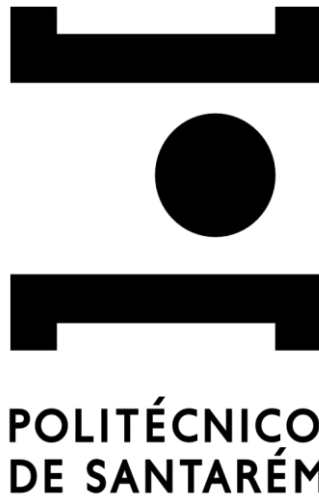


INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



Planeamento e intervenção como treinadora estagiária de futsal numa equipa de Júniores Femininas a competir no Campeonato Nacional sub-19. Avaliação do desempenho de atletas de diferentes faixas etárias.

Relatório de Estágio
Mestrado em Treino Desportivo

Autor: Ana Rita Afonso Rito

Orientação: Professor Especialista João Freitas Pinto

Julho, 2026

*“Pode se encontrar a felicidade mesmo nas horas mais sombrias, se a pessoa
se lembrar de acender a luz”*

Albus Dumbledore

Agradecimentos

Não sendo possível agradecer a todos os que merecem o meu reconhecimento, gostaria de expressar a minha gratidão àqueles que tiveram um papel mais direto e significativo neste percurso.

Em primeiro lugar, agradeço à minha família, pelo incentivo constante, pelo apoio incondicional e por estarem sempre presentes em todos os momentos e circunstâncias da minha vida. Sem o vosso amor e confiança, este percurso não teria sido possível.

Quero também expressar a minha gratidão às pessoas que me são mais próximas, pelo apoio, incentivo e carinho. Nunca me deixaram desistir e fizeram de tudo para que eu conseguisse concluir esta tese. A presença e dedicação de cada uma delas foram fundamentais para a realização deste trabalho.

Agradeço ao meu orientador profissional, Tobias Marquês, pelos valores transmitidos, pela orientação e pelo exemplo que me proporcionou ao longo desta jornada.

Ao meu orientador académico, Professor Especialista João Freitas Pinto, manifesto o meu profundo agradecimento por todos os conselhos, ensinamentos e pelo conhecimento desportivo que partilhou comigo sempre que surgiam dúvidas. Certamente saio mais enriquecida, tanto em conteúdo como em experiência. Foi, sem dúvida, o professor que mais me acompanhou ao longo destes anos, desde a Licenciatura até ao Mestrado, ensinando-me sempre o melhor caminho para aprender e progredir.

Não posso deixar de agradecer à Entidade Acolhedora, Centro Recreativo e Popular da Ribafria, Algarão e Bairro da Figueira. É um clube extraordinário, com pessoas de enorme coração, que me apoiaram nos momentos difíceis e confiaram em mim ao longo de todo o processo.

Por fim, expresso a minha sincera gratidão a todos que, de alguma forma, tornaram este trabalho possível. O apoio e a confiança de cada um foram decisivos e ficarão sempre comigo.

Acrónimos/Siglas

AEC: Atividades de Enriquecimento Curricular

CMJ: *Countermovement Jump*

CRP: Centro Recreativo Popular

DP: Desvio Padrão

ESDRM: Escola Superior de Desporto de Rio Maior

FIFA: *Fédération Internationale de Football Association*

FIFUSA: Federação Internacional de Futebol de Salão

FPF: Federação Portuguesa de Futebol

GR: Guarda-Redes

IBM: *International Business Machines*

IPS: Instituto Politécnico de Santarém

LMM: *Linear Mixed Model* (Modelo Linear Misto)

MFST: *Massey Futsal Shooting Test*

SPSS: *Statistical Package for the Social Sciences*

SWOT: *Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats* (Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças)

UC: Unidade Curricular

UEFA: *Union of European Football Associations*

UT: Unidade de Treino

Resumo

Título: Planeamento e intervenção como treinadora estagiária de futsal numa equipa de Juniores Femininas a competir no Campeonato Nacional sub-19. Avaliação do desempenho de atletas de diferentes faixas etárias.

O presente relatório reflete o percurso realizado no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Treino Desportivo, desenvolvido no Centro Recreativo Popular da Ribafria, onde a intervenção incidiu sobre a equipa de Juniores Femininas (Sub-19), participante no Campeonato Nacional. O estágio teve como objetivo principal o desenvolvimento integral das atletas e a consolidação das competências profissionais da estagiária, enquanto, na vertente investigativa, se analisou e comparou a evolução da habilidade técnica do remate e da potência dos membros inferiores entre atletas dos escalões júnior e sénior ao longo da época desportiva. A metodologia seguiu um desenho longitudinal com uma amostra de 30 atletas, às quais se aplicaram o MFST e o CMJ em cinco momentos distintos, recorrendo-se ao Modelo Linear Misto para a análise estatística. Os resultados demonstraram que as atletas seniores apresentaram valores significativamente superiores no CMJ (27,23cm face a 24,18cm nas juniores) e no MFST, tanto no membro dominante (1,50 face a 1,04 pontos) como no não dominante (1,21 face a 0,84 pontos). Observou-se ainda uma interação significativa no CMJ ($p < 0,001$), na qual as seniores evidenciaram uma quebra de performance na avaliação final (25,65cm), coincidindo com um decréscimo na precisão do membro não dominante, enquanto o remate com o membro dominante se manteve estável ao longo da época. Conclui-se que o estágio constituiu uma oportunidade de consolidação de competências profissionais em contexto real de treino e competição.

Palavras-chave: Futsal feminino; Treino desportivo; Estágio; Countermovement Jump; Massey Futsal Shooting Test; Desempenho físico; Desempenho técnico.

Abstract

Title: *Planning and Intervention as a Trainee Coach in a Female Junior Futsal Team Competing in the Under-19 National Championship: Performance Evaluation of Athletes Across Different Age Groups*

This report reflects the journey undertaken within the scope of the curricular internship of the Master's Degree in Sports Coaching, developed at Centro Recreativo Popular da Ribafria, where the intervention focused on the Junior Female (Under-19) team competing in the National Championship. The main objective of the internship was the comprehensive development of the athletes and the consolidation of the intern's professional skills. On the research side, the study analyzed and compared the evolution of shooting technical skill and lower limb power between junior and senior athletes throughout the sports season. The methodology followed a longitudinal design with a sample of 30 athletes, who were evaluated using the MFST and the CMJ at five distinct moments, with statistical analysis performed using a Linear Mixed Model. The results demonstrated that senior athletes presented significantly higher values in the CMJ (27.23 cm compared to 24.18 cm in juniors) and in the MFST, both for the dominant limb (1.50 vs. 1.04 points) and the non-dominant limb (1.21 vs. 0.84 points). A significant interaction was also observed in the CMJ ($p < 0.001$), where seniors exhibited a drop in performance in the final evaluation (25.65 cm), coinciding with a decrease in non-dominant limb shooting accuracy, while the dominant limb shot remained stable throughout the season. It is concluded that the internship constituted an opportunity to consolidate professional skills in a real training and competition context.

Keywords: *Women's futsal; Sports coaching; Internship; Countermovement Jump; Massey Futsal Shooting Test; Physical performance; Technical performance.*

Índice

Agradecimentos	ii
Acrónimos/Siglas.....	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Índice de Figuras.....	viii
Índice de Tabelas	viii
Índice de Anexos.....	ix
Introdução	10
1. Parte I - Realização do Estágio	12
1.1. Enquadramento Teórico	12
1.1.1. Evolução Histórica do Futsal e Consolidação do Feminino.....	12
1.1.2. Características do Futsal e Implicações no Treino.....	12
1.1.3. Especificidades do Futsal Feminino e o Escalão Sub-19.....	13
1.2. Definição de objetivos.....	14
1.2.1. Objetivos da intervenção profissional	16
1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo.....	19
1.3. Análise do Contexto	21
1.3.1. Análise da atividade	21
1.3.1.1. Em Treino	23
1.3.1.2. Em Competição.....	26
1.3.2. Análise do envolvimento.....	29
1.3.2.1. Entidade Acolhedora	29
1.3.2.2. Caracterização dos Recursos	31
i. Recursos Humanos.....	31
ii. Recursos Materiais.....	32
iii. Recursos Espaciais.....	33
iv. Recursos Logísticos	36

1.3.3. Análise dos praticantes – Equipa Técnica e Atletas.....	37
1.4. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional	39
i. Modelo de Jogo e Enquadramento da Intervenção	39
ii. Conteúdos e Metodologias de Treino	42
iii. Avaliação e Reflexão da Intervenção	43
1.5. Processo de avaliação e controlo do estudante.....	46
1.6. Análise SWOT do Estágio e da Intervenção da Estagiária	48
1.7. Conclusão	48
2. Parte II – Investigação	50
2.1. Introdução	50
2.2. Enquadramento Teórico	51
2.2.1. Estudos de aplicação já realizados.....	54
2.3. Apresentação do Problema / Objetivos.....	56
2.4. Hipóteses	57
2.5. Metodologia.....	58
2.5.1. Caracterização da Amostra	59
2.5.2. Tarefas e Procedimentos.....	60
2.5.3. Materiais a utilizar e recursos necessários	63
2.5.4 Protocolo Experimental.....	64
2.5.5. Variáveis do Estudo.....	65
2.5.6. Tratamento Estatístico Utilizado	66
2.6. Resultados	67
2.6.1. Estatística Descritiva: (Variáveis do Peso, Altura, CMJ e MFST)....	67
2.6.2. Teste de normalidade	68
2.6.3. Homogeneidade	68
2.6.4. Teste Linear Mixed Model (LMM)	69
2.6.4.1. CMJ	69
2.6.4.2. MFST Esquerdo.....	72
2.6.4.3. MFST Direito.....	75

2.7. Tratamento e Discussão dos Resultados.....	78
2.8. Limitações do Estudo	82
2.9. Conclusões.....	83
3. Conclusão	85

Índice de Figuras

Figura 1 - Planeamento da Época	22
Figura 2 - Mesociclo e Microciclo tipo	24
Figura 3 - Planeamento da Competição	26
Figura 4 - Símbolo do CRP	29
Figura 5 - Localização e sede do CRP	30
Figura 6 - Organograma do CRP	31
Figura 7 - Campo e ginásio do CRP	34
Figura 8 - Pavilhão das Relvas	35
Figura 9 - Pavilhão do Externato da Benedita.....	35
Figura 10 - Pavilhão do Ciclo.....	36
Figura 11 - Carrinhas do CRP	36
Figura 12 - Planeamento semanal de tarefas	45
Figura 13 - Análise SWOT do Estágio/Estagiária	48
Figura 14 - Esquema ilustrativo do MFST	61
Figura 15 - Teste MFST no pavilhão	63
Figura 16 - Protocolo Experimental	64

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Nº de atletas e escalões do CRP	32
Tabela 2 - Caracterização do Plantel.....	37
Tabela 3 - Equipa Técnica.....	38
Tabela 4 - Caracterização geral das atletas	38
Tabela 5 - Cronograma/Calendarização	44

Tabela 6 - Estudo de Naser, N., & Ali, A. (2016).....	54
Tabela 7 - Estudo de Ford et al. (2012)	55
Tabela 8 - Distribuição temporal dos momentos de avaliação	58
Tabela 9 - Caracterização da Amostra	59
Tabela 10 - Estatística Descritiva	67
Tabela 11 - Teste de Normalidade	68
Tabela 12 - Testes de Homogeneidade de Variâncias	68
Tabela 13 - Testes Tipo III dos Efeitos Fixos do CMJ.....	70
Tabela 14 - Estimativas dos Efeitos Fixos do CMJ	70
Tabela 15 - Média Marginais Estimadas do CMJ.....	71
Tabela 16 - Testes Tipo III dos Efeitos Fixos do MFST ESQ	72
Tabela 17 - Estimativas dos Efeitos Fixos do MFST ESQ	73
Tabela 18 - Médias Marginais Estimadas do MFST ESQ	74
Tabela 19 - Testes Tipo III dos Efeitos Fixos do MFST DT	75
Tabela 20 - Estimativas dos Efeitos Fixos do MFST DT	76
Tabela 21 - Média Marginais Estimadas do MFST DT.....	77

Índice de Anexos

Anexo 1 - Multas do escalão júnior feminino.....	89
Anexo 2 - Folha de presenças	89
Anexo 3 - Folha de análise e observação dos jogos.....	90
Anexo 4 - Relatório de análise pós-jogo	90
Anexo 5 - Cacifo sub-19 feminino.....	91
Anexo 6 - Material CRP	91
Anexo 7 - Exemplos de Bolas Paradas.....	92
Anexo 8 - Termo de consentimento informado na participação do estudo	93

Introdução

O estágio integrou o percurso académico de cada estudante universitário e possibilitou a sua inserção num contexto desportivo real ao longo de uma época desportiva completa. Este período permitiu assumir responsabilidades associadas ao planeamento de macrociclos, mesociclos e microciclos de treino, à construção das diversas unidades de treino, à organização dos conteúdos a ensinar, bem como à realização de reflexões sistemáticas sobre treinos e jogos, entre outras tarefas inerentes ao exercício da função de treinadora.

A Unidade Curricular de Estágio constituiu uma das principais avaliações do último ano do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior e representou um momento decisivo para a consolidação das aprendizagens adquiridas tanto durante a Licenciatura em Treino Desportivo como ao longo do próprio mestrado. Esta UC permitiu aplicar, em ambiente real, os conhecimentos científicos e metodológicos desenvolvidos ao longo do percurso académico e contribuiu para a construção de uma prática fundamentada e contextualizada.

No caso presente, o estágio curricular foi realizado no Centro Recreativo Popular da Ribafria, Algarão e Bairro da Figueira (CRP Ribafria), onde desempenhou funções na equipa de Júniores Femininas de Futsal, participante no Campeonato Nacional Sub-19 da Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Este contexto proporcionou um ambiente de elevada exigência competitiva, no qual foi possível intervir de forma ativa e responsável no processo de treino e de competição.

O presente relatório apresentou um resumo de todas as atividades desenvolvidas, das aprendizagens construídas e dos desafios vivenciados ao longo da época desportiva, tendo como objetivo final a conclusão, com aproveitamento, desta Unidade Curricular de Estágio.

A elaboração da Parte I deste relatório incidiu fundamentalmente sobre a descrição e análise de todo o processo de realização do estágio e contextualizou a intervenção enquanto Treinadora Principal no escalão de Júniores Femininas (Sub-19). Ao longo desta etapa, procurou-se fundamentar a prática profissional numa base teórica sólida e numa leitura atenta da realidade em que se inseriu.

Inicialmente, realizou-se um enquadramento teórico focado na evolução histórica da modalidade e na consolidação do futsal feminino, onde abordou as características específicas do jogo e as suas implicações no treino, com especial destaque para as exigências do escalão Sub-19. Este estudo prévio permitiu compreender as necessida-

des de um contexto competitivo que, frequentemente, operou com recursos adaptados do masculino e exigiu uma conciliação entre a carreira desportiva e académica.

De seguida, foram definidos os objetivos do estágio e estruturou-os em diferentes domínios de intervenção. Estabeleceu metas claras para a relação com as atletas, a entidade acolhedora (CRP Ribafria), a ESDRM e os orientadores, bem como objetivos específicos de natureza formativa, pedagógica, social e competitiva. Estes objetivos orientaram a atuação diária e garantiram que o foco permaneceu no desenvolvimento integral das jogadoras e na evolução profissional.

No que concerne ao contexto prático, procedeu-se a uma análise detalhada da atividade e do envolvimento. Caraterizou a entidade acolhedora, identificou a sua missão, valores e estrutura organizacional, bem como os recursos humanos, materiais e espaciais que estiveram à sua disposição. Analisou também a população-alvo, tanto a equipa técnica como o plantel de atletas, o que se revelou essencial para ajustar o planeamento às caraterísticas de um grupo heterogéneo em termos etários e maturacionais.

Posteriormente, foram descritos os conteúdos e estratégias de intervenção profissional que adotou. Nesta secção, explicitou o modelo de jogo (ofensivo e defensivo) que implementou, bem como as metodologias de treino e a progressão pedagógica que utilizou para operacionalizar os conceitos táticos e técnicos.

Para garantir a monitorização do processo, foi apresentado o sistema de avaliação e controlo que desenvolveu. Este sistema abrangeu desde a avaliação diagnóstica inicial até ao controlo contínuo do rendimento das atletas e da eficácia do planeamento, incluindo a autoavaliação da intervenção técnico-pedagógica.

