

# 2011

## Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício

### Relatório de Estágio – “Nadar com a Psicologia”

*Andreia Filipa Violante da Silva*

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de  
**Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício**



#### **Orientadora**

Professora Doutora Carla Chicau Borrego

#### **Co - orientadora**

Professora Anabela Vitorino

**Escola Superior  
de Desporto  
de Rio Maior**

Instituto Politécnico  
de Santarém

# Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

## Índice

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. ENQUADRAMENTO .....	4
2.1. A Psicologia do Desporto e do Exercício e o papel do Psicólogo do Desporto e do Exercício .....	4
2.2. Caracterização do local de estágio .....	5
3. ÁREA DE INTERVENÇÃO .....	6
3.1. Intervenção.....	6
A) Características da natação adaptada .....	6
B) Caracterização da População-Alvo .....	10
C) Papel do psicólogo do desporto na FPDD / Objectivos específicos .....	12
3.2. Partes fundamentais do estágio .....	13
4. ÁREA COMUNIDADE.....	19
4.1. Promoção .....	19
4.2. Organização/Formação .....	20
5. ÁREA COMPLEMENTAR .....	20
6. CRONOGRAMA DE ESTÁGIO .....	22
7. REFLEXÃO CRÍTICA.....	23
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFIAS.....	25

# Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

## 1. INTRODUÇÃO

Este relatório visa finalizar e historiar o estágio curricular desenvolvido no âmbito do segundo ano de Mestrado do curso de Psicologia do Desporto e do Exercício.

O Estágio do Curso de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, permite a aplicação dos conhecimentos obtidos no primeiro e segundo ciclo de formação, em situação real de intervenção no contexto desportivo, relativamente ao âmbito escolhido sob a supervisão de um docente designado pela Escola, o orientador, e o acompanhamento de um responsável pertencente à entidade acolhedora (psicólogo do desporto, director técnico ou outro licenciado em psicologia ou desporto).

O Estágio deve possibilitar que o estudante recorra aos mecanismos e instrumentos necessários, para poder avaliar, analisar e caracterizar os seus potenciais praticantes, promotores e dirigentes, e os recursos existentes na entidade de acolhimento, de modo a exercer tarefas de promoção e organização das suas actividades e da instituição em causa.

Em âmbito de estágio, os alunos devem 1) aplicar conhecimentos ao nível da Avaliação e Caracterização das principais competências psicológicas dos indivíduos com quem trabalham, 2) aplicar e explorar de forma activa e autónoma competências ao nível do planeamento e intervenção com atletas, treinadores ou grupos desportivos e 3) recorrer a todos os mecanismos possíveis no sentido da melhoria do bem-estar dos indivíduos com quem trabalham, assim como da satisfação geral da entidade acolhedora.

Os OBJECTIVOS GERAIS deste estágio são:

- Promover a integração do estagiário no contexto desportivo, a nível regional e nacional;
- Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização nos domínios da investigação, do conhecimento científico e de intervenção psicológica;

# Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

- Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização e domínio da utilização das novas tecnologias;
- Desenvolver no estagiário a autonomia necessária para incrementar eficazmente o seu trabalho na área escolhida.

## 2. ENQUADRAMENTO

### 2.1. A Psicologia do Desporto e do Exercício e o papel do Psicólogo do Desporto e do Exercício

*“Os factores psicológicos são treináveis, tais como, os factores físicos, técnicos e táticos.” (Teques, s/d)*

A Psicologia do Desporto e do Exercício (PDE) é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos desportivos e de exercício e as aplicações práticas de tal conhecimento (Weinberg & Gould, 2001). O factor psicológico é rico e complexo; com a evolução dos acontecimentos, a PDE apresenta múltiplas possibilidades de intervenção e, sobretudo, exige uma adaptação constante (Brito, 2009). A PDE começa a sua acção ao nível da mais simples aprendizagem, vai até à alta competição e não termina na retirada do atleta ou abandono da actividade (Brito, 2009).

A maioria das pessoas que estuda PDE visa dois objectivos: entender os efeitos de factores psicológicos sobre o desempenho e entender os feitos da participação em actividades físicas sobre o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar (Weinberg & Gould, 2001).

Brito (2009) e Teques (s/d) afirmam que o Psicólogo do Desporto pode desempenhar diferentes trabalhos ou tarefas. Comummente designam para este profissional os seguintes papéis: a) observar, estudar e avaliar pessoas, comportamentos e/ou situações e b) trabalhar em consonância com o treinador, na modalidade desportiva e na optimização da sua prática, aconselhando-o e não interferindo com os atletas ou com a equipa. Brito (2009) acrescenta, que o psicólogo do desporto pode, também, integrar apenas a equipa técnica, acompanhando a equipa; trabalhar num centro psicotécnico ou laboratório, onde

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

os atletas vão realizar exames psicológicos; e consultor ou «psicólogo clínico» para casos especiais ou difíceis, se desempenhar o papel de uma pessoa que o atleta pode consultar e pedir apoio. Teques (s/d) menciona, ainda, a função de educar e formar as demais pessoas implicadas na actividade desportiva a qualquer nível (atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, pais) e de investigar a realidade desportiva.

### **2.2. Caracterização do local de estágio**

O nosso estágio decorreu enquadrado por num conjunto de entidades: a *Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência* (FPDD), como entidade acolhedora, o *clube GesLoures*, inserido na Federação e do qual fazem parte cinco dos atletas da população-alvo, e o *Centro Nuno Belmar da Costa*, onde se insere um dos atletas da população-alvo. Passamos a apresentar estas três entidades.

A Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência (FPDD) foi constituída em 7 de Dezembro de 1988 (Artigo 1º dos estatutos revistos, disponível na documentação interna, consultada no site oficial da FPDD). Como uma Federação multi-desportiva, promove e desenvolve a prática cumulativa de diversas modalidades desportivas, para as cinco categorias desportivas internacionais por deficiência, a saber: (1) Intelectual; (2) Visual; (3) Paralisia cerebral e deficiências neurológicas afins; (4) Amputados, lesionados medulares e *les autres* e (5) Auditiva. Mantêm-se, como Associados efectivos as cinco as Associações Nacionais de Desporto por Deficiência, abreviadamente designadas por (ANDD's): (1) ANDDVIS, Associação Nacional de Desporto para Deficientes Visuais; (2) ANDDI-Portugal, Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual; (3) ANDDEMOT, Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Motora; (4) LPDS, Liga Portuguesa de Desporto para Surdos; (5) PC-AND, Paralisia Cerebral Associação Nacional de Desporto (site oficial da FPDD).

Dentro das diversas modalidades desportivas que a Federação promove, a nossa intervenção incidiu sobre a de natação adaptada; actualmente, nesta

# Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

modalidade, a Federação conta com a colaboração de sete técnicos de sete clubes diferentes. Destes, apenas dois foram contemplados no estágio: o clube GesLoures e o Centro Nuno Belmar da Costa.

Relativamente ao clube GesLoures, os principais objectivos desta entidade são, segundo a informação constante no site oficial do clube, proporcionar a utilização das instalações e a prática desportiva ao maior número de pessoas, nas melhores condições físicas e humanas, pelo custo mais baixo possível. O clube GesLoures disponibiliza à comunidade diversos tipos de utilização dos equipamentos, com e sem orientação pedagógica, que constituem um variado leque de opções para a prática desportiva que, em cada momento, acompanham as tendências científicas mais actualizadas e correspondem aos interesses da população (site oficial do clube).

Finalmente, o Centro Nuno Belmar da Costa, inserido na Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa. O Centro Nuno Belmar da Costa é um Equipamento Social com as seguintes valências: Lar Residencial e Centro de Actividades Ocupacionais. Presta serviço a utilizadores internos e externos, com áreas de intervenção transversais (psicologia, fisioterapia, terapia ocupacional), actividades permanentes (ateliers, educação física e desporto, actividades cívicas e religiosas, actividades pedagógicas) e ainda actividades pontuais (passeios, festas, sessões culturais, etc.). Tem como objectivo a concretização de um projecto de vida para cada utilizador. Para tal o Centro coloca ao dispor dos seus utilizadores, um conjunto de serviços, tais como: enfermagem, serviço social, psicologia, fisioterapia, desporto, actividades pedagógicas (site da APCL).

## **3. ÁREA DE INTERVENÇÃO**

### **3.1. Intervenção**

#### **A) Características da natação adaptada**

A natação é um dos desportos mais apropriados para indivíduos com algum tipo de deficiência física, devido aos benefícios e às facilidades proporcionadas

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

pela execução de movimentos com o corpo imerso na água (Rocha, Oliveira e Rocha, 2009; Abrantes, Luz e Barreto, 2006). Esta modalidade está presente no programa oficial de competições desde a primeira Paraolimpíada, em Roma 1960. Segundo vários autores é, actualmente, a modalidade que conta com mais participação na área do desporto adaptado.

A fim de adaptar a competição aos nadadores com incapacidades, cada uma das quatro federações internacionais (Cerebral Palsy International Sports & Recreation Association – CPISRA; International Society of Orbital Disorders – ISOD; International Blind Sport Federation – IBSA; International Stoke Madeville Wheelchair Sports Federation – ISMWSF) elaboram regulamentos que incorporam normas específicas para os diferentes tipos de deficiência (International Paralympic Committee – IPC).

À semelhança do que acontece na natação dita normal, os atletas paralímpicos demonstram as suas capacidades em diversos estilos, nomeadamente livres, costas, mariposa, bruços e estilos. Este desporto é praticado por atletas de mais de 80 países. As competições estão abertas, nas paralímpadas, aos atletas do sexo masculino e feminino portadores de deficiência física/ motora, visual e mental.

### ➤ Benefícios da natação adaptada

A natação para o atleta portador de deficiência, tal como para o atleta dito normal, traz muitos benefícios (Abrantes, Luz, e Barreto, 2006):

- *A nível social:* a integração num grupo, num clube, numa selecção, com os seus colegas, é muito importante para o atleta portador de deficiência; sensação de independência, pois há atletas que não se conseguem mover sozinhos e na água conseguem, sendo esta independência um facto relevante para eles;
- *A nível físico:* a natação é um dos desportos mais apropriados para indivíduos com algum tipo de deficiência física, devido aos benefícios e às facilidades proporcionados pela execução de movimentos com o corpo imerso

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

na água; promove o desenvolvimento muscular: todos os meus atletas deram como motivo terem iniciado a prática de natação por ordem médica, para desenvolverem os músculos; aumento do poder aeróbio: melhorar a resistência pode facilitar a autonomia do indivíduo e conduzir a uma melhoria da independência;

- *A nível psicológico*: aumento da auto-confiança: proporciona confiança para desenvolver mais tarefas do seu quotidiano; aumento da auto-estima: desempenhar uma tarefa com sucesso, coisa que na vida de um cidadão com deficiência pode não ser frequente, aumenta a sua percepção de auto-estima.

Todos estes benefícios proporcionam um aumento da qualidade de vida do portador de deficiência

A natação pode beneficiar o paciente portador de Paralisia Cerebral adaptando o tónus acentuado, libertando o potencial de movimento restringido pelos músculos tensos, permitindo a aprendizagem de actividades necessárias para movimentos funcionais através de actividades globais, voluntárias e motivantes (Rocha, Oliveira e Rocha, 2009).

