

Resumo

O presente documento constitui o relatório final do estágio curricular efectuado com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Exercício.

Foram essencialmente três os campos de atuação que envolveram esta ação podendo ser enquadrados nas seguintes áreas:

Área de Intervenção Pedagógica/Profissional

- a) Através do acompanhamento, observação, aconselhamento, assessoria junto do monitor de diversas classes de hidroginástica na Piscina da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha, (doravante também designada como A.H.B.V.C.R.), no domínio das Competências Psicológicas, definição de objetivos, comunicação, liderança, controlo emocional, gestão de tempo de aula e resolução de conflitos/motivação.
- b) Realização sistemática e programada de sessões de relaxamento, experimentando e explorando diversos métodos e técnicas no período anterior às aulas de hidroginástica da população alvo – idosos ativos escalão etário mais de 55 anos.

Área de Intervenção Comunitária

- c) Promoção e execução de Workshop aberto à Comunidade divulgando as valências da Prática Desportiva numa perspetiva de envelhecimento saudável complementando o tradicional Convívio Modalidade - Hidroginástica na Piscina da AHBVCR
- d) Apresentação de trabalho sobre Capacitação/Empowerment nas jornadas de saúde em Julho 2012 na ETEO de Caldas da Rainha

Área Complementar

- a) Divulgação do trabalho desenvolvido nas áreas anteriores junto dos colegas e docentes da ESDRM-IPS, promovendo a entidade de acolhimento e esclarecendo todos os interessados nas áreas desenvolvidas.
- b) Apresentação em aula do 1º ano de Mestrado da aplicação JabRef.

Palavras-chave: Estágio, Psicologia, Desporto, Relaxamento, Competências.

Abstract

The present document constitutes the final report of the curricular internship carried out in order to obtain the master's degree in Psychology of Sport and Exercise.

Were essentially three fields of action involving this action that can be framed in the following areas:

Intervention area Educational/Professional

- a) Through monitoring, observation, advice, advice from trainers of various water aerobics classes in the pool of the Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha, (from now on also referred to as A.H.B.V.C.R.), in the field of Psychological Skills, setting goals, communication, leadership, emotional control, class time management and resolution of conflict /motivation
- b) Systematic achievement and relaxation sessions scheduled, experimenting and exploring various methods and techniques in the period prior to water aerobics classes of the target population-active age group over 55 years.

Area of Community Intervention

- c) Promotion and implementation of Workshop opened to Community promoting Sports valances in a perspective of healthy ageing complementing the traditional Convivial mode-water aerobics in the AHBVCR swimming pool
- d) Presentation of work on Training/Empowerment in health journeys in July 2012 at ETEO in Caldas da Rainha

Complementary Area

- a) Dissemination of the work carried out in previous areas with colleagues and teachers of ESDRM-IPS, promoting the host entity and clarifying all interested in the developed areas.
- b) Presentation of the application to the first year masters class JabRef.

Key words: Training, Psychology, Sports, Relaxation, Skills.