Por fim, elaborou-se uma análise Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats (SWOT) onde identificou as forças, fraquezas, oportunidades e ameaças que marcaram o estágio, e encerrou esta parte com uma reflexão conclusiva sobre o impacto desta experiência no seu desenvolvimento enquanto treinadora e líder.

1. Parte I - Realização do Estágio

1.1. Enquadramento Teórico

1.1.1. Evolução Histórica do Futsal e Consolidação do Feminino

O futsal surgiu na América do Sul nas décadas de 1930 e 1940, evoluindo do “Indoor Football” para o Futebol de Salão, conforme identificado por (Moore et al., 2014). Inicialmente regulada pela Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA), a modalidade ganhou maior expansão internacional e profissionalização quando a *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) assumiu a sua gestão, passando a designar-se Futsal e padronizando as competições mundiais a partir de 1989. Em Portugal, a modalidade consolidou-se na década de 1990 com a integração na FPF e com a adoção das regras estabelecidas pela FIFA, nomeadamente a regra dos quatro segundos para a reposição de bola e para a posse de bola do guarda-redes, a introdução dos pontapés de linha lateral em substituição dos lançamentos e o sistema de faltas acumuladas, alterações que privilegiaram um jogo mais rápido, ofensivo e dinâmico (FIFA, 2023).

No futsal feminino, o desenvolvimento competitivo tem sido mais tardio, marcado por uma visibilidade institucional reduzida que tem vindo a ser colmatada com novos quadros competitivos, como o UEFA Women’s Futsal EURO e a criação do FIFA Futsal Women’s World Cup prevista para 2025 (Barreira et al., 2025).

1.1.2. Características do Futsal e Implicações no Treino

O futsal caracteriza-se por jogos de curta duração, elevada intensidade e imprevisibilidade, exigindo da atleta capacidades físicas (anaeróbias e aeróbias), técnicas, táticas e cognitivas de forma integrada (Spyrou et al., 2020). A reduzida dimensão do campo e o número limitado de jogadores conferem ao futsal uma dinâmica de jogo caracterizada por constantes tomadas de decisão, mudanças rápidas de direção e velocidade, bem como pela realização frequente de ações explosivas (Barbero-Alvarez et al., 2008; Moore et al., 2014). Estas exigências específicas devem refletir-se na organização do processo de treino, privilegiando uma metodologia baseada na especificidade da modalidade, na qual as componentes física, técnica, tática e cognitiva são desenvolvidas de forma integrada. Desta forma, potencia-se uma maior transferência das aprendi-

zagens para o contexto competitivo, aproximando o treino das exigências reais do jogo (Moore et al., 2014).

Segundo a UEFA (2017), o treino deve contemplar sistemas ofensivos, como o 1:3:1 para jogo vertical com pivot e o 1:4:0 para promover mobilidade e criação de espaços, bem como estruturas defensivas com marcações individuais, zonais ou mistas, definindo responsabilidades de marcação e cobertura. A progressão pedagógica deve respeitar a evolução das capacidades técnicas e táticas das atletas, permitindo consolidar fundamentos adquiridos na iniciação e adaptando o treino à complexidade do jogo moderno, com cenários variáveis e situações de pressão competitiva.

1.1.3. Especificidades do Futsal Feminino e o Escalão Sub-19

No futsal feminino, particularmente no escalão Sub-19, estas exigências assumem características específicas decorrentes do processo de maturação das atletas, das diferenças fisiológicas relativamente ao sexo masculino e das necessidades de desenvolvimento técnico, tático e psicológico próprias desta fase de formação. Este escalão representa um período de transição para níveis competitivos superiores, exigindo que o treino promova simultaneamente a consolidação das competências adquiridas e o desenvolvimento de capacidades físicas, cognitivas e emocionais necessárias ao rendimento competitivo (Datson et al., 2014).

A literatura indica que o contexto competitivo feminino frequentemente opera com recursos e condições desenhados para o futsal masculino, obrigando as atletas a conciliar carreira desportiva e estudos, e a adaptar-se a limitações estruturais e logísticas (Barreira et al., 2025). O escalão Sub-19 representa uma fase de transição para a categoria sénior, sendo fundamental que o treino não apenas desenvolva capacidades físicas e técnicas, mas também prepare a atleta para lidar com decisões rápidas, pressão competitiva, fadiga acumulada e intensidade de jogo elevada.

A planificação deve integrar a maturação biológica, gestão da carga de treino e progressão do conhecimento tático, promovendo o desenvolvimento integral da atleta (Lloyd & Oliver, 2012). É necessário ainda contemplar a consolidação de competências previamente adquiridas, garantindo que a atleta esteja preparada para enfrentar exigências do escalão sénior. O treino neste contexto deve equilibrar carga e recuperação, simulando situações reais de competição e promovendo o desenvolvimento cognitivo e estratégico, de forma a potenciar a tomada de decisão, a precisão técnica e a eficiência física de forma integrada.

1.2. Definição de objetivos

No decorrer do estágio foram definidos objetivos orientadores da intervenção desenvolvida na entidade acolhedora e da realização do projeto de investigação. A sua definição permitiu estruturar a prática profissional, orientar o processo de treino e assegurar uma intervenção coerente com as exigências académicas do Mestrado em Treino Desportivo e com as necessidades da entidade acolhedora. Os objetivos foram organizados em duas dimensões: objetivos do estágio e objetivos da investigação.

Objetivos do Estágio

Relação Estagiária - Atletas:

- Desenvolver as competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas das atletas;
- Promover o desenvolvimento integral das atletas, valorizando igualmente as componentes pessoal e social;
- Estabelecer uma relação pedagógica baseada na confiança, respeito e motivação;
- Fomentar valores como o fair play, cooperação, responsabilidade e respeito pelos outros;
- Adaptar o processo de treino às necessidades individuais e coletivas da equipa.

Relação Estagiária - Entidade Acolhedora:

- Integrar-se na estrutura organizacional do clube;
- Colaborar com a equipa técnica no planeamento e condução do processo de treino;
- Assumir responsabilidades progressivas nas atividades desenvolvidas;
- Respeitar os princípios, normas e metodologia de trabalho da instituição.

Relação Estagiária - Orientador Académico:

- Aplicar os conhecimentos científicos adquiridos ao longo do mestrado;
- Refletir criticamente sobre a prática desenvolvida;
- Cumprir os requisitos metodológicos e científicos definidos para o estágio;
- Promover a articulação entre a fundamentação teórica e a intervenção prática.

Relação Estagiária - Orientador Profissional:

- Desenvolver competências profissionais através do acompanhamento do orientador;
- Solicitar e integrar feedback na melhoria da intervenção;
- Participar ativamente nas atividades da equipa técnica;
- Demonstrar responsabilidade, autonomia e capacidade de iniciativa.

Relação Estagiária - Encarregados de Educação:

- Estabelecer uma relação de proximidade e confiança com os encarregados de educação;
- Promover uma comunicação clara e regular;
- Incentivar o envolvimento das famílias no percurso desportivo das atletas.

Relação Estagiária – ESDRM:

- Representar a Escola Superior de Desporto de Rio Maior de forma ética e profissional;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos durante a formação académica;
- Contribuir para o fortalecimento da relação entre a ESDRM e a entidade acolhedora.

1.2.1. Objetivos da intervenção profissional

Os objetivos gerais do estágio consistiram em desenvolver uma intervenção estruturada, consciente e pedagogicamente fundamentada enquanto treinadora principal do escalão Sub-19 de futsal feminino, integrando atletas entre os 13 e os 19 anos que competiram no Campeonato Nacional. Pretendeu-se promover não apenas a evolução desportiva das jogadoras, mas também o seu desenvolvimento pessoal, social e formativo, respeitando as necessidades individuais e coletivas de um grupo caracterizado por uma marcada heterogeneidade etária e maturacional.

Neste sentido, o estágio assumiu como eixo central a criação de um ambiente de treino seguro, motivador e orientado para a aprendizagem, no qual a estagiária não se limitou a transmitir conhecimento, mas procurou construir um processo educativo contínuo, adaptado às necessidades específicas de jovens atletas em diferentes etapas de desenvolvimento. O trabalho desenvolvido procurou operacionalizar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, nomeadamente nas áreas do planeamento, avaliação e condução do treino, aplicando-os de forma consistente em contexto real. O estágio permitiu, ainda, aprofundar competências de intervenção no treino de futsal feminino, ajustadas às exigências técnico-táticas, físicas e psicológicas associadas ao escalão Sub-19.

Paralelamente, foi realizada uma avaliação diagnóstica inicial das atletas, recorrendo à aplicação de testes antropométricos e físicos, nomeadamente a medição da massa corporal e da estatura, o teste de salto em comprimento (com impulsão a dois pés, apenas com o membro inferior direito e apenas com o membro inferior esquerdo) e o teste de flexibilidade (*Sit-and-Reach*). Estes testes tiveram como objetivo caracterizar o perfil físico inicial das atletas e fornecer informação que permitisse adequar o planeamento e a intervenção ao longo do estágio. Importa salientar que esta avaliação foi realizada exclusivamente para efeitos de observação e caracterização inicial da equipa, não integrando a investigação desenvolvida neste relatório. Consequentemente, os dados recolhidos não foram utilizados nas análises estatísticas apresentadas posteriormente, tendo servido apenas como instrumento de apoio à avaliação inicial e à definição das estratégias de intervenção. Este processo foi complementado por uma reflexão crítica contínua sobre cada etapa da intervenção, procurando identificar pontos fortes, fragilidades e oportunidades de melhoria, tanto ao nível individual como coletivo. Assim, o estágio assumiu um carácter dinâmico, formativo e autorregulado, alinhado com a complexidade inerente ao treino de jovens atletas em contexto competitivo.

Deste modo, os objetivos específicos organizaram-se em quatro dimensões fundamentais: pedagógica, social, formativa e competitiva, permitindo uma abordagem global e coerente ao processo de treino e ao funcionamento da equipa. A seguir apresentam-se os principais eixos de intervenção.

1) Objetivos Formativos

- Implementar um processo de observação sistemática do desempenho das atletas ao longo da época desportiva, recorrendo à observação direta e indireta, a grelhas de análise de jogo e à análise de vídeo da competição.
- Analisar a evolução técnico-tática das atletas com base na informação recolhida através dos instrumentos de observação utilizados, apoiando a monitorização do desempenho individual e coletivo.
- Participar no processo de planeamento, implementação e avaliação das sessões de treino e da competição, colaborando com a equipa técnica na adequação da intervenção às necessidades identificadas.
- Desenvolver competências de análise crítica e reflexão sobre a prática profissional, promovendo a melhoria contínua da intervenção no contexto do treino desportivo.

2) Objetivos Pedagógicos

- Promoção de um ambiente de aprendizagem estruturado, seguro e motivador, ajustado à heterogeneidade etária e maturacional das atletas.
- Aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a licenciatura e o mestrado, de forma integrada e em contexto real.
- Desenvolvimento das competências no planeamento, organização e condução do treino em futsal feminino, garantindo coerência e progressão pedagógica.
- Incentivo para a reflexão crítica e na capacidade de tomada de decisão das atletas durante o treino e a competição.

3) Objetivos Sociais

- Criação de um ambiente de confiança e respeito mútuo, promovendo relações positivas entre atletas, treinadores, dirigentes e encarregados de educação.
- Promoção da integração social de atletas com diferentes idades (13–19 anos), fortalecendo o sentimento de pertença e coesão grupal.
- Fomentação do envolvimento dos encarregados de educação, incentivando a participação e o apoio às atividades do clube.
- Contribuição para o desenvolvimento de competências sociais, como comunicação, cooperação e responsabilidade dentro do grupo.

4) Objetivos Competitivos

- Desenvolvimento um modelo de jogo coerente com as características do grupo e com as exigências do Campeonato Nacional Feminino Sub-19.
- Incentivo para a tomada de decisão eficaz em ambiente competitivo, promovendo autonomia e capacidade de resposta tática.
- Preparação da equipa para a competição através de microciclos ajustados às exigências do calendário competitivo.
- Monitorização do desempenho competitivo, refletindo sobre os resultados e identificando pontos de melhoria para otimizar o rendimento.

1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo

Os objetivos individuais definidos para as atletas centraram-se na promoção de um desenvolvimento progressivo e integrado, orientado para a melhoria das competências técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicossociais necessárias ao desempenho no escalão Sub-19 de futsal feminino. Procurou-se que cada jogadora evoluísse de acordo com o seu nível de desempenho, experiência e necessidades individuais, adquirindo maior autonomia, responsabilidade e capacidade de decisão, enquanto consolidava a compreensão e aplicação dos princípios do modelo de jogo adotado. Assim, a evolução individual procurou articular-se com as necessidades específicas de cada atleta, contribuindo de modo sustentado para o seu percurso de formação desportiva.

No que diz respeito aos objetivos coletivos, estes foram delineados de forma a garantir uma intervenção coerente junto de um grupo heterogéneo que competiu no Campeonato Nacional, integrando quatro dimensões fundamentais que orientaram todo o processo de treino, sendo eles:

Objetivos Técnico-Táticos:

- Consolidaram-se as principais ações técnicas do futsal, nomeadamente a receção, o passe, a condução de bola, a receção orientada e a finalização, promovendo a sua execução consistente e eficaz em contexto de jogo.
- Desenvolveu-se a compreensão e a aplicação dos princípios táticos definidos no modelo de jogo da equipa, nomeadamente a ocupação racional dos espaços, a criação de linhas de passe, a mobilidade ofensiva, a cobertura defensiva, o equilíbrio defensivo, a contenção, a recuperação da posse de bola e a organização nas transições ofensiva e defensiva, reforçando comportamentos adequados às diferentes fases do jogo.
- Promoveu-se a melhoria da tomada de decisão e da capacidade de adaptação às diversas situações emergentes em competição, privilegiando a leitura do jogo e a resposta eficaz sob pressão.
- Estimularam-se dinâmicas coletivas que garantiram a organização e equilíbrio da equipa, tanto nos momentos de ataque como nos de defesa, dentro do sistema tático definido ao longo da época.

Objetivos Físicos:

- Melhoraram-se as capacidades condicionais determinantes no futsal: força, velocidade, agilidade, potência e resistência específica.
- Promoveu-se o desenvolvimento da coordenação motora através da realização de exercícios específicos que integravam deslocamentos multidirecionais, mudanças de direção e circuitos técnico-coordenativos, favorecendo uma execução gestual mais eficiente em velocidade e em contexto específico de jogo.
- Assegurou-se a progressão da capacidade de repetição de esforços de alta intensidade, atendendo às exigências intermitentes da modalidade.
- Aplicaram-se hábitos de prevenção de lesões, incluindo rotinas de mobilidade, estabilidade articular e preparação neuromuscular.

Objetivos Psicossociais:

- Fortaleceu-se a coesão do grupo, promovendo relações positivas entre atletas de diferentes idades e níveis de maturidade.
- Desenvolveu-se a autoconfiança, a responsabilidade individual e o compromisso com a equipa.
- Estimulou-se o respeito pelas regras, adversárias, equipa técnica e árbitros, reforçando a dimensão ética do jogo e do clube.
- Incentivou-se a capacidade de comunicação, cooperação e resolução de conflitos no seio da equipa.

Objetivos Cognitivos:

- Potenciaram-se as capacidades de interpretação do jogo, leitura das situações e antecipação dos comportamentos adversários.
- Desenvolveu-se a tomada de decisão rápida e eficaz em contexto de elevada pressão temporal e espacial.
- Melhorou-se a capacidade de concentração e gestão da atenção ao longo de todo o jogo.
- Estimularam-se processos de reflexão crítica, permitindo que as atletas analisassem desempenhos, identificassem erros e propusessem soluções.

1.3. Análise do Contexto

A intervenção ocorreu no contexto da equipa de Júniores Femininas Sub-19 que disputou, na época 2024/2025, o Campeonato Nacional Sub-19 de Futsal Feminino. Na primeira fase, denominada Nacional Futsal Feminino Sub-19 Série E, a equipa terminou em quinto lugar, com oito jogos realizados, sete derrotas e um empate, tendo marcado três golos e sofrido sessenta e três. Na segunda fase, designada Nacional/Interdistrital Sul, a equipa terminou igualmente em quinto lugar, com oito jogos realizados, uma vitória e sete derrotas, sete golos marcados e trinta e nove sofridos. No contexto suprarreferido, foi exercida a função de Treinadora Principal.