### ➤ Sistema de classificação

Os atletas são classificados com base nas suas capacidades funcionais. O órgão regulador é o IPC, através do Comité Executivo Internacional de Natação Paraolímpica, que incorpora as regras da Federação Internacional de Natação Amadora (FINA).

As classes existentes são:

- S1/SB1 a S10/SB9 – deficiência física/ motora
- S11/SB11 a S13/SB13 – deficiência visual
- S14/SB14 – deficiência mental

Quanto menor o número dentro da classe, mais alto é o nível de comprometimento físico ou sensorial (visual) causado pela deficiência.

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

### ➤ Competências psicológicas inerentes à natação pura

Segundo Dosil (2002), na natação, cada prova implica uma preparação psicológica diferente, tendo em conta que cada prova envolve várias distâncias a percorrer.

Seja qual for o trabalho de preparação psicológica específica para cada prova, toda a intervenção do treinador e psicólogo deverá fundamentar-se num conjunto de características psicológicas que a investigação confirma que estão associadas aos atletas de maior êxito desportivo (Dosil, 2002).

- a. Possuem elevados níveis de autoconfiança e auto eficácia;
- b. Apresentam altos níveis de concentração;
- c. São resistentes a múltiplas solicitações, assuntos sensíveis que podem, eventualmente, distrai-los das metas competitivas;
- d. Preocupam-se mais com a qualidade de execução que o lugar de classificação;
- e. Apresentam menores indicadores de dúvidas relativas às suas capacidades para ter êxito nas competições;
- f. Apresentam maior consistência nos estados psicológicos que vivenciam nos momentos antecedentes às competições;
- g. São mais eficazes para aprender com os erros cometidos e superam mais rapidamente os fracassos, aproveitando para aprender com eles e convertendo-os em algo benéfico para ocasiões futuras;
- h. São capazes de exercer maior controlo sob a sua activação fisiológica, sendo, simultaneamente, capazes de a provocar ou limitar segundo o que mais lhes convenha para a competição;
- i. Durante a competição, vivenciam mais frequentemente estados de alerta atencional e de “resposta competitiva” (*flow*).

Uma vez que a pesquisa sobre as características da natação adaptada não produziu resultados, um dos meus objectivos definidos foi, tendo por base as competências referidas na bibliografia de natação pura, aferir, durante o decorrer do estágio e por meio das avaliações inerentes, se estas se assemelham.

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

### B) Caracterização da População-Alvo

Segundo a Classificação Internacional de Funcionalidades (CIF) (2003), deficiências são problemas nas funções ou nas estruturas do corpo, tais como, um desvio importante ou uma perda. A Organização Mundial de Saúde (1980 e seguintes) define deficiência como qualquer perda ou alteração, temporária ou permanente, da estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica de um indivíduo.

As deficiências podem-se classificar de várias maneiras (Louro, 2001); a população-alvo inclui-se, segundo esta classificação, na *deficiência músculo-esquelética*, que inclui deficiências mecânicas ou motoras dos membros tais como: amputações e paralisias – hemiplegia, paraplegia e tetraplegia.

Na primeira fase do estágio, o planeamento, previa-se que fizessem parte da população-alvo do estágio sete atletas, seis dos quais inseridos na selecção nacional (segundo o capítulo 2, GN 1.2, das regras de natação do IPC – *IPC Swimming Rules and Regulations 2010*). Pelas barreiras surgidas – horários de treinos, motivos de saúde e tarefas pós-treino – a população-alvo passou a ser de quatro atletas, até ao mês de Fevereiro. Nesta fase dois novos atletas foram inseridos no plano de trabalho por terem integrado o clube GesLoures.

Assim, a intervenção do meu estágio incidiu sobre seis atletas:

Classe	Género	Tipo de deficiência
S1	Masculino	Paralisia cerebral
S3	Masculino	Traumatismo da espinal medula
S8	Masculino	Doença degenerativa rara (Charcot-Marie-Tooth)
S8	Masculino	Malformação no membro inferior
S9	Masculino	Malformação no membro superior
S10	Masculino	Paralisia cerebral

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

Todos estes atletas são portadores de deficiência física/ motora, ou seja, uma “alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo humano, conduzindo ao comprometimento da função física, apresentando-se sob a forma de paraplegia, paraparesia, monoplegia, monoparesia, tetraplegia, tetraparesia, triplegia, triparesia, hemiplegia, hemiparesia, amputação ou ausência de membro, paralisia cerebral, membros com deformidade congênita ou adquirida, excepto as deformidades estéticas e as que não produzam dificuldades para o desempenho de funções” (art.4º do decreto nº 3.298 de 1999 da legislação brasileira, cit. por Schirmer, C., Browning, N., Bersch, R. e Machado, R., 2007).

A Paralisia Cerebral é o resultado de uma lesão cerebral que leva à inabilidade, dificuldade ou descontrolo dos músculos e de certos movimentos do corpo. O termo «cerebral» significa que a área atingida é o cérebro, o Sistema Nervoso Central, e a palavra «paralisia» refere-se ao resultado dos danos do Sistema Nervoso Central, tendo como consequência a lesão nos músculos e na coordenação motora dos portadores. É uma deficiência permanente e requer do portador, dos pais, da família e da sociedade muitas adaptações (Rocha, Oliveira e Rocha, 2009).

