

# 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

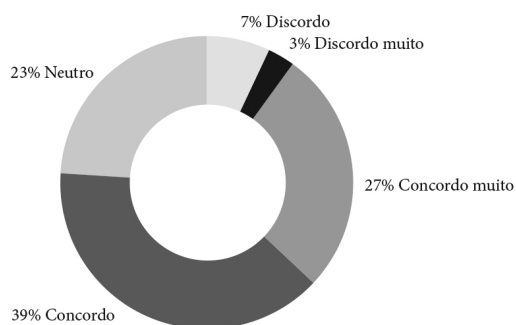
a nível superior (licenciatura e mestrado). A partir dos dados obtidos foram determinadas as frequências relativas das diversas variáveis em causa.

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.

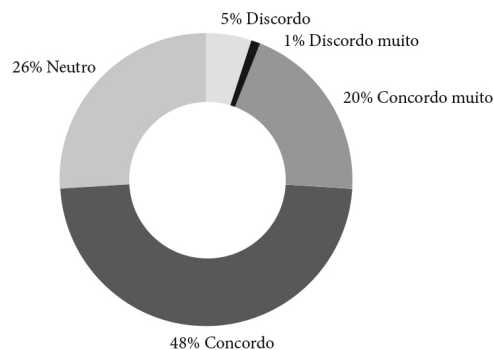
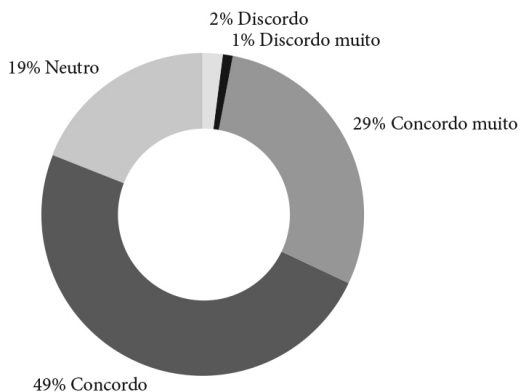


Figura 3 - HEPA é um tema importante para me focar no futuro.



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.

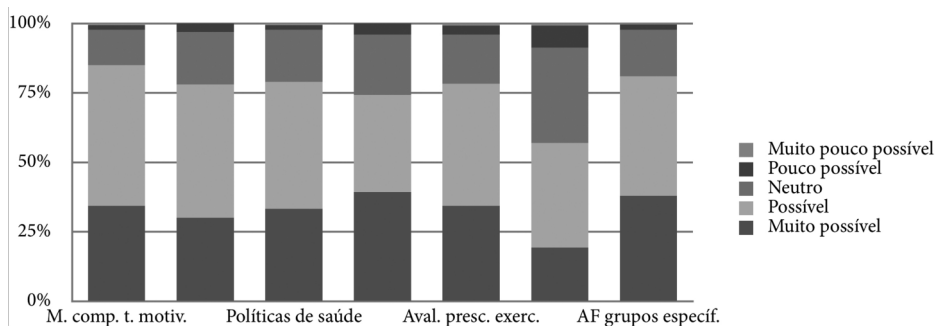
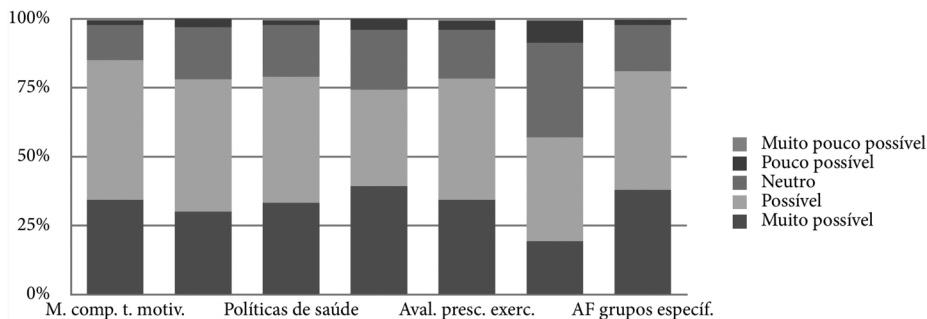


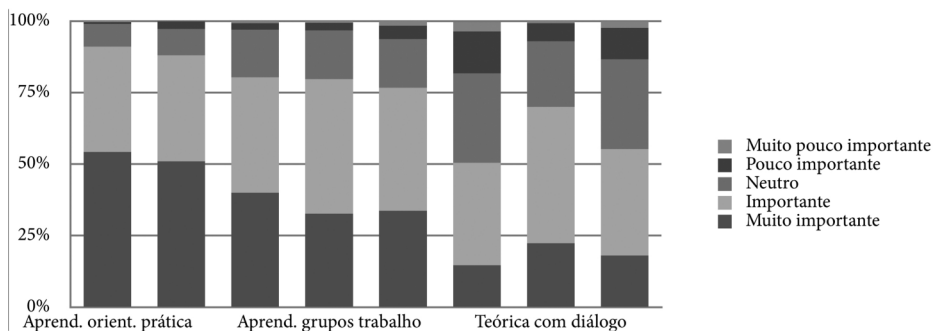
Figura 5 - Conteúdos possíveis de incluir no programa de formação.



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

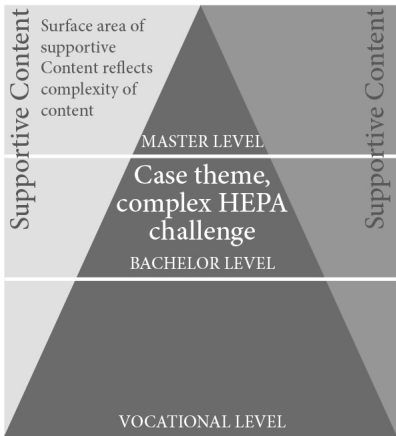
Quais os métodos de ensino mais importantes?	<ul style="list-style-type: none"><li>. Todos os métodos são importantes.</li><li>. Realce para métodos mais aplicados</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>. Todos os métodos são importantes.</li><li>. Realce para métodos mais aplicados</li></ul>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

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.