1.3.1. Análise da atividade

O presente capítulo teve como objetivo analisar detalhadamente a atividade desenvolvida enquanto Treinadora Estagiária de uma equipa de juniores femininas Sub-19 que participou no Campeonato Nacional de Futsal Feminino Sub-19. O papel desempenhado, no contexto do estágio, envolveu um conjunto alargado de funções que foram muito além da condução das sessões de treino ou da gestão dos jogos de competição. Implicou uma intervenção constante e planeada, que articulou o desenvolvimento das atletas, o progresso coletivo da equipa e a operacionalização de uma metodologia de treino coerente e sustentada.

Ao longo da época, tornou-se essencial garantir que o processo de treino e competição se estruturou de forma lógica e progressiva, respondendo às exigências do calendário competitivo e às necessidades específicas do grupo. Assim, a atividade desenvolvida incluiu o planeamento rigoroso do macrociclo, dos mesociclos e dos microciclos. Segundo (Marques Junior, 2024), o macrociclo é entendido como a *estrutura que engloba todo o conteúdo da periodização e que integra os períodos preparatório, competitivo e de transição, nos quais se inserem os mesociclos e microciclos*. Neste enquadramento e continuando a dar ênfase ao autor (Marques Junior, 2024) os mesociclos foram definidos como *ciclos médios, com duração geralmente entre quatro a seis semanas, constituídos por vários microciclos que funcionaram como “blocos de construção” da carga de treino*. Por sua vez, os microciclos corresponderam à *menor unidade estrutural da periodização, com duração entre dois e catorze dias (habitualmente entre dois e sete dias)* (Marques Junior, 2024). A preparação incluiu ainda a organização de unidades de treino orientadas para objetivos concretos e a análise contínua do desempe-

nho individual e coletivo. A intervenção abrangeu igualmente a gestão emocional e motivacional das atletas, o acompanhamento da assiduidade através de uma folha de presenças e a capacidade de adaptar estratégias sempre que necessário. Para além destas responsabilidades, foi assumida ainda a elaboração do regulamento interno do escalão, documento que definiu normas de comportamento, critérios de participação, procedimentos disciplinares e princípios orientadores da metodologia de trabalho. Associado a este regulamento, foi criado um sistema de multas (Anexo 1), concebido como ferramenta de responsabilização e promoção da disciplina, aplicado a situações como faltas injustificadas, atrasos ou incumprimento das regras estabelecidas. A implementação destes mecanismos contribuiu para reforçar a organização interna, a coesão do grupo e a construção de uma cultura de compromisso.

A complexidade deste conjunto de tarefas evidenciou o papel multidimensional inerente à função, que assumiu simultaneamente funções de gestora, líder, analista, pedagoga e responsável técnico-tática. Esta análise permitiu compreender como todas estas dimensões se articularam e contribuíram para o desenvolvimento desportivo das atletas e para o desempenho competitivo da equipa ao longo da época, demonstrando a importância de uma intervenção integrada e planeada no âmbito de equipas de competição de nível nacional.



Figura 1 - Planeamento da Época

1.3.1.1. Em Treino

No âmbito do treino, a intervenção técnico-pedagógica envolveu todo o processo de preparação, planeamento e desenvolvimento da equipa ao longo da época desportiva, articulando tarefas realizadas antes, durante e após cada sessão de treino. O planeamento anual constituiu a base organizativa da época, contemplando a elaboração do macrociclo, dos respetivos mesociclos e dos microciclos, de forma a estruturar as unidades de treino, os períodos competitivos e os objetivos específicos definidos para cada fase da época.

Relativamente à organização semanal, a equipa realizou dois treinos por semana, às terças-feiras e quintas-feiras. À terça-feira, o treino decorreu no Pavilhão do CRP, estando dividido em dois momentos distintos: um primeiro período em ginásio, das 19h45 às 20h20, orientado exclusivamente pela treinadora-adjunta, no qual a estagiária assumiu apenas um papel de observação, não intervindo no planeamento, condução ou avaliação dessa componente. Seguiu-se uma sessão de treino em campo, das 20h30 às 21h30, conduzida pela equipa técnica. À quinta-feira, o treino realizou-se no Pavilhão das Relvas, em contexto de campo, entre as 19h30 e as 21h00. Importa ainda referir que a componente de treino em ginásio não integrou a intervenção desenvolvida no âmbito do presente estágio, sendo que os dados utilizados na investigação apresentada na Parte II deste relatório foram recolhidos em momentos de avaliação específicos e independentes desta componente.

As unidades de treino foram planeadas de forma meticulosa, garantindo a coerência entre os objetivos definidos para cada microciclo, o modelo de jogo adotado e as exigências competitivas previstas. Cada sessão foi estruturada de forma detalhada, integrando exercícios ajustados às necessidades técnico-táticas da equipa e às particularidades individuais das atletas, assegurando uma progressão adequada, consistência metodológica e uma ligação direta ao modelo de jogo pretendido.

JUNIORES FEMININAS - ÉPOCA 2024/2025																
OBJETIVOS	Microciclo 18				Microciclo 19				Microciclo 20				Microciclo 21			
	02 de Janeiro a 07 de Janeiro		08 de Janeiro a 12 de Janeiro		13 de Janeiro a 17 de Janeiro		18 de Janeiro a 22 de Janeiro		23 de Janeiro a 27 de Janeiro		28 de Janeiro a 02 de Fevereiro					
	02 de Janeiro	03 de Janeiro	08 de Janeiro	09 de Janeiro	13 de Janeiro	14 de Janeiro	18 de Janeiro	19 de Janeiro	23 de Janeiro	24 de Janeiro	28 de Janeiro	29 de Janeiro				
	02 de Janeiro	03 de Janeiro	08 de Janeiro	09 de Janeiro	13 de Janeiro	14 de Janeiro	18 de Janeiro	19 de Janeiro	23 de Janeiro	24 de Janeiro	28 de Janeiro	29 de Janeiro				
OBJETIVOS	AQUECIMENTO - Mobilização articular com coordenação.		AQUECIMENTO - Dinâmica (45') Passa a parede.		AQUECIMENTO - Jogo de Gelo com bolas.		AQUECIMENTO - Dinâmica (45') Passa a parede.		AQUECIMENTO - Jogo de Gelo com bolas.		AQUECIMENTO - Dinâmica (45') Passa a parede.		AQUECIMENTO - Jogo de Gelo com bolas.			
	Parte Fundamental - Modelo de jogo 1:1. Transição defensiva com recuperação defensiva a meio-campo. Alongamento com 140, 160, 180, 200, 220, 240, 260, 280, 300, 320, 340, 360, 380, 400, 420, 440, 460, 480, 500, 520, 540, 560, 580, 600, 620, 640, 660, 680, 700, 720, 740, 760, 780, 800, 820, 840, 860, 880, 900, 920, 940, 960, 980, 1000.		Parte Fundamental - Transições defensivas com recuperação defensiva a meio-campo. Alongamento com 140, 160, 180, 200, 220, 240, 260, 280, 300, 320, 340, 360, 380, 400, 420, 440, 460, 480, 500, 520, 540, 560, 580, 600, 620, 640, 660, 680, 700, 720, 740, 760, 780, 800, 820, 840, 860, 880, 900, 920, 940, 960, 980, 1000.		Parte Fundamental - Jogo de Gelo com bolas.		Parte Fundamental - Modelo de jogo 1:1. Transição defensiva com recuperação defensiva a meio-campo. Alongamento com 140, 160, 180, 200, 220, 240, 260, 280, 300, 320, 340, 360, 380, 400, 420, 440, 460, 480, 500, 520, 540, 560, 580, 600, 620, 640, 660, 680, 700, 720, 740, 760, 780, 800, 820, 840, 860, 880, 900, 920, 940, 960, 980, 1000.		Parte Fundamental - Jogo de Gelo com bolas.		Parte Fundamental - Modelo de jogo 1:1. Transição defensiva com recuperação defensiva a meio-campo. Alongamento com 140, 160, 180, 200, 220, 240, 260, 280, 300, 320, 340, 360, 380, 400, 420, 440, 460, 480, 500, 520, 540, 560, 580, 600, 620, 640, 660, 680, 700, 720, 740, 760, 780, 800, 820, 840, 860, 880, 900, 920, 940, 960, 980, 1000.		Parte Fundamental - Jogo de Gelo com bolas.			
	Parte Fundamental - Jogo		Parte Fundamental - Jogo		Parte Fundamental - Jogo		Parte Fundamental - Jogo		Parte Fundamental - Jogo		Parte Fundamental - Jogo		Parte Fundamental - Jogo			
	FOLGA		Parte Fundamental - Jogo		Parte Fundamental - Jogo		FOLGA		Parte Fundamental - Jogo		Parte Fundamental - Jogo		Parte Fundamental - Jogo			
	Retorno à Calma - Alongamento		Retorno à Calma - Alongamento		Retorno à Calma - Alongamento		Retorno à Calma - Alongamento		Retorno à Calma - Alongamento		Retorno à Calma - Alongamento		Retorno à Calma - Alongamento			
Pré-teste	Resistência (Agilidade) / Coordenação / Ritmo		Coordenação / Ritmo / Agilidade / Força / Resistência		Resistência / Coordenação / Ritmo / Agilidade / Velocidade / Força		Resistência / Coordenação / Ritmo / Agilidade / Velocidade / Força		Resistência / Coordenação / Ritmo / Agilidade / Velocidade / Força		Força / Resistência / Velocidade / Coordenação					
Post-teste	Força de Desida / Trabalho de Equipa / Coordenação		Força de Desida / Trabalho de Equipa / Coordenação		Força de Desida / Trabalho de Equipa / Coordenação		Força de Desida / Trabalho de Equipa / Coordenação		Força de Desida / Trabalho de Equipa / Coordenação		Força de Desida / Trabalho de Equipa / Coordenação					
Intensidade	100		100		100		100		100		100					
Volume	100		100		100		100		100		100					
Equipa Técnica	Treinadora Principal, Treinadora Adjunta e Treinadores de GRS															



CAMPEONATO NACIONAL
FEMININO BOLAS
10

Época 2024-2025 - JUNIORES FEMININAS

Mesociclo:	5	Período:	Competitivo				
Microciclo:	22	UT s:	47 e 48				
Semana:	27/01/2025 a 02/02/2025						
Objetivos							
Técnico Táticos:	Defesa individual; Transições ofensivas e defensivas; Reação à perda da bola; Finalização rápida						
Físicos:	Força, resistência, velocidade e coordenação						
Psicológicos:	Criatividade, trabalho de equipa, superação						
Unidades de Treino							
Data	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Hora	x	19-45h	x	19-15h	x	x	18h
Local	x	Benedita	x	Benedita	x	x	Alcochete
Sessão/Jornada	x	47	x	48	x	x	2ª fase - 2ª J
Treino	J+1	J+2	J-4	J-3	J-2	J-1	J
Aquecimento	Ginásio 45'		Jogo com golos de cabeça; Mobilização articular.				
Parte Fundamental	Saídas de pressão; Recuperação defensiva com transições ofensivas; Jogo.		1x0; 2x1, 3x2, 4x3; Finalização cruzada com baliza a meio-campo; Jogo.				
Retorno à Calma	Alongamentos		Alongamentos; Assinatura da folha de convocatória.				
Volume	105'		90'				
Intensidade	Média Alta (80% a 90%)		Média Alta (70% a 80%)				
Físico	Força e Velocidade		Força e Velocidade				
Equipa Técnica	Treinadora Principal, Treinadora Adjunta e Treinadores de GRS						

Figura 2 - Mesociclo e Microciclo tipo

Tarefas:

- **Antes do treino**, foi elaborada cada unidade, selecionou exercícios específicos, organizou a logística da sessão, verificou materiais, equipamentos e espaços, e controlou a assiduidade das atletas através da folha de presenças (Anexo 2), garantindo que todas estavam informadas e preparadas para a execução do plano de treino.
- **Durante o treino**, a intervenção incidiu na orientação da execução dos exercícios, na correção de aspetos técnicos e táticos, no reforço dos princípios do modelo de jogo, na promoção da tomada de decisão das atletas e na gestão da organização e do ritmo da sessão, efetuando os ajustamentos necessários em função da resposta do grupo e dos objetivos previamente estabelecidos.
- **Após o treino**, foi realizada uma reflexão crítica de carácter individual sobre o desenvolvimento da sessão, analisando a adequação dos exercícios aos objetivos definidos, a resposta das atletas aos conteúdos propostos e os aspetos suscetíveis de melhoria nas sessões seguintes. Esta reflexão, de natureza introspetiva e não formalmente registada, constituiu um instrumento de autoavaliação da prática pedagógica e apoiou o reajustamento do planeamento dos microciclos subsequentes.

Ao longo da época, assegurou-se a coerência entre planeamento anual, macrociclo, mesociclos, microciclos e unidades de treino, garantindo que cada sessão contribuiu para o desenvolvimento contínuo da equipa e para o alcance dos objetivos definidos para a época, estruturando um processo de treino organizado, coerente e orientado para a melhoria contínua.

1.3.1.2. Em Competição

A área da competição representou a fase em que todo o trabalho desenvolvido durante os treinos foi colocado à prova, exigindo uma preparação estruturada e antecipada de cada jornada competitiva. O processo iniciou-se com o planeamento da competição, que incluiu a análise do calendário oficial, a identificação dos períodos de maior densidade competitiva, a definição de objetivos para cada bloco de jogos e o alinhamento destes com os conteúdos de treino. Este planeamento permitiu antecipar necessidades, ajustar cargas, preparar estratégias específicas e garantir que a equipa chegava às jornadas em condições ideais.

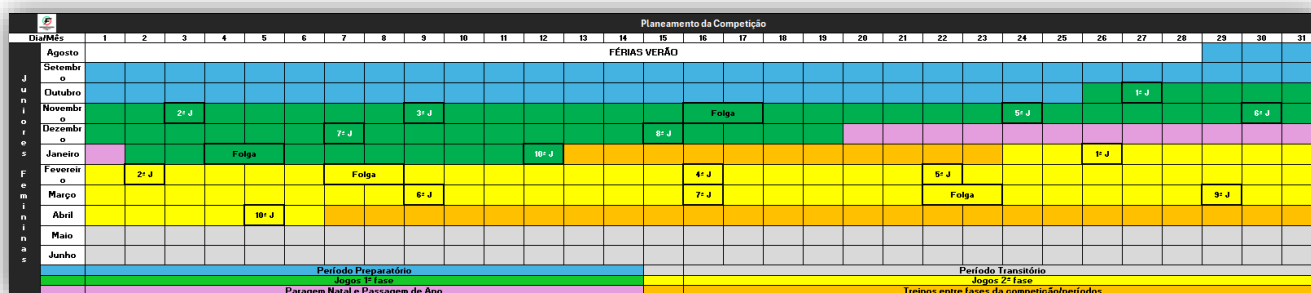


Figura 3 - Planeamento da Competição

Tarefas:

- No âmbito da **preparação para cada jogo**, foi elaborado o plano de jogo, considerando a análise prévia do adversário e registando pontos fortes, fragilidades e padrões táticos. Organizou a logística do encontro, definiu a convocatória, comunicou instruções ao staff e às atletas e preparou a gravação da partida para posterior análise, criando uma folha de observação detalhada (Anexo 3), na qual, a treinadora-adjunta, registava comportamentos individuais e coletivos, ações ofensivas e defensivas, posicionamentos táticos e execução de princípios de jogo. Após a recolha do material audiovisual, realizou a análise dos jogos, identificando pontos fortes, áreas de melhoria e padrões de desempenho da equipa e dos adversários. Os resultados desta análise foram posteriormente enviados às atletas, garantindo uma reflexão estruturada e uma aprendizagem contínua, reforçando a ligação entre treino e competição.
- **Durante os jogos**, houve uma intervenção permanente, orientando a equipa, efetuando substituições estratégicas, corrigindo posicionamentos, ajustando comportamentos em função do desenrolar da partida e gerindo o estado emocional das atletas. Para além da orientação técnico-tática, assumiu também a gestão e controlo das atletas, monitorizando a sua disponibilidade, disciplina, motivação e cumprimento das normas estabelecidas. Paralelamente, observou o desempenho coletivo e individual, registando pontos de atenção que seriam integrados na análise pós-jogo.
- **Após cada jogo**, Após cada jogo, procedeu-se à visualização da gravação da partida, seguida da elaboração de um relatório de análise pós-jogo (Anexo 4), no qual eram identificados os principais aspetos relacionados com o desempenho da própria equipa e da equipa adversária. Com base nessa análise, foi realizada uma reflexão crítica de carácter introspetivo, incidindo na aplicação das estratégias definidas, nos comportamentos observados e nos aspetos passíveis de melhoria. As conclusões desta reflexão constituíram um suporte para o reajustamento dos conteúdos de treino e das estratégias a privilegiar no microciclo seguinte.