A doença de Charcot-Marie-Tooth (CMT) é um conjunto de neuropatias que afectam os nervos periféricos, podendo apresentar uma sintomatologia muito variada. É uma doença genética também conhecida como Atrofia Peronial Muscular (PMA) ou ainda como Neuropatia Motora e Sensorial Hereditária (HMSN). Os doentes com CMT apresentam diminuição da sensação dos membros, em especial das pernas e pés. Nos casos mais graves pode ocorrer a atrofia dos músculos e as pessoas afectadas podem perder a capacidade de se movimentarem. O mais comum é os doentes apresentarem sintomas muito ligeiros, podendo nunca se aperceber que sofrem de CMT (site CMTA – Carcot-Marie-Tooth-Association).

### **C) Papel do psicólogo do desporto na FPDD / Objectivos específicos**

No nosso estágio, enquadrámos a actividade nas seguintes tarefas: observar ou estudar comportamentos, avaliando e diagnosticando pessoas e situações, aplicando, *a posteriori*, estratégias que optimizem as mesmas, e intervir em consonância com o treinador na modalidade desportiva e na optimização da sua prática.

No inicio da época, integrado no projecto de intervenção, definimos objectivos de estágio que pretendíamos alcançar com o nosso trabalho:

1. *Integração na Federação*, especificamente junto dos atletas e treinadores da modalidade natação adaptada. Este foi o primeiro objectivo a ser definido, implícito no plano de trabalho elaborado; foi claramente alcançado nas duas primeiras fases do estágio, tarefa facilitada pela receptividade dos elementos com quem se pretendia a integração;

2. *Identificar competências psicológicas inerentes à natação adaptada*. Este objectivo emergiu aquando da elaboração do projecto de estágio, quando foi aferido que não existia literatura para as mesmas. Através das demais avaliações realizadas junto dos atletas, e tendo por base as competências psicológicas inerentes à natação pura descritas por Dosil (2002), este objectivo foi cumprido e concluiu-se que não existem muitas dissemelhanças quando comparando as competências psicológicas das duas vertentes da natação;

3. *Promover a melhoria do rendimento dos atletas*. Todo o trabalho e todas as intervenções, serviam para trabalhar, de modo geral, o rendimento dos atletas; implementou-se sempre a ideia de que promover as competências psicológicas dos atletas tinha um resultado influente e positivo no seu rendimento;

4. *Por em prática técnicas / estratégias aprendidas* ao longo dos quatro anos curriculares. Esta foi a base do trabalho desenvolvido e esteve inerente em todas as intervenções realizadas, pelo que foi mais um objectivo cumprido;

5. *Realizar trabalhos de assessoria com treinadores*. Foi também um objectivo alcançado e presente nas várias intervenções elaboradas, com destaque para o

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

trabalho desenvolvido junto do atleta com paralisia cerebral profunda, cuja intervenção passou, principalmente numa fase inicial, pelo treinador;

6. *Contribuir para a melhoria e/ou desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas.* Foi mais uma das bases de trabalho e serviu de objectivo a qualquer intervenção efectuada junto dos atletas. Algumas competências foram implementadas e outras, já existentes, foram melhoradas, por isso foi um objectivo totalmente cumprido;

7. *Avaliar e intervir ao nível da relação treinador-atleta.* O cumprimento deste objectivo foi visível na melhoria da relação entre o treinador e os atletas, em situação de estágio de altitude (ambiente de grandes pressões e, por isso, propicio a confrontos), relatadas pelo treinador.

### **3.2. Partes fundamentais do estágio**

O estágio dividiu-se em quatro partes fundamentais, cada uma com objectivos específicos: planeamento, avaliação inicial, intervenção e avaliação final.

A primeira fase – planeamento – visou a recolha de informação sobre a entidade acolhedora e sobre as actividades dos atletas. Para conceptualizar esta fase foram realizadas reuniões com a coordenadora da entidade, com os objectivos de conhecer a realidade da Federação, ao nível de condições e locais de treino, recolher informação sobre os atletas e as suas classes e pedir os contactos dos técnicos da modalidade de natação. Nas reuniões com os quatro treinadores realizadas, pretendeu-se recolher a informação básica dos atletas, bem como rotinas de treinos, e dar a conhecer o papel do psicólogo do desporto e possíveis intervenções na Federação. Estas reuniões foram marcadas via e-mail ou telefone onde predefinimos um local e dia a reunir e seguiam os seguintes pontos: apresentação do psicólogo do desporto e possíveis intervenções do mesmo, recolha de informação sobre rotinas de treino e marcação de uma primeira ida aos treinos dos atletas. Aquando do levantamento dos horários de treino, aferiu-se que iria haver dificuldades em inserir um dos atletas no planeamento do trabalho a desenvolver, pois este realizava treinos numa hora que implicava impossibilidade de deslocação aos seus locais de treino. Ainda numa destas

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

reuniões, um dos técnicos informou que uma das atletas não participaria na época desportiva, na equipa do clube GesLoures, por motivos de saúde que levaram à sua paragem.

A segunda fase – avaliação inicial – teve como objectivos: a) observação e avaliação inicial da população-alvo e b) integração junto dos atletas e treinadores. Durante os treinos, principalmente nos iniciais, a técnica/ ferramenta mais utilizada foi a observação simples e participante, visando aferir sobre as rotinas de treino e limitações implícitas à população-alvo. Como consequência destas limitações observadas, a preocupação foi de fazer um levantamento das adaptações a conceber nas intervenções. Aquando da integração junto dos atletas, pretendeu-se avaliar as suas competências psicológicas, utilizando o Inventário de Avaliação das Habilidades Mentais para o Desporto (IAHMD – adaptado da versão brasileira de Newton Júnior, do OMSAT de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers, 2001) como instrumento, que foi aplicado pessoalmente aos atletas, explicando possíveis dúvidas de interpretação em alguns itens. Após o cumprimento deste objectivo, realizou-se uma entrevista de avaliação psicológica, visando complementar a avaliação dos atletas em diferentes aspectos; para tal utilizou-se como instrumento o guião de Entrevista de Avaliação Psicológica (EAP – Gomes, 2008), utilizando-se, ainda, um gravador de áudio como auxiliar, para não se perder informações relevantes durante a mesma. É importante focar que a aplicação destes dois instrumentos não pode ser feita com um os atletas devido às limitações implícitas à sua deficiência (paralisia cerebral profunda); neste caso, a avaliação inicial foi feita por meio de entrevistas semi-estruturadas ao treinador, com base em questões que achamos pertinentes levantar, visando conhecer todas as informações relevantes do atleta, como rotinas de competição, limitações físicas e mentais do atleta, relação treinador-atleta e estratégias de motivação e de resolução de conflitos.

