ao nível da atividade física e da nutrição, indo além da tradicional condução de atividades desportivas.

O foco principal deste Profissional de Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis (Lifestyle Coach) é o combate às doenças crónicas não transmissíveis nas sociedades modernas, que estão intimamente associadas ao sedentarismo e ao estilo de vida, atuando nas áreas de prevenção primária, secundária e terciária considerando o ciclo de vida e os diferentes contextos do dia-dia (local de trabalho; casa; deslocações, etc.).

O desenvolvimento de programas de formação para o desempenho profissional neste âmbito será uma das estratégias que melhor concorrerá para a visão definida na Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar, de “Ter uma população residente em território nacional com baixos níveis de sedentarismo, fisicamente ativa, usufruindo do maior número possível de anos de vida saudáveis e livres de doença”.

Estes profissionais estarão vocacionados para intervir na “consciencialização da população para a importância da atividade física na saúde e na implementação de políticas intersectoriais e multidisciplinares que visem a diminuição do sedentarismo e o aumento dos níveis de atividade física”, contribuindo para a implementação do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física através das suas competências para:

- a) Promover a adoção generalizada pela população portuguesa de estilos de vida fisicamente ativos e pouco sedentários, de acordo com as recomendações para a idade, e de forma compatível com a saúde, a vitalidade, a fruição e o bem-estar;
- b) Promover e dinamizar o estudo e a monitorização da atividade física e dos comportamentos sedentários em Portugal, dos seus determinantes, e do seu impacto na saúde e bem-estar, em todo o ciclo da vida;
- c) Incentivar o conhecimento por parte da população das recomendações e benefícios da atividade física, das oportunidades para ser mais ativo/a e menos sedentário/a, e da aptidão física necessária e eventuais riscos envolvidos na prática de exercício físico;
- d) Promover a formação e a capacitação de médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, professores e outros profissionais para promoverem a mudança comportamental, o aconselhamento e a referenciação de utentes no âmbito da atividade física;
- e) Desenvolver o reconhecimento, apoio e divulgação de projetos e iniciativas de mérito ou de elevado potencial, em diferentes contextos, formatos e para diferentes públicos-alvo, no âmbito da promoção da atividade física e redução do sedentarismo.

. 275

A resposta a esta necessidade de formação já está a ser colmatada através da recentemente criada licenciatura Europeia em Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis disponibilizada pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém.

Esta licenciatura objetiva formar profissionais multidisciplinares, possuidores de um conjunto de conhecimentos e competências que permitam o desenvolvimento da sua intervenção profissional ao nível da promoção de estilos de vida saudáveis, através da integração da atividade física para a saúde, nutrição e mudança comportamental, bem como do desenvolvimento de produtos e serviços inovadores que tenham como premissa a melhoria da saúde e a qualidade de vida das pessoas.

Os futuros profissionais de atividade física e estilos de vida saudáveis serão conduzidos num processo de formação que começa no desenvolvimento de competências associadas à alteração comportamental, numa perspetiva holística, da nutrição, das respostas fisiológicas ao exercício nas principais condições clínicas e fatores de risco, bem como outras áreas que afetam diretamente o nosso bem-estar, tais como a gestão do stress e as competências sociais, terminando com a aplicação de instrumentos e normas orientadoras para os profissionais se tornarem mais autónomos e capazes de desenvolverem novas e mais amplas intervenções em ligação e sinergia com outros profissionais que intervêm no âmbito da promoção da saúde.

Organizações tais como o American Council on Exercise, o American College of Sports Medicine, o National Commission for Certifying Agencies e o National Consortium for Credentialing Health & Wellness Coach reconhecem e certificam a necessidade de formação na área da Atividade Física e da Promoção de Estilos de Vida Saudáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Direção Geral de Saúde (2015). Estratégia Nacional para a promoção da atividade física, da saúde e do bem-estar. Lisboa.
- Direção Geral de Saúde (2016). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. Lisboa.
- WHO Regional Office for Europe (2015) Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025.