Esta abordagem sistemática permitiu consolidar a ligação entre treino e competição, promovendo uma evolução sustentada e coerente da equipa ao longo da época e consolidando a competição como um elemento essencial para validar o processo de treino e melhorar continuamente o desempenho das atletas.

1.3.2. Análise do envolvimento

1.3.2.1. Entidade Acolhedora

A coletividade CRP – Centro Recreativo e Popular da Ribafria, Algarão e Bairro da Figueira, sediada na Freguesia da Benedita, Concelho de Alcobaça, Distrito de Leiria, consolidou-se como uma instituição central na dinamização cultural, social e desportiva da comunidade local, assumindo desde o início um papel agregador das pessoas da região. Desde 1 de novembro de 1974, quando se elegeram oficialmente os corpos gerentes e se estabeleceu uma sede provisória com cerca de uma centena de sócios fundadores, a coletividade afirmou-se como referência comunitária.



Figura 4 - Símbolo do CRP

- **Missão**

A missão da coletividade CRP – Centro Recreativo e Popular da Ribafria, Algarão e Bairro da Figueira consistiu em promover e difundir a prática desportiva, social, cultural e recreativa, proporcionando aos atletas uma formação pessoal, cívica e social. Sob o lema “Do Atleta de Hoje, o Cidadão de Amanhã”, a instituição procurou fortalecer os laços afetivos e o espírito de união na comunidade.

- **Visão**

A visão estratégica da coletividade focou-se em ser uma organização profissional e de referência na formação de jovens, apostando na excelência dos recursos humanos e das infraestruturas, garantindo o desenvolvimento integral dos atletas e o prestígio da instituição no concelho.

- **Valores**

Toda a atividade da instituição pautou-se por valores sólidos que orientaram a conduta de atletas, dirigentes e colaboradores. Entre eles destacaram-se o Espírito de Equipa, a Ambição, a Humildade, a Solidariedade e o Respeito. Além destes, a coletividade promoveu princípios fundamentais como Honestidade, Responsabili-

dade, Exigência, Fair-Play, Resiliência, Disciplina e Tolerância, assegurando uma prática desportiva ética e de qualidade.

Em 1980, a comunidade e a massa associativa uniram-se numa iniciativa histórica para erguer uma sede própria, que se manteve em utilização ao longo das décadas. A 10 de setembro de 1992, o Primeiro-Ministro Aníbal Cavaco Silva reconheceu a instituição como Pessoa Coletiva de Utilidade Pública, reforçando o seu papel social.

No plano desportivo, a filosofia de “Desporto para Todos” orientou o desenvolvimento de diversas modalidades ao longo do tempo, incluindo futebol 11, atletismo, hóquei em patins, patinagem artística, ginástica, empo, ténis de mesa e basquetebol. Paralelamente, destacaram-se iniciativas culturais como projeção de filmes, espetáculos teatrais e grupos próprios, como o Rancho Folclórico e o grupo “Saltimbancos”.

Mais recentemente, as modalidades consolidadas incluíram Futsal (Formação e Sénior), Patinagem Artística, Atletismo, Ciclismo e Ginásio. A coletividade participou em competições nacionais com três escalões de formação em futsal: Iniciados Masculinos (Sub-15), Juniores Masculinos (Sub-19) e Juniores Femininas (Sub-19).

O trabalho desenvolvido pela coletividade resultou na certificação de três estrelas em Futsal Masculino e no reconhecimento como Centro Básico de Formação de Futsal Feminino pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), na época de 2024/2025, validando a qualidade das práticas implementadas e o cumprimento dos objetivos estatutários. Atualmente, as modalidades consolidadas incluíram Futsal (Formação e Sénior), Patinagem Artística, Atletismo, Ciclismo e Ginásio, com participação em competições distritais e nacionais, reforçando o prestígio da instituição e o sucesso da sua formação desportiva.



Figura 5 - Localização e sede do CRP

1.3.2.2. Caracterização dos Recursos

Durante o período de estágio no clube, foram identificados e analisados os diferentes recursos que sustentaram o funcionamento da modalidade de futsal. Procedeu-se ao levantamento dos recursos humanos, materiais, espaciais e logísticos, avaliou a forma como contribuíram para a organização e qualidade do processo de treino e competição. Incluiu-se igualmente, a análise do organograma do clube, que permitiu compreender a estrutura hierárquica e os fluxos de responsabilidade associados à modalidade. Esta caracterização permitiu perceber de que modo o clube organizou o seu trabalho e garantiu as condições necessárias ao desenvolvimento do futsal.

i. Recursos Humanos

A análise dos recursos humanos baseou-se no organograma do clube que mostrou uma estrutura organizada e distribuída por diferentes áreas de responsabilidade. Foi possível identificar os principais órgãos sociais e, dentro da Direção, as funções que asseguraram o funcionamento diário do clube. No futsal, o organograma evidenciou três áreas de coordenação: formação, feminino e sénior, como os responsáveis pela gestão das respetivas equipas. Este enquadramento ajudou a compreender como estavam distribuídas as funções e como se organizavam as pessoas que suportaram a modalidade.

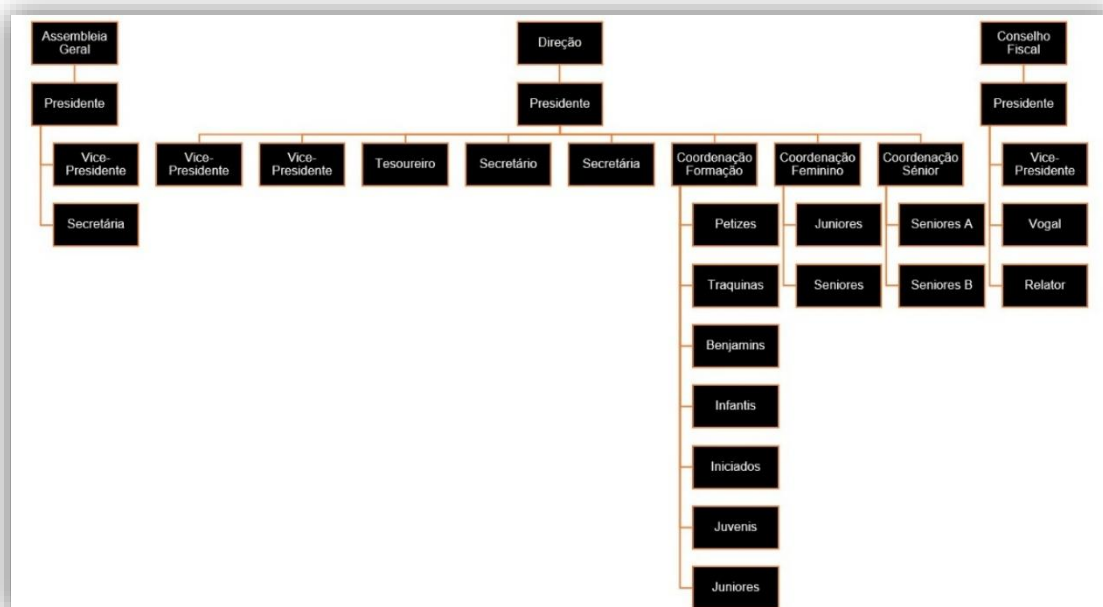


Figura 6 - Organograma do CRP

De forma a complementar a representação estrutural apresentada no organograma, a Tabela 1 apresenta a distribuição detalhada dos escalões da modalidade de Futsal no clube, bem como o número de atletas integrados em cada um. Esta informação permite perceber não apenas a composição quantitativa de cada escalão, mas também a dinâmica de gestão e acompanhamento dos diferentes grupos etários e competitivos dentro da modalidade.

ESCALÃO	Nº ATLETAS
Petizes	6
Traquinas	13
Benjamins	13
Infantis A/B	21
Iniciados A/B	21
Juvenis	11
Juniores Masculinos A/B	20
Juniores Femininas	11
Seniores Masculinos A/B	29
Seniores Femininos	13
TOTAL	158

Tabela 1 - Nº de atletas e escalões do CRP

ii. Recursos Materiais

Os recursos materiais corresponderam ao conjunto de equipamentos e materiais utilizados no apoio à prática do futsal ao longo do estágio curricular. Incluíram o material específico de treino, nomeadamente bolas, coletes, cones, barreiras e balizas, bem como o equipamento utilizado pelos atletas e pela equipa técnica. Foi ainda disponibilizado um cacifo exclusivo para o escalão de juniores femininas, destinado à armazenagem do cesto dos coletes. Abrangeram-se igualmente materiais de apoio à preparação e análise, como os quadros táticos. A utilização destes recursos revelou-se essencial para assegurar a qualidade das sessões de treino e o correto funcionamento da atividade durante toda a época.

Complementarmente, a escassez de material didático desportivo e a limitação de horários disponíveis para treino constituíram barreiras à otimização do tempo de prática pedagógica. Estas limitações exigiram da equipa técnica uma capacidade de rentabilização dos recursos existentes, o que focou a intervenção na qualidade das tarefas e na adaptação dos exercícios, de forma a garantir que, mesmo perante um contexto ma-

terial deficitário, os objetivos de aprendizagem e de rendimento não foram comprometidos.

Todo o material está apresentado nos Anexos 5 e 6.

iii. Recursos Espaciais

Os recursos espaciais corresponderam às infraestruturas utilizadas pelo clube para a realização dos treinos e jogos. Durante o período de estágio, o clube dispôs de quatro pavilhões para a realização das sessões de treino: o Pavilhão do CRP, o Pavilhão das Relvas e o Pavilhão do Ciclo da Benedita. Relativamente à competição, utilizou três pavilhões para a realização dos jogos, nomeadamente o Pavilhão do CRP para jogos a nível distrital e o Pavilhão das Relvas e o Pavilhão do Externato da Benedita para jogos a nível nacional. Estas infraestruturas permitiram assegurar as condições necessárias ao desenvolvimento regular da atividade desportiva.

A operacionalização do processo de treino ao longo da época desportiva foi condicionada por fatores logísticos que determinaram a necessidade de constantes adaptações metodológicas. Destacou-se, sobretudo, a instabilidade das infraestruturas de treino, uma vez que a equipa utilizou três pavilhões distintos (Pavilhão do CRP, Relvas e Externato). Esta alternância de recintos, com superfícies de jogo e dimensões regulamentares diferentes, obrigou a uma gestão cuidada da especificidade do treino, particularmente no que respeitou às referências espaciais e temporais das atletas em situação de jogo.

- **Pavilhão do CRP**

O Pavilhão do CRP apresentou-se como uma infraestrutura multifuncional e bem equipada, integrando diversos espaços de apoio à atividade desportiva e administrativa. Dispõe de secretaria, bar, cinco balneários, dos quais quatro são destinados aos atletas e um à equipa de arbitragem, sala de reuniões, espaço de fisioterapia, ginásio, sala de bicicletas, sala de material e cacifos para os diversos escalões. Incluiu ainda um campo de futsal com dimensões de 32x17 metros, piso em madeira e capacidade para 250 pessoas sentadas, bem como um salão destinado à realização de outros eventos, equipado com cozinha. Estas condições asseguraram o apoio ao desenvolvimento da modalidade e ao funcionamento geral do clube.



Figura 7 - Campo e ginásio do CRP

- **Pavilhão das Relvas (Centro Desportivo Cultural Relvense)**

O Pavilhão das Relvas dispõe de um campo com dimensões de 38x19 metros e apresenta capacidade para 650 pessoas sentadas, proporcionando condições adequadas para a realização de treinos e jogos da modalidade.



Figura 8 - Pavilhão das Relvas

- **Pavilhão do Externato Cooperativo da Benedita**

O Pavilhão do Externato Cooperativo da Benedita dispõe de um campo com dimensões de 40x20 metros e apresentou capacidade para 350 pessoas sentadas na bancada principal. Este pavilhão foi utilizado exclusivamente para a realização de jogos do campeonato nacional.



Figura 9 - Pavilhão do Externato da Benedita

- **Pavilhão Ciclo da Benedita**

O Pavilhão do Ciclo da Benedita está inserido na Escola Básica n.º 2 Frei António Brandão. Este espaço foi utilizado exclusivamente para a realização das sessões de treino dos escalões de formação e da equipa sénior feminina.



Figura 10 - Pavilhão do Ciclo

iv. Recursos Logísticos

Os recursos logísticos incluíram três carrinhas destinadas ao transporte dos atletas com idade superior a 14 anos, assegurando as deslocações necessárias para as diversas competições ao longo da época.



Figura 11 - Carrinhas do CRP

1.3.3. Análise dos praticantes – Equipa Técnica e Atletas

A apresentação dos dados referentes à análise das praticantes constitui um elemento fundamental para a compreensão global do ambiente de treino e competição. Assim, as tabelas seguintes (2,3 e 4) organizam a informação relativa às atletas, à equipa técnica e à caracterização geral do grupo de jogadoras, permitindo contextualizar o perfil das praticantes e enquadrar as condições existentes para o desenvolvimento do trabalho ao longo da época desportiva.

CONSTITUIÇÃO DAS ATLETAS							
ID	Idade Relativa	Peso (kg)	Altura (cm)	IMC	Posição	Anos na Modalidade	Anos de formação no clube
Atleta 1	16/01/2006	70	170	24.2	Ala/Pivot	2	2
Atleta 2	09/06/2006	72	162	27.4	Universal	6	2
Atleta 3	21/07/2008	53.4	154	22.5	Pivot	4	4
Atleta 4	04/06/2008	61.4	158	24.6	Ala/Pivot	8	8
Atleta 5	23/05/2010	78.1	164	29	Ala/Fixo	5	1
Atleta 6	18/07/2007	53.4	156	21.9	Universal	8	7
Atleta 7	26/04/2006	83.2	163	31.3	Guarda-Redes	9	8
Atleta 8	04/07/2009	61.4	159	24.3	Guarda-Redes	4	2
Atleta 9	08/01/2011	40.3	154	17	Fixo	7	1
Atleta 10	14/11/2011	56.9	171	19.5	Pivot	1	1
Atleta 11	20/11/2010	56.6	161	21.8	Ala	1	1

Tabela 2 - Caracterização do Plantel

EQUIPA TÉCNICA				
Função	Idade	Qualificações	Anos na modalidade	Experiência na modalidade
Treinadora Principal (Estagiária)	25	Diploma UEFA C Futsal	15	5
Treinadora-Adjunta	24	Diploma UEFA C Futsal	14	1
Treinadora de GR's	23	-----	9	-----
Delegado	30	-----	-----	-----
Delegada	50	-----	-----	-----

Tabela 3 - Equipa Técnica

CARACTERIZAÇÃO GERAL DAS ATLETAS				
Variável	Média	Máximo	Mínimo	Desvio Padrão
Idade (anos)	17	20	14	2
Altura (cm)	161,1	171	154	5,8
Peso (kg)	62,4	83,2	40,3	12,4

Tabela 4 - Caracterização geral das atletas

1.4. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

O presente capítulo apresenta os conteúdos e estratégias de intervenção profissional desenvolvidos durante o estágio no escalão Sub-19 Feminino do CRP Ribafria. A intervenção foi planeada de forma a articular o modelo de jogo da equipa com a seleção de conteúdos técnico-táticos, metodologias de treino e estratégias pedagógicas, considerando as características específicas do grupo. Para uma análise organizada, a apresentação estrutura-se em três subtítulos: inicialmente, é descrito o modelo de jogo adotado e o seu enquadramento pedagógico; em seguida, são detalhados os conteúdos de treino, as metodologias aplicadas e a progressão pedagógica; e por fim, aborda-se a avaliação da intervenção e a reflexão sobre os ajustamentos realizados ao longo da época.

i. Modelo de Jogo e Enquadramento da Intervenção

O modelo de jogo definido para a equipa constituiu a principal referência para todo o processo de treino e para a intervenção técnico-pedagógica desenvolvida ao longo da época desportiva. A sua criação teve em consideração as características individuais e coletivas das atletas, as exigências competitivas do Campeonato Nacional Sub-19 de Futsal Feminino e a filosofia de jogo que se pretendia implementar. Neste sentido, procurou-se desenvolver um modelo de jogo organizado, dinâmico e adaptado às características da equipa, orientando o planeamento das unidades de treino e a definição dos comportamentos técnico-táticos a desenvolver em contexto de treino e competição.