Foi nesta fase que foi feita uma apreciação sobre todos os aspectos observados e avaliados e foi feito um levantamento das primeiras dificuldades: a comunicação com o atleta com paralisia cerebral, bem como definir estratégias e

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

ajustar instrumentos para este atleta, foram os primeiros obstáculos de trabalho que surgiram. Consequentemente a estes obstáculos, foi incrementada a capacidade de superação de adversidades e de pró-atividade, no sentido em que foram feitas pesquisas sobre esta deficiência e suas implicações e conseguimos desenvolver uma técnica de trabalho adaptada às limitações apresentadas pelo atleta em questão.

Surgiu também a dificuldade de intervir com uma atleta que, complementarmente aos treinos, estava envolvida num conjunto de tarefas que a levavam a ter horários rigorosos pós-treino e, por isso, não foi flexível a qualquer tempo de intervenção.

A terceira fase – intervenção – visou aplicar técnicas/ instrumentos adequados às necessidades encontradas na fase da avaliação inicial. Nesta fase, a estratégia que esteve sempre inerente foi personalizar a intervenção a cada atleta e a cada situação, tendo por base a singularidade dos mesmos. No mês de Fevereiro, dois novos atletas ingressaram a população-alvo do estágio, pois iniciaram a prática da modalidade, no clube GesLoures.

Vários instrumentos/ técnicas e estratégias foram utilizadas, conforme as competências psicológicas mais urgentes passíveis a intervenção, que iam sendo avaliadas, de modo a aferir a sua eficácia:

*I. Definição de objectivos a curto prazo.* Nos treinos antecedentes às provas da época, definiu-se objectivos com os atletas – objectivos de resultado e objectivos de realização (estratégia) – e com o treinador. A primeira fase desta estratégia era a explicação dos pressupostos básicos da definição de objectivos. Estes objectivos eram registados para se aferir sobre os seus cumprimentos ou não, numa sessão que durava cerca de 20 minutos. Esta estratégia revelou-se eficaz uma vez que mantinha os atletas focados nos objectivos que tinham definido e, consequentemente, no cumprimento dos mesmos, sendo uma importante base para a concentração em provas.

*II. Modificação de pensamentos.* Esta técnica cognitiva surgiu da necessidade de modificar um pensamento negativo descrito por um atleta perante uma prova

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

específica. A estratégia foi utilizada para monitorizar os pensamentos do atleta para um momento positivo aquando do surgimento do “medo” por ele relatado, associando-o a um som, que o atleta elegeu como o som da água da piscina. O objectivo foi que, ao surgir este “medo” e consequentes pensamentos negativos, o atleta se focasse no som da água e que este o “levasse” para esse momento positivo, causador de sentimentos/ pensamentos positivos, re-focalizando-o na prova. Esta técnica foi aplicada numa sessão, mas a sua aprendizagem e implementação na rotina do atleta estendeu-se a vários treinos e provas.

Para perceber alguns pensamentos desviantes por parte dos atletas, ou seja, pensamentos que possam causar falta de concentração durante a prova, os atletas foram questionados sobre pensamentos durante as diferentes provas em que estes competem: prova de 25, 50, 100 e 200 metros, em piscinas de 25 e de 50 metros. Esta técnica apenas foi utilizada numa sessão.

*III. Feedback dos treinos.* Visando superar as dificuldades implícitas ao atleta com paralisia cerebral profunda, procurou-se criar uma ferramenta de trabalho adaptada às limitações deste atleta. Assim, após se aferir sobre as suas capacidades, desenvolveu-se esta ferramenta de trabalho que consistiu em criar gráficos ilustrativos dos metros percorridos pelo atleta nos treinos; através deste estímulo visual pretendeu-se mostrar ao atleta a sua evolução nos treinos. Tinha-se sempre em atenção a quando havia um decréscimo na linha, atribuir a factores externos ao atleta, para não causar desilusão ou tristeza. Esta estratégia promoveu, ainda, o estímulo da memória, uma vez que, antes de cada treino, o atleta era questionado sobre o número de metros percorridos no treino anterior, levando-o a querer percorrer um maior número no treino decorrente.

*IV. Definição de rotinas.* O exercício da definição de rotinas surgiu após um atleta expor o objectivo de emagrecer – uma vez que o excesso de peso estava a prejudicar a sua performance desportiva – e estava com dificuldades. Ele queria introduzir mudanças na sua rotina, que o ajudassem a atingir o seu objectivo, como beber mais água por dia, deitar-se mais cedo para acordar mais cedo, a fim de não falhar o pequeno-almoço, e não estava a conseguir implementá-las.

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

Através deste exercício procurou-se elaborar a sua rotina diária, juntamente com o atleta, mostrando onde ele poderia introduzir estas pequenas mudanças. Esta ferramenta revelou-se eficaz uma vez que o atleta perdeu bastante peso.