- **Organização Ofensiva:**

Em organização ofensiva, a equipa adotou preferencialmente um sistema 1:3:1, constituído por uma Fixo, duas Alas e uma Pivot. Este sistema permitiu assegurar uma ocupação equilibrada do espaço, promovendo largura e profundidade ofensiva, bem como múltiplas linhas de passe durante o processo de construção do jogo, pensado nas características individuais e coletivas da equipa.

Os princípios ofensivos privilegiaram uma circulação de bola rápida e segura, procurando criar superioridade numérica através da mobilidade constante das atletas, da alternância posicional e da exploração dos espaços livres. A construção ofensiva iniciou-se, sempre que possível, de forma apoiada, incentivando a participação ativa de todas as jogadoras na criação de soluções ofensivas. Paralelamente, foram trabalhadas diferentes saídas de pressão, previamente definidas, permitindo à equipa ultrapassar situ-

ações de pressão adversária através de movimentações coordenadas e da ocupação racional dos corredores lateral e central.

- **Organização Defensiva:**

Em organização defensiva privilegiou-se uma marcação individual agressiva, procurando condicionar a construção. A principal intenção consistia em direcionar a equipa adversária para os corredores laterais, reduzindo as possibilidades de progressão pelo corredor central e facilitando a recuperação da posse de bola. Sempre que possível, a abordagem defensiva teve igualmente em consideração as características individuais da adversária direta, nomeadamente o seu pé dominante, procurando condicionar as ações ofensivas para zonas menos favoráveis.

A organização defensiva encontrava-se estruturada em diferentes linhas defensivas. A Pivot assumia a primeira ação de pressão sobre a portadora da bola, procurando condicionar a primeira fase de construção adversária. As Alas asseguravam o fecho do corredor central e realizavam as coberturas defensivas necessárias, enquanto a Fixo desempenhava um papel determinante na coordenação da organização defensiva e na comunicação entre os diferentes setores. A Guarda-Redes constituía a última linha defensiva, garantindo a proteção do espaço junto da baliza e contribuindo para o equilíbrio coletivo da equipa.

- **Transição Ofensiva:**

Após a recuperação da posse de bola, privilegiou-se uma rápida progressão para zonas ofensivas, explorando os espaços deixados pela equipa adversária sempre que existissem condições favoráveis para a realização de ataques rápidos. Quando essa vantagem não se verificava, a equipa reorganizava a posse de bola e iniciava novamente o processo de construção ofensiva, mantendo os princípios de circulação de bola, mobilidade e ocupação racional do espaço.

- **Transição Defensiva:**

Após a perda da posse de bola, procurou-se reagir de forma imediata através da pressão sobre a portadora da bola e do rápido reposicionamento das restantes atletas, com o objetivo de retardar a progressão adversária e restabelecer a organização defensiva da equipa.

- **Bolas Paradas:**

As situações de bola parada constituíram uma componente estruturante do modelo de jogo, sendo objeto de planeamento e treino específicos ao longo da época. Foram desenvolvidos diferentes esquemas ofensivos e defensivos, procurando adaptar a resposta da equipa aos diferentes contextos competitivos. Em todas estas situações foram previamente definidas funções e movimentações específicas para cada atleta, privilegiando a coordenação coletiva, a ocupação racional dos espaços e a rapidez na tomada de decisão.

Nas bolas paradas ofensivas, procurou-se criar situações de finalização através de bloqueios, desmarcações, exploração do segundo poste e criação de linhas de passe favoráveis. Em contexto defensivo, privilegiou-se a marcação individual, a proteção do corredor central e da zona de finalização, bem como a rápida reorganização da equipa após a reposição da bola em jogo.

Os esquemas táticos e as movimentações específicas associadas às diferentes situações de bola parada encontram-se exemplificados no Anexo 7.

Em síntese, o modelo de jogo constituiu o principal referencial do processo de treino desenvolvido ao longo da época desportiva, orientando a seleção dos conteúdos, a construção das unidades de treino e a definição dos comportamentos técnico-táticos pretendidos. Desta forma, procurou-se assegurar uma intervenção coerente e progressiva, promovendo simultaneamente o desenvolvimento individual das atletas e o rendimento coletivo da equipa.

ii. Conteúdos e Metodologias de Treino

A seleção dos conteúdos e das metodologias de treino foram diretamente orientadas pelo modelo de jogo adotado, tendo como objetivo desenvolver competências individuais e coletivas das atletas Sub-19 femininas, respeitando as características do grupo.

Foram abordados aspetos integrados nos vários conteúdos do treino da modalidade de futsal:

- **Técnicos:** passes, receções orientadas, finalizações, condução de bola e movimentos específicos das diferentes posições (Fixo, Alas, Pivot).
- **Táticos:** ocupação dos espaços, circulação da bola, movimentações coordenadas, organização defensiva por linhas, transições e execução de bolas paradas.
- **Físicos:** velocidade, resistência, agilidade e capacidade de reação, integrados em exercícios de jogo real.
- **Comportamentais e Psicológicos:** comunicação, concentração, tomada de decisão, espírito coletivo e gestão da pressão.

A metodologia privilegiou uma abordagem ativa e situacional, com exercícios baseados em jogos condicionados e situações reais de competição, promovendo a transferência direta para os jogos oficiais. A progressão respeitou princípios de complexidade crescente, participação de todas as atletas e variação de exercícios para desenvolver criatividade e adaptação.

Para responder às diferentes necessidades do grupo, foram aplicadas estratégias como:

- Definição de objetivos individuais e coletivos para cada sessão de treino e para cada jogo. A título de exemplo, foi definido, para uma das atletas, o objetivo individual de melhorar o momento de pressão sobre a portadora da bola e o respetivo posicionamento defensivo. Este objetivo encontrava-se articulado com o objetivo coletivo de aumentar a eficácia da organização defensiva da equipa e potenciar a recuperação da posse de bola em zonas mais adiantadas do terreno;
- Adaptação da complexidade dos exercícios ao nível de desempenho, experiência e necessidades individuais das atletas.
- Fornecimento de feedback contínuo, individual e coletivo, orientado para a correção dos comportamentos técnico-táticos e para a consolidação das aprendizagens.

Assim, os conteúdos e metodologias apoiaram o modelo de jogo e favoreceram o desenvolvimento técnico-tático das atletas, a aprendizagem de comportamentos coletivos e a preparação para a competição.

iii. Avaliação e Reflexão da Intervenção

A avaliação da intervenção técnico-pedagógica assumiu um carácter contínuo e formativo, permitindo acompanhar a evolução das atletas e analisar a adequação dos conteúdos e das estratégias metodológicas implementadas ao longo da época desportiva. Este processo possibilitou identificar os aspetos mais eficazes da intervenção e aqueles que necessitavam de readaptação, contribuindo para uma resposta mais adequada às necessidades da equipa.

A avaliação baseou-se na observação direta das sessões de treino e dos jogos, complementada pelos registos de treino e pelos relatórios de análise pós-jogo. Estes instrumentos permitiram acompanhar a evolução das atletas ao nível técnico, tático e comportamental, bem como avaliar a eficácia dos conteúdos desenvolvidos e a sua transferência para o contexto competitivo.

Paralelamente, foi realizada uma reflexão crítica de carácter introspetivo sobre a intervenção desenvolvida, incidindo na eficácia das estratégias metodológicas utilizadas, na adequação das decisões tomadas ao longo do processo de treino e competição e nos aspetos passíveis de melhoria. Esta reflexão sustentou os reajustes efetuados sempre que necessário, promovendo uma intervenção progressivamente mais ajustada às características das atletas e às exigências da competição.

Em síntese, o processo de avaliação e reflexão constituiu um elemento fundamental da intervenção técnico-pedagógica, contribuindo para uma maior coerência entre o planeamento, a implementação e a avaliação do processo de treino, bem como para o desenvolvimento das competências profissionais da Treinadora Estagiária.

1.4.1. Calendarização/Cronograma

De modo a garantir o cumprimento de todos os objetivos propostos para a época desportiva e para o percurso académico, elaborou-se uma calendarização rigorosa. A tabela 5 apresentada discriminou as etapas fundamentais do estágio, desde o planeamento macroscópico (macrociclo e planeamento da época) até à gestão operacional semanal e diária (microciclos e unidades de treino). Destacou-se a periodização das tarefas, onde a realização dos mesociclos ocorreu mensalmente e a planificação das Unidades de Treino (UT) semanalmente, o que assegurou uma adaptação contínua às necessidades da equipa. Adicionalmente, o cronograma contemplou os prazos académicos, tendo-se balizado o início da redação e a entrega final do relatório de estágio.

ATIVIDADES DO ESTÁGIO	DATAS
Início do Estágio	1 de setembro de 2024
Realização do Macrociclo	Agosto de 2024
Realização dos Mesociclos	Mensalmente
Realização dos Microciclos	Semanalmente
Planificação das UT	Semanalmente
Planeamento da Época Desportiva	Agosto e outubro de 2024 / janeiro de 2025
Planeamento da Competição	Outubro de 2024 e janeiro de 2025
Regulamento e Multas Sub-19 Fem	Agosto de 2024
Análise e Observação dos Jogos	Outubro de 2024 a abril de 2025
Início da Redação da Tese	1 julho de 2025
Entrega da Tese	31 de dezembro de 2025
Final de Estágio	30 de junho de 2025

Tabela 5 - Cronograma/Calendarização

Paralelamente, o planeamento semanal (figura 13) ilustrou a rotina e a gestão temporal das tarefas assumidas. Este esquema visual evidenciou a conciliação que foi necessária entre as diversas responsabilidades assumidas, nomeadamente as atividades profissionais (AEC), a coordenação dos escalões de formação (Infantis CRP) e as horas que se dedicaram especificamente às atividades do estágio e competição.

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00							
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00						JOGO INFANTIS CRP	
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00		ALMOÇO			ALMOÇO		ALMOÇO
13:00 - 13:30	ALMOÇO		ALMOÇO	ALMOÇO		ALMOÇO	
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00		AEC			AEC		
16:00 - 16:30	AEC		AEC	AEC			
16:30 - 17:00							ESTÁGIO
17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30	TREINO INFANTIS CRP		TREINO INFANTIS CRP	TREINO INFANTIS CRP			
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30		ESTÁGIO		ESTÁGIO			
20:30 - 21:00					JANTAR		JANTAR
21:00 - 21:30	JANTAR		JANTAR	TREINO SENIORES			
21:30 - 22:00		TREINO SENIORES				JOGO SENIO- RES	
22:00 - 22:30				JANTAR			
22:30 - 23:00		JANTAR				JANTAR	
23:00 - 23:30							

Figura 12 - Planeamento semanal de tarefas

1.5. Processo de avaliação e controlo do estudante

O processo de avaliação e controlo desenvolvido ao longo do estágio teve como principal finalidade verificar o grau de cumprimento dos objetivos definidos no plano de estágio, bem como monitorizar a eficácia da intervenção técnico-pedagógica implementada no escalão Sub-19 feminino do CRP Ribafria. A avaliação assumiu um carácter contínuo, formativo e sumativo, permitindo não só a apreciação dos resultados, mas também a regulação do processo de treino ao longo da época desportiva.

Numa fase inicial, foi realizada uma avaliação diagnóstica com o objetivo de caracterizar o contexto da equipa e identificar o nível de desempenho das atletas. Para esse efeito, recorreu-se à observação direta das sessões de treino e dos jogos de preparação, complementada pela avaliação antropométrica (peso e altura) e pela aplicação de testes físicos, nomeadamente o teste de impulsão horizontal bilateral e unilateral e, o teste *Sit-and-Reach*. Os dados recolhidos permitiram adequar o planeamento às necessidades específicas do grupo, tendo em conta que a equipa integrava várias atletas a realizar o seu primeiro ano no escalão Sub-19 feminino, apresentando níveis diferenciados de experiência competitiva.

Ao longo do estágio, foram implementados momentos de avaliação intermédia, integrados na dinâmica do processo de treino. Estas avaliações ocorreram de forma periódica, nomeadamente no final de cada mesociclo e tiveram como objetivo verificar o grau de concretização dos objetivos intermédios estabelecidos. A avaliação incidiu sobre a evolução individual das atletas, o desempenho coletivo da equipa e a coerência entre o planeamento e a execução das sessões de treino. A informação recolhida, resultante da observação sistemática, dos registos de treino e da reflexão crítica pós-sessão, permitiu proceder a ajustamentos no planeamento sempre que se revelou necessário, garantindo uma progressão adequada ao longo da época.

No contexto competitivo, atendendo às características do grupo e às diferentes capacidades de desenvolvimento das atletas, foi adotada uma estratégia específica de definição de objetivos para cada jogo. Assim, em cada momento competitivo, era estabelecido um objetivo individual para cada atleta e um objetivo coletivo para a equipa. A título de exemplo, a uma atleta podia ser definido como objetivo individual melhorar a criação de linhas de passe e a ocupação dos espaços em organização ofensiva, enquanto o objetivo coletivo consistia em aumentar a eficácia da circulação de bola e da construção ofensiva, promovendo a criação de oportunidades de finalização. Esta metodologia teve como principal propósito reduzir o foco exclusivo no resultado do jogo,

privilegiando uma abordagem orientada para o desenvolvimento individual e coletivo, mais adequada ao contexto formativo do escalão Sub-19 feminino.

Os objetivos individuais foram definidos de acordo com as necessidades específicas de cada atleta, incidindo em aspetos técnico-táticos, na tomada de decisão, no posicionamento em jogo ou em comportamentos como a comunicação, a concentração e a atitude competitiva. Paralelamente, o objetivo coletivo foi estabelecido em função dos conteúdos trabalhados no treino, permitindo avaliar a transferência desses conteúdos para a competição. A avaliação do cumprimento destes objetivos foi realizada no pós-jogo, através da observação direta, da reflexão crítica da Estagiária e do feedback fornecido às atletas, individual e coletivamente. Este processo constituiu um importante instrumento de avaliação formativa, contribuindo para a autorregulação das atletas e para o ajustamento do planeamento das sessões subsequentes.

Paralelamente à avaliação das atletas, foi definido um processo de avaliação da intervenção técnico-pedagógica. Esta avaliação baseou-se, sobretudo, na autoavaliação sistemática, realizada através de apontamentos, onde foram analisados aspetos relacionados com o planeamento, a condução das sessões, a comunicação, a gestão do grupo e a capacidade de adaptação às diferentes situações de treino e competição.

A avaliação final permitiu analisar globalmente o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, considerando o grau de concretização dos objetivos inicialmente definidos, a evolução das atletas e o desempenho coletivo da equipa

Em síntese, o processo de avaliação e controlo adotado ao longo do estágio permitiu uma monitorização contínua da intervenção, promovendo a articulação entre objetivos, planeamento, execução e reflexão, e revelando-se fundamental para o desenvolvimento das competências profissionais e para a melhoria da qualidade do processo de treino no escalão Sub-19 feminino do CRP Ribafria.

1.6. Análise SWOT do Estágio e da Intervenção da Estagiária

A figura 14 apresentada sintetizou a Análise SWOT elaborada no âmbito da intervenção profissional. Nesta matriz, identificaram-se os fatores internos e externos que influenciaram o estágio, onde se destacaram as competências de liderança e a organização metodológica como forças, em contraste com desafios como a sobrecarga horária e a heterogeneidade da equipa. Esta esquematização permitiu uma leitura integrada do contexto vivido ao longo da época desportiva.

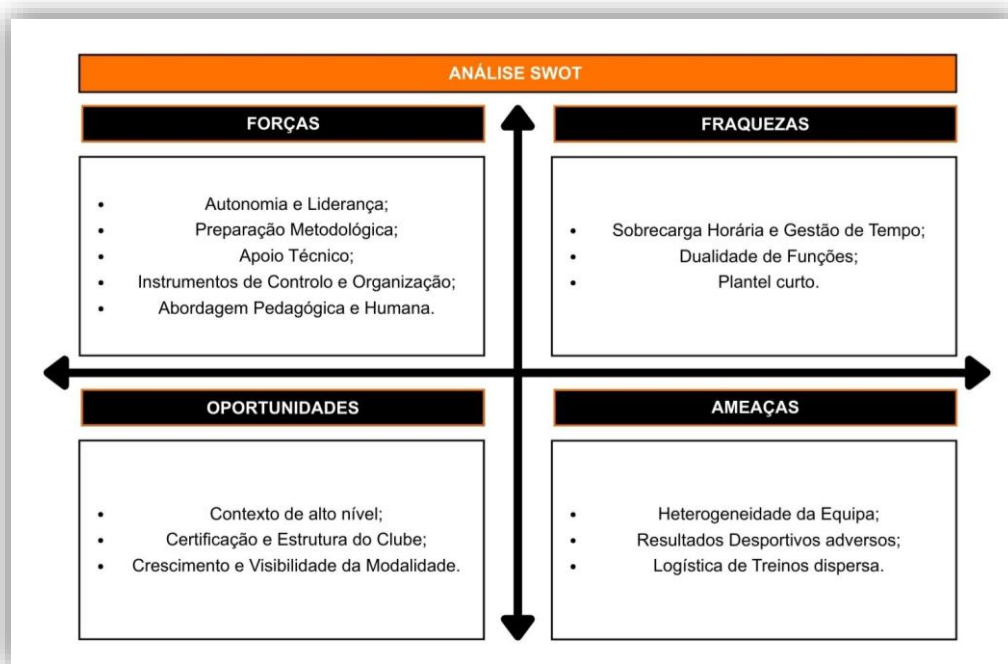


Figura 13 - Análise SWOT do Estágio/Estagiária

1.7. Conclusão

A elaboração da Parte I deste relatório constituiu a base estrutural de todo o processo de estágio, permitindo alicerçar a intervenção prática num conhecimento aprofundado do contexto e das exigências da modalidade. Ao longo deste capítulo, efetuou-se um enquadramento teórico sobre a evolução do Futsal e, especificamente, do Futsal Feminino em Portugal, o que se revelou fundamental para compreender os desafios e as oportunidades de crescimento inerentes ao escalão Sub-19.

A caracterização da entidade acolhedora, o CRP Ribafria, e a análise detalhada do grupo-alvo permitiram identificar as especificidades de um plantel marcado pela heterogeneidade etária e maturacional. Esta leitura prévia do contexto foi determinante para a definição de objetivos realistas e para a construção de um modelo de jogo ajustado, garantindo as condições necessárias para o exercício da função, estando dotada das ferramentas necessárias para liderar a equipa no Campeonato Nacional.

Mais do que uma mera formalização de intenções, esta fase de planeamento e enquadramento que englobou desde a macroestrutura da época até à minúcia das unidades de treino e dos processos de controlo, permitiu obter uma visão sistémica sobre o treino. O volume de trabalho assumido, inerente à função de Treinadora Principal no Campeonato Nacional Sub-19 Feminino, valorizou imensamente o processo de estágio, exigindo uma capacidade de resposta muito superior à de uma simples observação.

Neste sentido, é possível referir que as valências e competências adquiridas durante o estágio foram determinantes para o seu crescimento. O facto de estar integrada numa entidade certificada, permitiu que as suas valências se expandissem para áreas complexas como a liderança de equipas técnicas, a gestão de balneário e a organização logística. A implementação de instrumentos de controlo, como o regulamento interno e a necessidade de gerir a heterogeneidade do grupo obrigou a um esforço diário de adaptação e reflexão. Tal como referido no processo de avaliação, o facto de se registar e refletir sobre as dinâmicas de treino e jogo, permitiu-lhe pensar de forma mais profunda sobre a sua intervenção, corrigindo o rumo e potenciando o desenvolvimento das atletas.

Em suma, enquanto líder e treinadora, desenvolveu competências de autonomia e decisão que dificilmente alcançaria noutro contexto. As aptidões desenvolvidas nesta etapa, nomeadamente ao nível da organização, liderança e planeamento estratégico, foram imprescindíveis para superar as barreiras iniciais e potenciar a qualidade do processo de treino. De forma clara e indiscutível, este processo de enquadramento e atuação superou as expectativas iniciais, sugerindo que a exigência do contexto foi o motor para uma construção pessoal e profissional sólida.

2. Parte II – Investigação

2.1. Introdução

A Parte II deste relatório dedicou-se à investigação aplicada, centrando-se na avaliação e monitorização do desempenho no futsal feminino ao longo de uma época desportiva. O foco principal incidiu sobre a evolução da potência dos membros inferiores e da habilidade técnica de remate, dimensões essenciais para o rendimento nesta modalidade. O estudo teve origem no trabalho desenvolvido durante o estágio, realizado junto do escalão júnior feminino, no qual foram desempenhadas funções de enquadramento técnico. A proximidade ao processo de treino e competição evidenciou a necessidade de compreender melhor as variáveis que influenciaram o desempenho das atletas e de apoiar a tomada de decisão com informação sistematizada.

A inclusão do escalão sénior resultou de uma oportunidade particular: a prática regular da modalidade no mesmo clube. Esta condição permitiu observar dois níveis competitivos distintos, mas inseridos no mesmo contexto organizacional e metodológico, o que criou um cenário favorável para comparar diferenças associadas à experiência e à maturação desportiva. Assim, a escolha dos grupos não decorreu apenas de conveniência, mas de uma intenção clara de confrontar realidades próximas, embora com exigências competitivas diferenciadas.

A seleção do tema respondeu também à necessidade de fundamentar a intervenção prática com dados objetivos. Para além do planeamento do treino, tornou-se essencial dispor de instrumentos que permitissem diagnosticar o estado físico e técnico das atletas e ajustar, de forma informada, as cargas e os conteúdos de trabalho. Optou-se por analisar a potência muscular e a técnica do remate, atendendo ao carácter explosivo do futsal e às decisões rápidas exigidas em espaços reduzidos. Os instrumentos utilizados foram o Countermovement Jump para a avaliação da potência vertical e o Massey Futsal Shooting Test para a precisão do remate, sendo escolhidos pela sua validade ecológica e pela facilidade de aplicação no contexto real.

A pertinência deste estudo reforçou-se ainda pela escassez de investigação específica no futsal feminino. A abordagem longitudinal permitiu acompanhar a evolução das atletas em vários momentos da época, proporcionando uma visão mais abrangente do processo de desenvolvimento. A comparação entre o escalão júnior e o escalão sénior contribuiu para compreender de que modo a experiência competitiva e a maturação influenciaram a performance, articulando a prática quotidiana do estágio com um quadro de análise científica mais alargado.

2.2. Enquadramento Teórico

O enquadramento teórico da presente investigação apresentou e esclareceu os conceitos e as proposições fundamentais associados à avaliação do desempenho no futsal, com particular foco na potência dos membros inferiores, avaliada através do CMJ, e na performance técnica de remate, mensurada pelo MFST (Naser & Ali, 2016; Walker, 2016). Este enquadramento permitiu identificar as variáveis em estudo e contextualizá-las no estado atual do conhecimento científico, evidenciando a relevância e a pertinência da temática no âmbito do futsal contemporâneo.

A avaliação do desempenho desportivo evoluiu, ao longo do tempo, de uma abordagem centrada predominantemente nas capacidades físicas gerais para uma perspetiva multidimensional, integrando componentes físicas, técnicas e contextuais (Ford et al., 2012). O futsal afirmou-se como uma modalidade coletiva de elevada complexidade, caracterizada por um contexto competitivo dinâmico, marcado por constantes transições ofensivas e defensivas, elevada intensidade das ações e tomada de decisão em espaços reduzidos (Moore et al., 2014). As especificidades estruturais do jogo, nomeadamente as dimensões do campo, o número de jogadores, a duração efetiva das ações e a frequência de contactos com a bola, colocaram exigências particulares ao nível físico, técnico e cognitivo dos atletas (Moore et al., 2014; Naser et al., 2017). Neste enquadramento, o desempenho no futsal resultou da interação entre múltiplas capacidades, destacando-se a importância da potência dos membros inferiores para a execução de ações explosivas e da capacidade técnica para a eficácia das ações decisivas, como o remate (Naser et al., 2017).

No futsal, esta evolução assumiu particular relevância devido às características específicas da modalidade, nomeadamente o espaço reduzido, a elevada intensidade das ações e a constante interação com a bola, fatores que exigiram instrumentos de avaliação ajustados à realidade competitiva.

Neste contexto, o CMJ afirmou-se como um dos testes mais utilizados para a avaliação da potência explosiva dos membros inferiores, tendo sido descrito como uma medida fundamental da força da parte inferior do corpo, amplamente adotada por treinadores de força e cientistas do desporto devido à sua simplicidade, validade e fiabilidade (Walker, 2016). O CMJ baseou-se num movimento rápido de flexão dos membros inferiores, correspondente à fase excêntrica, seguido imediatamente por uma extensão explosiva, correspondente à fase concêntrica, recorrendo ao ciclo de alongamento–encurtamento.

A literatura indicou que o CMJ constituiu um indicador relevante da potência dos membros inferiores, apresentando associações com variáveis gerais do desempenho físico, como o sprint, a força máxima e a força explosiva (Walker, 2016). Para a medição do desempenho no CMJ, foram validadas diversas ferramentas, incluindo tapetes de contacto, plataformas de força, acelerómetros, câmaras de alta velocidade e plataformas infravermelhas, sendo as plataformas de força consideradas o padrão-ouro (Markovic et al., 2004). As variáveis mais frequentemente analisadas incluíram a altura do salto, a potência de pico e o tempo de voo, sendo a altura do salto amplamente utilizada como indicador da potência vertical dos membros inferiores no contexto específico das modalidades intermitentes como o futsal (Naser et al., 2017). Neste sentido, emergiu a necessidade de complementar os testes físicos gerais com instrumentos específicos da modalidade, que permitissem avaliar as capacidades físicas e técnicas em situações representativas das exigências do jogo (Dogramaci et al., 2011).

O MFST surgiu como resposta à necessidade de instrumentos de avaliação específicos para o futsal, tendo como objetivo a análise das características do desempenho dos jogadores através da simulação de situações reais de jogo (Naser & Ali, 2016). Apesar de conceptualmente adaptado a partir de protocolos originalmente desenvolvidos para o futebol (como o *Loughborough Soccer Shooting Test*), o MFST foi explicitamente validado para o contexto do futsal, incorporando as particularidades regulamentares e estruturais da modalidade, tais como as dimensões reduzidas do campo, as características da baliza e o ressalto específico da bola (Naser & Ali, 2016).

. O teste integrou uma sequência padronizada de passes, condução de bola e remates, permitindo avaliar variáveis associadas à performance técnica, nomeadamente a habilidade e a velocidade do remate, a velocidade de deslocamento e a tomada de decisão, bem como o tempo total de execução e a precisão. No protocolo original do teste, esta avaliação multidimensional é concretizada através de procedimentos metodológicos específicos: o tempo total e a velocidade de deslocamento são quantificados por cronometragem rigorosa do percurso padronizado; a precisão do remate é avaliada recorrendo a zonas-alvo pontuadas na baliza com o apoio de registo em vídeo; a velocidade do remate é monitorizada para cumprir critérios específicos de potência; e a componente de tomada de decisão é integrada através de um sistema de penalizações temporais (penalty time), onde são somados segundos ao tempo total de execução sempre que ocorrem falhas técnicas ou operacionais durante o circuito. Estas variáveis foram consideradas representativas da qualidade técnica do atleta em contexto próximo da realidade competitiva, reforçando a validade ecológica do teste (Naser & Ali, 2016).

A compreensão do desempenho no futsal foi igualmente enquadrada pela análise do percurso de desenvolvimento dos atletas. Estudos sobre a formação de jogadores de elite evidenciaram que o envolvimento precoce em práticas específicas, como o futsal, assumiu um papel relevante na aquisição de competências técnicas e motoras (Ford et al., 2012). A prática de futsal durante a infância foi interpretada como uma forma de jogo deliberado, promotora do controlo de bola, da precisão técnica e da capacidade de decisão em espaço reduzido.

O ponto de situação atual da investigação indicou uma valorização crescente da avaliação integrada do desempenho no futsal, combinando testes físicos gerais, como o CMJ, com testes técnicos específicos, como o MFST (Naser & Ali, 2016; Walker, 2016). Esta tendência refletiu uma mudança de paradigma na avaliação do rendimento desportivo, na qual a especificidade da modalidade assumiu um papel central na interpretação dos resultados. As possibilidades de desenvolvimento científico apontaram para a integração de variáveis mais sensíveis do CMJ, para a inclusão de medidas técnico-táticas e para a utilização de protocolos de avaliação cada vez mais ecológicos, capazes de reproduzir com maior fidelidade o contexto competitivo.

Em síntese, o enquadramento teórico demonstrou que a avaliação do desempenho no futsal exigiu uma abordagem multifatorial, na qual a potência dos membros inferiores (através do CMJ) e a performance técnica de remate (através do MFST) foram conceptualizadas de forma complementar. Esta revisão da literatura permitiu fundamentar cientificamente a seleção de tais instrumentos e variáveis, assegurando a coerência entre a evidência disponível, os objetivos definidos e a intervenção desenvolvida durante o estágio.

2.2.1. Estudos de aplicação já realizados

No âmbito da fundamentação teórica e metodológica deste relatório, procedeu-se à análise detalhada de estudos que investigaram as variáveis determinantes para o rendimento no Futsal. A seleção destes artigos teve como critério a necessidade de compreender a interligação entre a avaliação do desempenho técnico-físico e o percurso de desenvolvimento dos atletas. Os quadros seguintes sintetizam os objetivos, a metodologia e os principais resultados destas investigações, que sustentaram as opções tomadas na presente intervenção de estágio.

O primeiro estudo analisado (Naser & Ali, 2016) focou-se na validação de instrumentos específicos de avaliação, contrastando a potência muscular (medida através do CMJ) com a capacidade técnica (medida pelo MFST) na distinção de níveis competitivos.

Título	Referência	Objetivo do Estudo	Amostra
<i>"A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels"</i>	Naser, N., & Ali, A. (2016).	Teve como objetivo desenvolver e validar o Massey Futsal Shooting Test (MFST) e comparar as características físicas e técnicas entre jogadores de diferentes níveis competitivos.	24 jogadores de futsal do sexo masculino, divididos em três grupos: Elite (n=8), Semi-elite (n=8) e Social (n=8).
Metodologia	Principais Resultados		Conclusões
Adaptou-se o Loughborough Soccer Shooting Test para o Futsal. Os atletas realizaram o MFST (avaliação técnica) e uma bateria de testes físicos: sprints (5m, 10m, 20m), Futsal Intermittent Endurance Test (FIET) e Countermovement Jump (CMJ).	Os jogadores de elite demonstraram desempenho superior na precisão e velocidade do remate (MFST), agilidade e resistência. Contudo, não se verificaram diferenças significativas na altura do salto (CMJ) entre os três grupos competitivos.		O estudo concluiu que o MFST foi um instrumento válido e fiável. A habilidade técnica (remate) e a velocidade foram melhores discriminadores do nível de desempenho do que a potência vertical isolada (CMJ) nesta amostra.

Tabela 6 - Estudo de Naser, N., & Ali, A. (2016)

Complementarmente, o segundo estudo (Ford et al., 2012) abordou a origem dessas competências, explorando o histórico de prática e o papel do jogo na formação de jogadores de elite.

Título	Referência	Objetivo do Estudo	Amostra
<i>"The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden"</i>	<i>Ford, P. R., Carling, C., Garces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., Sterling, A., Moreno, J., Le Gall, F., Holmström, S., Salmela, J. H., & Williams, M. (2012).</i>	Pretendeu examinar e comparar o histórico de atividades de desenvolvimento (treino, jogo, outros desportos) de jogadores de futebol de elite sub-16 de sete países diferentes.	328 jogadores de elite (sub-16) de 7 países: Brasil, Inglaterra, França, Gana, México, Portugal e Suécia.
Metodologia	Principais Resultados		Conclusões
Utilizou-se um questionário de recordação retrospectiva (participation history questionnaire). Os jogadores reportaram as horas dedicadas a diversas atividades desportivas desde os 6 até aos 15 anos de idade.	Os resultados revelaram que os atletas seguiram um modelo de "Envolvimento Precoces" (muito futebol, pouca diversificação). Destacou-se que os jogadores brasileiros acumularam um elevado volume de horas de Futsal (aprox. 181h/ano) durante a infância.		Concluiu-se que o percurso para a elite envolveu um elevado volume de prática específica desde cedo. No caso específico do Brasil, a prática de Futsal funcionou como uma forma crucial de "jogo deliberado" para o desenvolvimento técnico.