V. *Modificação de rotinas.* O exercício de modificação de rotinas pretendeu modificar a rotina de salto (partida) de um atleta que identificou este aspecto como prejudicial à sua prestação nas provas, ou seja, considerava que tinha de melhorar o seu tempo de reacção. Deste modo, pediu-se que ele definisse a sua rotina de salto para identificar possíveis lacunas e/ou acrescentar estratégias que o ajudassem a aumentar o seu nível de concentração e, conseqüentemente, o levassem a reagir mais rapidamente ao sinal de partida. Este trabalho foi feito conjuntamente com o treinador, pois este poderia intervir no processo identificando lacunas que o atleta não conseguisse identificar. O primeiro aspecto onde se implementaram mudanças foi no momento antes da subida para o bloco: o atleta deveria activar-se para, na altura do estímulo, o seu corpo estar tenso a um nível óptimo e reagir mais rapidamente; já no bloco, nos momentos antes de receber o estímulo, o atleta deveria focar um ponto na água, sendo este aspecto eficaz na concentração no estímulo: quanto mais focado estiver, mais propício estará ao estímulo e mais rapidamente reagirá ao mesmo. Esta técnica foi sendo treinada em alguns treinos e nas provas que se seguiram, segundo o que o atleta me afiançou, tendo-se revelado eficaz na melhoria do seu tempo de reacção.

VI. *Identificação, paragem e substituição de pensamentos.* Esta técnica cognitiva surgiu na sequência de uma entrevista semi-estruturada com um dos novos atletas, onde foi perceptível a frequência de pensamentos negativos, presentes na maioria dos treinos e geradores de falta de concentração nos mesmos. Foi pedido ao atleta para identificar, por escrito, os pensamentos negativos que mais prevalecem; de seguida foi explicada ao atleta a importância de interromper estes pensamentos; para o ajudar a parar os mesmos, este deveria socorrer-se de uma âncora criada por ele – dizer para ele mesmo “stop”; pediu-se, de seguida, que ele reformulasse os pensamentos negativos em pensamentos positivos; o objectivo foi implementar no atleta a técnica de forma a quando

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

surgirem pensamentos negativos, automaticamente ele utilizasse a sua âncora, e prevalecessem os pensamentos positivos. Nos treinos seguintes após a aplicação desta técnica, incentivava o atleta a recorrer a esta, de modo a promover automatismo no seu surgimento.

VII. *Plano Pessoal Pré-Competitivo* (PPPRE). Após se perceber, junto de cada atleta, quando começa o seu período pré-competitivo, identificou-se as rotinas do mesmo; o atleta deveria relatar o que faz no momento pré-competitivo definido e o psicólogo deve incluir e sobrepor estratégias/ técnicas nestas rotinas. O segundo passo foi identificar os estados psicológicos do atleta no momento pré-competitivo; o atleta deveria descrever o que sente quando, por exemplo, chega ao local da competição e o psicólogo anotar todos estes sentimentos. O terceiro passo pretendeu elaborar o PPPRE, ou seja, procurar dividir este plano em fases, com respectivos objectivos, para que o atleta se possa auto-reforçar no cumprimento dos mesmos. A aplicação desta técnica cognitivo-comportamental não foi totalmente eficaz, não só porque não foi aplicada a todos os atletas, mas também porque a sua total eficácia passava pela aplicação dos restantes planos: Plano Pessoal Competitivo e Plano Pessoal Pós Competitivo. Estes não foram aplicados por falta de tempo dos atletas.

A última fase – avaliação final – pretendeu rever todas as fases anteriores, fazendo um balanço dos pontos positivos e negativos, e aferir se as estratégias psicológicas utilizadas ficaram incutidas nos atletas e nos treinadores. Pretendeu-se, ainda, preparar os atletas e treinadores para o final do estágio.

Sendo esta fase antecedente da prova mais importante da época, surgiram ainda intervenções focadas nesta, como apresentar um *vídeo motivacional* a um dos atletas. Este vídeo pretendeu que o atleta lembre o grande objectivo que definiu para a época, “ser medalhado no europeu”, e focá-lo no mesmo e foi avaliado positivamente pelo treinador que referiu que continha várias imagens importantes e motivadoras para o atleta.

## **4. ÁREA COMUNIDADE**

### **4.1. Promoção**

No âmbito da actividade da área comunidade, inerente ao estágio curricular, foram realizadas duas acções: uma prelecção na “VI Semana da Psicologia do Desporto e do Exercício” e um seminário sobre “A Realidade do Desporto Adaptado”.

A prelecção na “VI Semana da Psicologia do Desporto e do Exercício” teve como principais objectivos 1) promover o trabalho desenvolvido no estágio até ao momento e 2) relatar experiências vividas no mesmo. Os principais pontos abordados que permitiram alcançar estes objectivos, foram: caracterização da natação adaptada, seus benefícios, sistema de classificação e regras, e caracterização da população-alvo, adaptações inerentes às suas limitações, técnicas/ estratégias utilizadas e pontos fortes e dificuldades sentidas.

O seminário sobre “A Realidade do Desporto Adaptado” foi desenvolvido conjuntamente com uma aluna também a realizar estágio na área do desporto adaptado, e teve como principal objectivo dar a conhecer a perspectiva de técnicos e atletas da área do desporto adaptado sobre a importância de um psicólogo inserido na mesma. A população-alvo foi os alunos do primeiro ano de mestrado do curso Psicologia do Desporto e do Exercício, os alunos do mesmo curso do primeiro, segundo e terceiro ano da licenciatura e os demais alunos de outros cursos da escola interessados, tal como professores da mesma. Durante o seminário foram abordados diversos temas, como os princípios e cargas de treino, os apoios e patrocínios aos atletas de desporto adaptado, dificuldades sentidas na prática das suas modalidades, funções dos treinadores, estratégias aplicadas pelas estagiárias e importância das mesmas relatadas pelos atletas e treinador presentes.

### 4.2. Organização/Formação

Com o objectivo de promover as actividades e a instituição acolhedora, foi realizado um poster referente ao trabalho desenvolvido no estágio e à estrutura da Federação, bem como uma apresentação em vídeo dos mesmos, que foram publicados na feira de estágio.

A promoção da Federação passou, também, pela oferta de material alusivo à mesma, nomeadamente pastas, folhas de escrita e pin's, aos participantes do seminário “A Realidade do Desporto Adaptado”, desenvolvido no âmbito da área comunidade.

### 5. ÁREA COMPLEMENTAR

Complementarmente às actividades acima descritas, ainda foi (foram):

- Realizada uma apresentação na “Feira de Estágios”. Esta actividade consistiu na divulgação do trabalho de estágio e entidade acolhedora aos colegas e professores da escola, o que permite promover cada estagiário podendo abrir porta para o mercado de trabalho;
- Realizado o *curriculum vitae*, que consta no dossier de estágio. Pode revelar-se uma importante ferramenta para entrada no mercado de trabalho, pois nele constam as principais capacidades de cada um, que se revelam promotoras do eficiente trabalho que temos vindo a desenvolver, deixando em aberto possibilidades de novas oportunidades;
- Realizado um dossier de estágio, que me permitiu catalogar e sintetizar, de forma clara, todo o trabalho desenvolvido ao longo dos sete meses de estágio. Também poderá ser uma eficaz ferramenta para eventuais trabalhos futuros, na medida em que nele constam técnicas que poderão ser universalizadas a novas situações;
- Realizado o dossier do atleta que devolvi aos atletas na fase da avaliação final, onde constavam os perfis psicológicos dos atletas e os instrumentos

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

desenvolvidos em âmbito de estágio. Desta forma, os atletas poderão ter uma apreciação do trabalho que foi implementado;

- Realizados relatórios semanais relativos às actividades decorridas, que permitiu sistematizar as intervenções e dar a conhecer à orientadora do local de estágio e á orientadora da entidade as mesmas, obtendo, com o *feedback* dos mesmos, um ganho na melhoria do desenvolvimento dessas intervenções, corrigindo erros e desenvolvendo potenciais;

- Realizadas actas das reuniões complementares com o orientador de estágio e com o orientador na entidade, permitindo arquivar as informações relevantes tratadas na mesma;

- Realizada a participação na “VI Semana da Psicologia do Desporto e do Exercício”, onde, através das demais temáticas abordadas, adquiri conhecimentos importantes para a minha formação/ aprendizagem na área do desporto e da psicologia do desporto e do exercício;

- Realizada a participação no Seminário "Desporto para Pessoas com Deficiência – Muito mais para além do óbvio!". Este decorreu no hospital de reabilitação de Alcoitão e pretendeu dar a conhecer as experiências de várias modalidades do desporto adaptado. Com este seminário adquiri conhecimentos de aspectos importantes inerentes ao desporto adaptado, o que se revelou de extrema importância para a minha formação, uma vez que esta área é comum à do estágio curricular.

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

### 6. CRONOGRAMA DE ESTÁGIO

	Planeamento	Avaliação Inicial	Intervenção	Avaliação Final
<b>Outubro</b>	Recolha de informação sobre a entidade acolhedora e actividades dos atletas			
<b>Novembro Dezembro</b>		Observação e avaliação inicial da população-alvo; Integração junto dos atletas e treinadores		
<b>Janeiro Fevereiro Março Abril Maio</b>			Aplicar técnicas/ instrumentos adequados às necessidades encontradas na fase da avaliação inicial	
<b>Junho</b>				Rever as fases anteriores, fazendo um balanço positivo e negativo; Aferir se as estratégias psicológicas ficaram incutidas nos atletas e treinadores

### 7. REFLEXÃO CRÍTICA

Pessoalmente considero que o trabalho realizado ao longo do estágio curricular foi evolutivo. Esta evolução reflectiu-se no desenvolvimento de competências psicológicas pessoais, importantes para um trabalho eficaz. Desenvolver competências psicológicas é um dos factores que considero mais proeminente ao trabalho nesta área. Assim, posso dizer que desenvolvi:

- *Capacidade de adaptação.* Adaptar-me à Federação, aos atletas, aos treinadores, às dificuldades inerentes à área do desporto adaptado foi uma capacidade que facilitou a integração e, conseqüentemente, promoveu a confiança desenvolvida com a população-alvo, uma das bases mais importantes de trabalho;

- *Capacidade de observação.* Sendo uma área diferente, onde nunca tinha desenvolvido qualquer tipo de trabalho, preocupei-me em desenvolver esta capacidade. Observar rotinas de treino, limitações, adaptações, dificuldades deste tipo de população permitiu-me obter conhecimentos sobre aspectos da área do desporto adaptado e especificamente dos atletas alvo da intervenção. Utilizei a observação pois considero uma ferramenta importante, eficaz e simples, que surte efeitos positivos nos resultados que monitorizarmos;

- *Criatividade na criação de estratégias.* Desde a fase da avaliação inicial verifiquei que seria crucial desenvolver instrumentos de trabalho adaptados à minha população-alvo, principalmente com o atleta portador de paralisia cerebral, cuja intervenção dificilmente passaria por utilizar as ferramentas ditas vulgares da psicologia do desporto;