Tabela 7 - Estudo de Ford et al. (2012)

2.3. Apresentação do Problema / Objetivos

O futsal feminino exige elevados níveis de desempenho físico e técnico, sendo a habilidade de remate e a potência dos membros inferiores fatores determinantes para o rendimento das atletas. A avaliação destas capacidades ao longo da época desportiva permitiu compreender a sua evolução e apoiar o planeamento do treino.

Testes como o MSFT, utilizado para avaliar a habilidade do remate e o CMJ, aplicado na avaliação da altura do salto vertical, constituíram instrumentos validados e amplamente utilizados no contexto desportivo.

Deste modo, realizou-se um estudo descritivo e comparativo que analisou a evolução da habilidade do remate e da altura do salto vertical em atletas de futsal feminino, distinguindo-se os escalões júnior e sénior, ao longo de uma época desportiva.

Objetivo Principal

Analisar a evolução da habilidade do remate e da altura do salto vertical em atletas de futsal feminino dos escalões júnior e sénior ao longo de uma época desportiva, bem como comparar o desempenho entre os dois escalões através da aplicação do MFST e do CMJ.

Objetivos Específicos

- 1) Avaliar a habilidade do remate e a altura do salto vertical em atletas de futsal feminino dos escalões júnior e sénior através da aplicação do MFST e do CMJ.
- 2) Comparar os resultados obtidos pelas atletas dos escalões júnior e sénior no MFST e no CMJ.
- 3) Analisar a evolução dos resultados do MFST e do CMJ ao longo dos cinco momentos de avaliação realizados durante a época desportiva.

2.4. Hipóteses

Hipótese 1 — Efeito do Escalão

- **H₀**: Não existem diferenças entre atletas júnior e sénior no CMJ e no MFST.
- **H₁**: Existem diferenças entre atletas júnior e sénior no CMJ e/ou no MFST.

Hipótese 2 — Efeito do Tempo

- **H₀**: O desempenho no CMJ e no MFST não se altera ao longo da época desportiva.
- **H₁**: O desempenho no CMJ e/ou no MFST altera-se ao longo da época desportiva.

Hipótese 3 — Interação Escalão x Tempo

- **H₀**: A evolução temporal do CMJ e do MFST é semelhante entre júnior e sénior.
- **H₁**: A evolução temporal do CMJ e/ou do MFST difere entre júnior e sénior.

2.5. Metodologia

O presente estudo assumiu uma abordagem quantitativa, com um desenho longitudinal, descritivo e comparativo, recorrendo a medidas repetidas ao longo da época desportiva. O objetivo principal foi analisar e comparar a evolução do desempenho técnico e físico de atletas de futsal feminino, pertencentes a diferentes escalões, através da aplicação do MFST e do CMJ. As avaliações foram realizadas em cinco momentos distintos da época desportiva, distribuídos pelos diferentes períodos da planificação anual, de forma a acompanhar a evolução do desempenho das atletas ao longo da época. A distribuição temporal dos momentos de avaliação encontra-se apresentada na Tabela 8.

Avaliações		
Momento de Avaliação	Período da Época	Mês
1ª Avaliação	Período Preparatório	Setembro
1ª Avaliação	Período Competitivo	Novembro
1ª Avaliação	Período Competitivo	Janeiro
1ª Avaliação	Período Competitivo	Março
1ª Avaliação	Período Transitório	Maio

Tabela 8 - Distribuição temporal dos momentos de avaliação

2.5.1. Caracterização da Amostra

A amostra, apresentada na tabela 9, foi constituída por 30 atletas do sexo feminino ($N = 30$), distribuídas por dois escalões: 11 atletas do escalão de Juniores (13–19 anos) e 19 atletas do escalão de Seniores (20–30 anos). As atletas juniores encontravam-se a competir no Campeonato Nacional Feminino Sub-19, enquanto as atletas seniores competiam no Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Leiria, 1.^a Divisão – Série B.

	Caracterização da Amostra	
	Peso	Altura
Média	62	164
Desvio Padrão	8	5

Tabela 9 - Caracterização da Amostra

2.5.2. Tarefas e Procedimentos

Antes do início das avaliações, todas as atletas participantes no estudo participaram numa sessão de informação e esclarecimento, durante a qual foram apresentados os objetivos da investigação e os procedimentos inerentes à sua realização. Posteriormente, foi solicitado o preenchimento do termo de consentimento informado (Anexo 8), garantindo a participação voluntária das atletas e o cumprimento dos princípios éticos subjacentes ao estudo.

Em cada um dos cinco momentos de avaliação, foi previamente preparado todo o material necessário à realização dos testes, assegurando o correto posicionamento dos equipamentos e a verificação das respetivas condições de utilização. Antes do início das avaliações, todas as atletas realizaram um breve protocolo de aquecimento, constituído por exercícios de mobilidade articular, com o objetivo de preparar o organismo para a execução dos testes.

Concluído o aquecimento, as avaliações compreenderam dois testes distintos, aplicados a todas as atletas na mesma sequência. O primeiro teste realizado foi o CMJ, seguido do MFST. Antes da realização de cada teste, foi fornecida uma explicação detalhada sobre os respetivos objetivos e procedimentos de execução, complementada por uma demonstração prática, de forma a assegurar a correta compreensão das instruções por parte das atletas.

No teste do CMJ, adaptado ao protocolo descrito por (Naser & Ali, 2016), cada atleta iniciou a execução na posição ortostática, mantendo as mãos na cintura durante todo o movimento, de forma a eliminar a influência do balanço dos membros superiores. A partir desta posição, realizou uma flexão rápida dos joelhos e da anca até aproximadamente 90°, seguida de uma extensão explosiva dos membros inferiores, procurando atingir a máxima altura de salto. O salto foi realizado com impulsão simultânea de ambos os pés, sem passos prévios ou pausa na posição de flexão.

Cada atleta realizou três tentativas, com um intervalo de 10 segundos entre cada uma. A altura do salto foi registada em centímetros através da aplicação My Jump 2. Para efeitos de análise, foi considerado o melhor desempenho obtido nas três tentativas, em conformidade com o procedimento adotado por (Markovic et al., 2004). A altura do salto foi utilizada como indicador da força explosiva dos membros inferiores.

No MFST, adaptado de (Naser & Ali, 2016), a baliza foi previamente dividida em nove zonas de pontuação através da aplicação de fita adesiva, de acordo com a configuração proposta no protocolo original. A área de remate foi delimitada e os dois bancos

de madeira foram posicionados lateralmente à área de execução, formando um ângulo aproximado de 30°, de modo a funcionarem como superfícies de ressalto. A câmara de filmar foi colocada perpendicularmente à baliza, permitindo o registo integral de todas as execuções para posterior análise.

No início de cada tentativa, a bola era colocada na posição previamente definida no centro da área de remate. Ao sinal do avaliador, a atleta deslocava-se em direção à bola, efetuava um passe de ressalto para um dos bancos, controlava a bola, quando necessário, e realizava o remate à baliza a partir da área de remate, procurando atingir uma das zonas de pontuação estabelecidas. A pontuação de cada remate foi atribuída de acordo com a zona da baliza atingida.

Cada atleta realizou seis remates por momento de avaliação, distribuídos por três remates com o pé direito e três remates com o pé esquerdo, correspondendo a uma adaptação do protocolo original, que prevê cinco remates com cada membro inferior. Todas as execuções foram registadas em vídeo, permitindo a atribuição da pontuação correspondente a cada remate. Para efeitos de análise, foi calculada a média da pontuação obtida nos três remates realizados com cada pé, obtendo-se um valor representativo do desempenho do pé direito e do pé esquerdo em cada momento de avaliação.

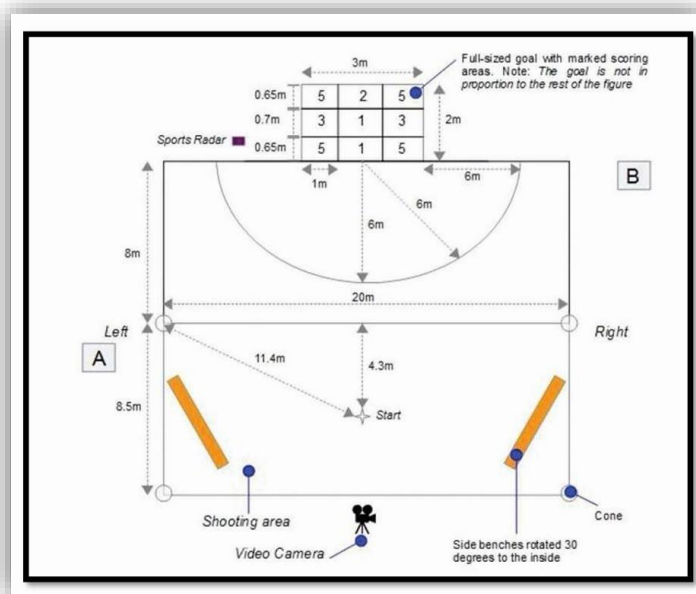


Figura 14 - Esquema ilustrativo do MFST

Após a recolha, os dados foram organizados numa base de dados no Microsoft Excel, garantindo uma gestão estruturada e fiável da informação. A base de dados foi estruturada em formato longitudinal, de forma que cada linha correspondesse a uma atleta em cada momento de avaliação, identificada através de um código individual.

As variáveis incluídas na base de dados foram: identificação da atleta (ID), escalão etário (Juniões ou Seniores), momento da avaliação (Av1 a Av5), variáveis dependentes referentes ao desempenho nos testes (MFST e CMJ) e covariáveis antropométricas (peso e altura). As atletas foram agrupadas de acordo com o seu escalão: Juniores (13 a 19 anos) e Seniores (20 a 30 anos).

2.5.3. Materiais a utilizar e recursos necessários

Para a recolha dos dados antropométricos, relativos à massa corporal e à estatura, foram utilizadas uma balança digital e uma fita métrica.

A avaliação da altura do salto vertical foi realizada com recurso à aplicação móvel My Jump 2, instalada num dispositivo móvel, permitindo o registo da altura do CMJ.

Para a aplicação do MFST foram utilizados uma câmara de filmar Action Cam NK REAL4K60, seis bolas de futsal, dois bancos de madeira, quatro sinalizadores, um apito, fita adesiva para a delimitação dos quadrantes da baliza e uma mesa de apoio destinada ao registo das execuções.

As quatro primeiras avaliações decorreram no Pavilhão do CRP, enquanto a quinta foi realizada no Pavilhão Multiusos de Rio Maior, em virtude da indisponibilidade do recinto habitual.

Para a organização e tratamento dos dados foi utilizado o Microsoft Excel, enquanto a análise estatística foi realizada com recurso ao IBM SPSS Statistics.



Figura 15 - Teste MFST no pavilhão

2.5.4 Protocolo Experimental

A figura 16 apresenta o desenho do protocolo experimental, evidenciando a sequência temporal dos cinco momentos de avaliação e os procedimentos realizados em cada um deles. As variáveis antropométricas (peso e altura) foram avaliadas apenas no primeiro momento, enquanto o CMJ e o MFST foram aplicados em todas as avaliações.

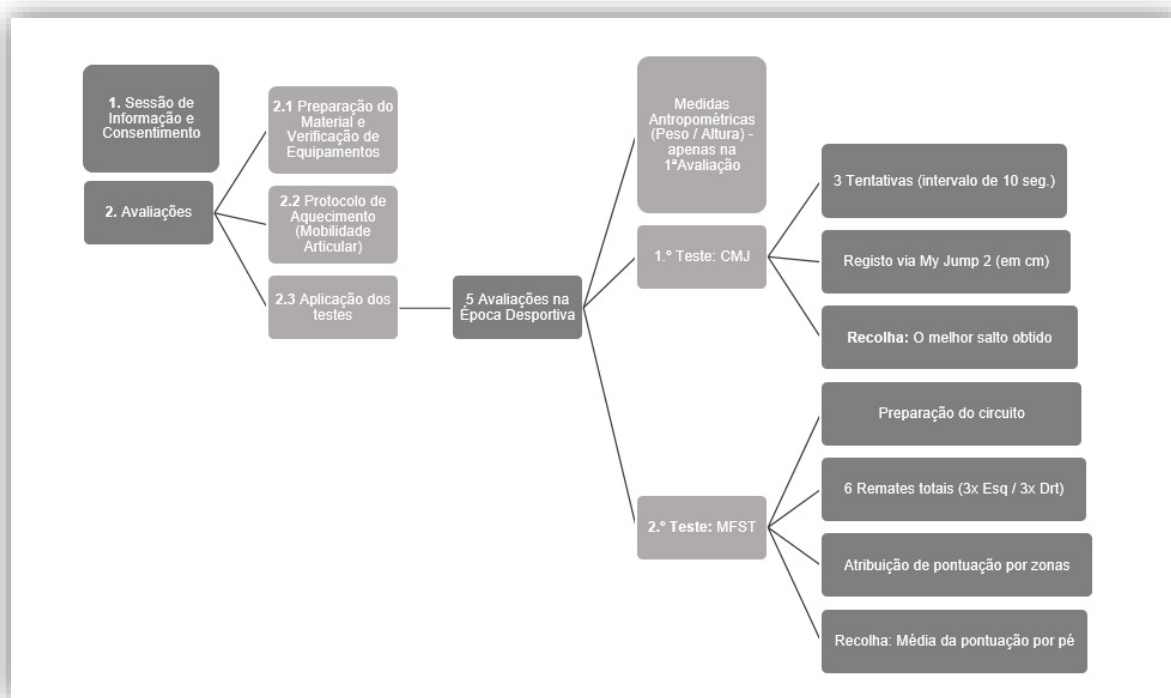


Figura 16 - Protocolo Experimental

2.5.5. Variáveis do Estudo

- Variáveis dependentes:

Habilidade do remate (MFST): avaliada separadamente para o pé esquerdo e para o pé direito, considerando a média dos remates realizados em cada avaliação. Esta variável permite analisar a precisão e eficácia no remate.

Altura do salto vertical (CMJ): avaliada através do melhor salto de cada atleta em cada avaliação, expresso em centímetros, refletindo a capacidade de força explosiva dos membros inferiores.

- Variáveis independentes:

Tempo de avaliação: cinco momentos distintos ao longo da época (Av1, Av2, Av3, Av4 e Av5), correspondendo ao início, fases intermédias e final da época desportiva.

Escalão etário: Juniores (13 a 19 anos) e Seniores (20 a 30 anos), permitindo comparar o desempenho entre diferentes grupos etários.

- Covariáveis:

Peso corporal (kg) e altura (cm), utilizadas como covariáveis para controlar eventuais efeitos morfológicos sobre o desempenho nos testes.

2.5.6. Tratamento Estatístico Utilizado

Os dados recolhidos foram organizados e tratados inicialmente em Microsoft Excel, sendo posteriormente exportados para o software IBM SPSS Statistics versão 29.0.1.0 para análise estatística.

Foi realizada estatística descritiva com cálculo da média, desvio-padrão e valores mínimos e máximos, com o objetivo de caracterizar a amostra e as variáveis em estudo.

A verificação dos pressupostos estatísticos incluiu a avaliação da normalidade da distribuição das variáveis dependentes através do teste de Shapiro–Wilk e a homogeneidade das variâncias por meio do teste de Levene.

Para a análise inferencial, recorreu-se ao Modelo Linear Misto (Linear Mixed Model), por se tratar de uma abordagem adequada e robusta face às características dos dados. Este modelo permitiu analisar um desenho longitudinal com medidas repetidas, avaliando os efeitos do tempo, do escalão (Juniões e Seniores) e da interação entre ambos no desempenho das atletas. Em simultâneo, possibilitou lidar com dados em falta, frequentes em contextos aplicados em que nem todas as atletas realizam todas as avaliações. O sujeito foi considerado como efeito aleatório, de forma a controlar a variabilidade intraindividual e as diferenças na resposta ao treino ao longo da época desportiva. O nível de significância estatística foi definido em $\alpha = 0,05$.