- *Trabalho psicológico personalizado a cada atleta.* Não só porque lidei com atletas com diferentes tipos de deficiências, mas também porque cada atleta é diferente e uma estratégia pode resultar numa situação e não resultar noutra, preocupei-me em desenvolver esta capacidade desde o início do meu trabalho. A utilização de uma estratégia ao invés de outra tinha sempre por base a singularidade de cada atleta ou situação;

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

- *Capacidade de interação através da comunicação.* A comunicação é uma importante ferramenta de trabalho e está na base de qualquer intervenção. Esta capacidade foi sendo desenvolvida na minha adaptação, principalmente por ter atletas de várias faixas etárias e com diferentes níveis de escolaridade, tendo de adaptar a linguagem a cada um deles;

- *Capacidade de superação de adversidades.* As adversidades que surgiam no cotidiano do meu trabalho, inerentes às características da população-alvo, nunca foram motivo para me acomodar e desistir de as superar. Trabalhar com atletas com deficiências profundas, como paralisia cerebral, implica adversidades a vários níveis que sempre procurei vencer;

- *Pró-atividade.* Ser pró-ativa na busca de informações relevantes ao meu trabalho, sobre o desporto adaptado, sobre as deficiências dos atletas da minha população-alvo, sobre a natação adaptada, sobre instrumentos adequados a esta população, permitiram-me realizar um melhor e mais eficiente trabalho, pois acredito que quanto mais conhecimento tiver, mais eficaz poderá ser o meu trabalho.

Avalio positivamente o trabalho que desenvolvi ao longo do estágio curricular. As estratégias que consegui conceber, mesmo quando a situação ou o atleta alvo da intervenção eram desafiantes, foram consequências da atitude que mantive de nunca desistir de superar as mais difíceis barreiras com que me deparei.

Houve uma situação que me marcou imenso, e que considero ter sido um ponto de dificuldade no meu trabalho: um dos novos atletas, após o treino, durante uma conversa informal, confessou que se auto-mutilava; uma vez que não me sentia apta a intervir nesta situação, tentei conversar com ele tentando que ele procura-se a ajuda de alguém competente nesta área. Aquando desta situação, as minhas intervenções com este atleta foram mais cuidadosas e passavam sempre pelo treinador, que também estava a par desta situação.

# Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abrantes, G.: Luz, L. e Barreto, M. (2006) *Manual de Orientação para Professores de Educação Física – Natação Paraolímpica*. Brasília

Abrantes, G. e Barreto, M. *Natação para deficientes*, obtido em 20 de Outubro de 2010, de [http://www.informacao.srv.br/cpb/htmls/paginas/natacao/fisicos\\_origem.html](http://www.informacao.srv.br/cpb/htmls/paginas/natacao/fisicos_origem.html)

APCL – Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa, obtido em 13 de Junho de 2011, de <http://www.apcl.org.pt/index.php/centro-nuno-belmar-da-costa>

Brito, A. P. (2009). *Psicologia do Desporto para Atletas* (2ª ed.). Texto Editores

CIF – Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (2003), obtido em 4 de Novembro de 2010, de <http://arquivo.esep.ips.pt/esep/cursos/edespecial/CIFIS.pdf>

CMTA – Charcot-Marie-Tooth-Association, obtido em 20 de Junho de 2011, de <http://www.cmtausa.org/>

Dosil, J. (2002). *Psicología aplicada a la natación*. In J. Dosil (ed), *El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e intervención*. Madrid: Editorial Síntesis, pp 411- 44

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª ed.). Madrid: McGraw Hill

Dosil, J. & Fayos, E. (2008). *Ser psicólogo del deporte – 10 competencias para la excelencia profesional*. Espanha: Netbiblo

FPDD, Obtido em 10 de Outubro de 2010, de *Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência*: <http://www.fpdd.org/main.php>

GesLoures, Obtido em 23 de Junho de 2011, de *GesLoures, Gestão de Equipamentos Sociais, E.M.*: <http://www.gesloures.pt/>

IPC Sports, Obtido em 10 de Outubro de 2010, de *Official Website of the Paralympic Movement*: <http://www.paralympic.org/IPC/Contacts/>

## Relatório de Estágio “Nadar com a Psicologia”

---

IPC Swimming Rules and Regulations (2010), Obtido em 20 de Outubro de 2010, de *Official Website of the Paralympics Movement*: [http://www.ipc-swimming.org/export/sites/ipc\\_sports\\_swimming/Rules\\_Regulations/26\\_02\\_2010\\_IPC\\_Swimming\\_Rules\\_and\\_Regulations\\_2010.pdf](http://www.ipc-swimming.org/export/sites/ipc_sports_swimming/Rules_Regulations/26_02_2010_IPC_Swimming_Rules_and_Regulations_2010.pdf)

Louro, C. (2001). *Acção Social na Deficiência*. Lisboa: Universidade Aberta

Rocha, J., Oliveira, J., & Rocha, S. (Março de 2009). A natação como tratamento alternativo para crianças portadoras de paralisia cerebral. Um estudo de caso. *Revista Digital*

Rolo, C., & Haan, D. (2009). *Treino Mental no Ténis - Estratégias Práticas para o Sucesso*. Peres-Soctip SA

Schirmer, C., Browning, N., Bersch, R. e Machado, R. (2007). *Atendimento Educacional Especializado – deficiência física*. Brasília/DF

Teques, P. (s/d). *A importância da Psicologia no Desporto*. Obtido em 4 de Novembro de 2010, de [http://www.luvaspretas.com/Ficheiros\\_PDF/A%20import%C3%A2ncia%20da%20psicologia%20no%20desporto.pdf](http://www.luvaspretas.com/Ficheiros_PDF/A%20import%C3%A2ncia%20da%20psicologia%20no%20desporto.pdf)

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. (tradução: Maria Cristina Monteiro) (2ª ed.). Artmed Editora.