2.6. Resultados

2.6.1. Estatística Descritiva: (Variáveis do Peso, Altura, CMJ e MFST)

A análise estatística incidu sobre os dados recolhidos junto de uma amostra de 30 atletas, totalizando 150 observações válidas ($N = 150$), resultantes das cinco avaliações realizadas ao longo do período de estudo para cada participante.

Estatística Descritiva					
Variáveis	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Peso (kg)	150	40,3	83,2	61,7*	7,9
Altura (cm)	150	154	172	163,7*	5,1
CMJ	150	16,5*	35,8*	26,1*	4,2
MFST_esq	150	,0	3,3	1,1*	,7
MFST_dt	150	,0	3,3	1,3*	,8

Tabela 10 - Estatística Descritiva

A tabela 10 relacionada com a estatística descritiva evidenciou a caracterização global das 150 observações registadas. O grupo apresentou um peso médio de 61,68 kg e uma altura média de 163,67 cm, evidenciando uma relativa homogeneidade nas características antropométricas da amostra.

Relativamente ao desempenho físico avaliado através do CMJ, registou-se uma altura média de salto de 26,1 cm ($DP = 4,2$), com valores que variaram entre 16,5 cm (mínimo) e 35,8 cm (máximo) ao longo das avaliações realizadas.

No que respeita ao desempenho técnico avaliado pelo MFST, observou-se uma pontuação média superior no membro inferior direito (1,3 pontos) comparativamente ao membro inferior esquerdo (1,1 pontos), sugerindo uma predominância funcional do membro dominante nas atletas avaliadas.

2.6.2. Teste de normalidade

A normalidade da distribuição das variáveis foi avaliada através dos testes de Kolmogorov–Smirnov e Shapiro–Wilk (o mais indicado para $N < 50$). Os resultados obtidos indicaram que as variáveis dependentes (CMJ, MFST_esq e MFST_dt) não seguiram uma distribuição normal.

Em várias avaliações, os valores de significância apresentaram-se inferiores a 0,05 ($p < 0,05$), o que conduziu à rejeição da hipótese nula da normalidade. Estes resultados evidenciaram que as distribuições das variáveis analisadas violaram o pressuposto de normalidade, particularmente relevante atendendo à natureza repetida das observações.

Teste de Normalidade			
Teste Shapiro-Wilk			
Variáveis	Estatística	gl	Sig.
CMJ	,966	150	<,001
MFST_esq	,910	150	<,001
MFST_dt	,933	150	<,001

Tabela 11 - Teste de Normalidade

2.6.3. Homogeneidade

A homogeneidade das variâncias foi avaliada através do Teste de Levene. Os resultados demonstraram que, na maioria das avaliações, os valores de significância foram inferiores a 0,05, indicando a violação do pressuposto de homocedasticidade.

Deste modo, concluiu-se que as variâncias não se apresentaram homogêneas para as variáveis CMJ e MFST, evidenciando a presença de heterocedasticidade nos dados recolhidos.

Testes de homogeneidade de variâncias		
Variáveis	Estatística de Levene	Sig.
CMJ (com base em média)	19,015	<,001
MFST_esq (com base em média)	10,787	.001
MFST_dt (com base em média)	20,445	<,001

Tabela 12 - Testes de Homogeneidade de Variâncias

2.6.4. Teste Linear Mixed Model (LMM)

O Modelo Linear Misto (Linear Mixed Model – LMM) foi utilizado no presente estudo por permitir a análise de dados longitudinais com medidas repetidas, considerando simultaneamente efeitos fixos e efeitos aleatórios (Field, 2018; Ziegler, 2023). Este tipo de modelo é particularmente adequado para estudos em que as mesmas atletas são avaliadas em diferentes momentos ao longo da época desportiva, uma vez que considera a dependência existente entre as observações repetidas de cada participante (Ziegler, 2023).

Comparativamente aos métodos tradicionais de análise de variância para medidas repetidas, o LMM apresenta maior flexibilidade na análise de dados longitudinais, permitindo acomodar dados desequilibrados e diferentes estruturas de covariância entre as observações, sem exigir o cumprimento do pressuposto da esfericidade (Carey & Wang, 2001; Field, 2018). No entanto, tal como outros modelos estatísticos, continua a pressupor a verificação da adequação dos resíduos e da qualidade do ajustamento do modelo.

No presente estudo, o LMM foi implementado no IBM SPSS Statistics para avaliar os efeitos fixos do Escalão (juniores e seniores), do Momento de Avaliação (cinco momentos ao longo da época desportiva) e da interação entre ambos sobre as variáveis em estudo, permitindo analisar simultaneamente a evolução temporal e as diferenças entre os dois grupos de atletas.

2.6.4.1. CMJ

- Testes Tipo III dos Efeitos Fixos

A tabela 13 dos Testes Tipo III dos Efeitos Fixos demonstrou a existência de um efeito estatisticamente significativo do Escalão sobre o desempenho no CMJ ($F(1, 33,78) = 7,140$; $p = 0,012$), indicando diferenças relevantes entre atletas juniores e seniores. Relativamente ao Momento de Avaliação, não se verificou um efeito principal estatisticamente significativo ($p = 0,076$), sugerindo que, de forma isolada, não se observaram diferenças significativas na altura do salto ao longo do tempo. No entanto, observou-se uma interação altamente significativa entre o Escalão e o Momento de Avaliação ($F(4, 106,26) = 5,297$; $p < 0,001$), evidenciando que a evolução da potência dos membros inferiores ao longo da época diferiu consoante o escalão etário.

Testes tipo III de Efeitos Fixos		
Origem	Valor F	Sig.
Escalão	7,140	,012
Avaliação	2,185	,076
Escalão * Avaliação	5,297*	<,001*

Tabela 13 - Testes Tipo III dos Efeitos Fixos do CMJ

- Estimativas dos Efeitos Fixos

A Tabela 14 apresenta as estimativas dos efeitos fixos obtidas através do Modelo Linear Misto para o desempenho no CMJ. Estas estimativas representam os coeficientes associados aos efeitos do escalão, dos diferentes momentos de avaliação e da interação entre ambos, constituindo a base para a interpretação dos efeitos estatísticos do modelo.

Estimativas dos Efeitos Fixos		
Parâmetro	Estimativa	Erro Padrão
(Escalão=0)	-1,711	1,474
(Avaliação=1)	1,189	1,115
(Avaliação=2)	1,621	1,040
(Avaliação=3)	1,784	,920
(Avaliação=4)	3,326	,709
(Avaliação=1) * (Escalão=0)	-1,289	1,842
(Avaliação=2) * (Escalão=0)	,297	1,718
(Avaliação=3) * (Escalão=0)	-1,339	1,520
(Avaliação=4) * (Escalão=0)	-4,363	1,171

Tabela 14 - Estimativas dos Efeitos Fixos do CMJ

- Médias Marginais Estimadas

A tabela 15 das Médias Marginais Estimadas permitiu analisar detalhadamente a evolução do CMJ ao longo dos diferentes momentos de avaliação em função do escalão. As atletas seniores apresentaram uma tendência de aumento progressivo da altura do salto até à quarta avaliação, onde atingiram o valor máximo (28,97 cm), seguindo-se uma diminuição significativa na quinta avaliação (25,65 cm). Em contraste, as atletas juniores mantiveram valores mais estáveis e globalmente inferiores ao longo da época, com oscilações entre 22,90 cm e 25,85 cm, não se observando um pico de desempenho semelhante ao registado no escalão sénior. Estes resultados confirmaram que a evolução temporal da potência dos membros inferiores não ocorreu de forma homogénea entre os escalões.

Média Marginais Estimadas			
Escalão		Média	Erro Padrão
Júnior		24,182	,908
Sénior		27,232	,691
Momento Época Desportiva		Média	Erro Padrão
1ª avaliação		25,337	,737
2ª avaliação		26,561	,737
3ª avaliação		25,907	,737
4ª avaliação		25,937	,737
5ª avaliação		24,792	,737
Escalão	Momento Época Desportiva	Média	Erro Padrão
Júnior	1ª avaliação	23,836	1,173
	2ª avaliação	25,855*	1,173
	3ª avaliação	24,382	1,173
	4ª avaliação	22,900*	1,173
	5ª avaliação	23,936	1,173
Sénior	1ª avaliação	26,837	,892
	2ª avaliação	27,268	,892
	3ª avaliação	27,432	,892
	4ª avaliação	28,974*	,892
	5ª avaliação	25,647*	,892

Tabela 15 - Média Marginais Estimadas do CMJ

2.6.4.2. MFST Esquerdo

- Testes Tipo III dos Efeitos Fixos

A tabela 16 dos Testes Tipo III dos Efeitos Fixos evidenciou um efeito principal altamente significativo do Escalão sobre o desempenho no MFST ($F(1, 56,89) = 12,405$; $p < 0,001$), demonstrando diferenças claras entre atletas juniores e seniores. Verificou-se igualmente um efeito significativo do Momento de Avaliação ($F(4, 94,68) = 2,568$; $p = 0,043$), indicando que o desempenho técnico variou ao longo das cinco avaliações realizadas. Por outro lado, não se observou um efeito de interação estatisticamente significativo entre o Escalão e o Momento de Avaliação ($p = 0,265$), o que sugeriu que a evolução temporal do desempenho técnico foi semelhante entre os dois escalões.

Testes tipo III de Efeitos Fixos		
Origem	Valor F	Sig.
Escalão	12,405*	<,001
Avaliação	2,568*	,043
Escalão * Avaliação	1,329	,265*

Tabela 16 - Testes Tipo III dos Efeitos Fixos do MFST ESQ

- Estimativas dos Efeitos Fixos

A análise da tabela 17 das Estimativas dos Efeitos Fixos confirmou a superioridade do escalão sénior relativamente ao escalão júnior no desempenho técnico avaliado pelo MFST. As estimativas indicaram que as atletas seniores apresentaram uma pontuação média superior (1,207 pontos) quando comparadas com as atletas juniores (0,842 pontos), corroborando o efeito significativo do escalão identificado nos testes dos efeitos fixos. Estes resultados evidenciaram a influência do nível competitivo e da experiência acumulada na eficácia do remate em contexto de futsal feminino.

Estimativas dos Efeitos Fixos		
Parâmetro	Estimativa	Erro Padrão
(Escalão=0)	-,633	,233
(Avaliação=1)	-,035	,199
(Avaliação=2)	-,053	,199
(Avaliação=3)	,316	,199
(Avaliação=4)	,368	,200
(Avaliação=1) * (Escalão=0)	,550	,329
(Avaliação=2) * (Escalão=0)	,507	,329
(Avaliação=3) * (Escalão=0)	-,013	,329
(Avaliação=4) * (Escalão=0)	,298	,331

Tabela 17 - Estimativas dos Efeitos Fixos do MFST ESQ

- Médias Marginais Estimadas

A tabela 18 das Médias Marginais Estimadas permitiu analisar a evolução do desempenho técnico ao longo dos diferentes momentos de avaliação, considerando ambos os escalões de forma conjunta. As médias globais revelaram um aumento progressivo da pontuação até à quarta avaliação (1,289 pontos), seguido de um decréscimo acentuado na quinta avaliação (0,771 pontos). A ausência de interação significativa indicou que este padrão de evolução ocorreu de forma semelhante nos dois escalões, apesar dos valores médios consistentemente superiores apresentados pelas atletas seniores em todos os momentos de avaliação.

Média Marginais Estimadas			
Escalão		Média	Erro Padrão
Júnior		,842	,474
Sénior		1,207	,471
Momento Época Desportiva		Média	Erro Padrão
1ª avaliação		1,011	,481
2ª avaliação		,982	,481
3ª avaliação		1,081	,481
4ª avaliação		1,289*	,481
5ª avaliação		,771*	,481
Escalão	Momento Época Desportiva	Média	Erro Padrão
Júnior	1ª avaliação	,970	,502
	2ª avaliação	,909	,502
	3ª avaliação	,758	,502
	4ª avaliação	1,121	,502
	5ª avaliação	,455	,502
Sénior	1ª avaliação	1,053	,487
	2ª avaliação	1,035	,487
	3ª avaliação	1,404	,487
	4ª avaliação	1,456	,487
	5ª avaliação	1,088	,487

Tabela 18 - Médias Marginais Estimadas do MFST ESQ

2.6.4.3. MFST Direito

- Testes Tipo III dos Efeitos Fixos

A tabela 19 dos Testes Tipo III dos Efeitos Fixos evidenciou um efeito principal estatisticamente significativo do Escalão no desempenho do MFST com o pé direito ($F(1, 55, 15) = 14,082$; $p < 0,001$), demonstrando diferenças claras entre atletas juniores e seniores. Em contraste, não se verificou um efeito significativo do Momento de Avaliação ($p = 0,887$), indicando que o desempenho técnico com o pé direito permaneceu estável ao longo das cinco avaliações realizadas. Adicionalmente, não foi observada uma interação estatisticamente significativa entre o Escalão e o Momento de Avaliação ($p = 0,703$), sugerindo que a evolução temporal do desempenho foi semelhante nos dois escalões.

Testes tipo III de Efeitos Fixos		
Origem	Valor F	Sig.
Escalão	14,082*	<,001
Avaliação	,285	,887*
Escalão * Avaliação	,546	,703*

Tabela 19 - Testes Tipo III dos Efeitos Fixos do MFST DT

- Estimativas dos Efeitos Fixos

A análise da tabela 20 das Estimativas dos Efeitos Fixos confirmou a superioridade do escalão sénior relativamente ao escalão júnior no desempenho técnico com o pé direito. As estimativas indicaram que as atletas seniores apresentaram uma pontuação média superior (1,50 pontos) quando comparadas com as atletas juniores (1,04 pontos), corroborando o efeito significativo do escalão identificado nos testes dos efeitos fixos. Estes resultados reforçaram a influência do nível competitivo e da experiência específica de jogo na eficácia do remate com o membro inferior dominante.

Estimativas dos Efeitos Fixos		
Parâmetro	Estimativa	Erro Padrão
(Escalão=0)	-,415	,284
(Avaliação=1)	-,018	,243
(Avaliação=2)	-,123	,243
(Avaliação=3)	-,263	,243
(Avaliação=4)	-,070	,249
(Avaliação=1) * (Escalão=0)	-,316	,402
(Avaliação=2) * (Escalão=0)	,093	,402
(Avaliação=3) * (Escalão=0)	,203	,401
(Avaliação=4) * (Escalão=0)	-,203	,411

Tabela 20 - Estimativas dos Efeitos Fixos do MFST DT

- Médias Marginais Estimadas

A tabela 21 das Médias Marginais Estimadas permitiu analisar o comportamento do desempenho técnico com o pé direito ao longo dos diferentes momentos de avaliação. As médias marginais mostraram valores relativamente constantes entre a primeira e a quinta avaliação, sem variações estatisticamente relevantes ao longo da época. A ausência de efeitos significativos do tempo e de interação confirmou que o padrão de desempenho se manteve estável nos dois escalões, embora com valores sistematicamente superiores apresentados pelas atletas seniores em todos os momentos avaliados.

Média Marginais Estimadas			
Escalão		Média	Erro Padrão
Júnior		1,042	,538
Sénior		1,502	,534
Momento Época Desportiva		Média	Erro Padrão
1ª avaliação		1,214	,548
2ª avaliação		1,313	,548
3ª avaliação		1,227	,548
4ª avaliação		1,218	,548
5ª avaliação		1,389	,548
Escalão	Momento Época Desportiva	Média	Erro Padrão
Júnior	1ª avaliação	,848	,575
	2ª avaliação	1,152	,575
	3ª avaliação	1,121	,575
	4ª avaliação	,909	,575
	5ª avaliação	1,182	,575
Sénior	1ª avaliação	1,579	,556
	2ª avaliação	1,474	,556
	3ª avaliação	1,333	,556
	4ª avaliação	1,526	,556
	5ª avaliação	1,596	,556

Tabela 21 - Média Marginais Estimadas do MFST DT

2.7. Tratamento e Discussão dos Resultados

Os resultados do presente estudo evidenciaram diferenças significativas entre atletas juniores e seniores no desempenho do CMJ e do MFST, verificando-se um desempenho superior das atletas seniores em ambas as avaliações. Estes resultados sugerem que o escalão competitivo poderá constituir um fator diferenciador do desempenho físico e técnico avaliado.

No que respeita ao CMJ, os resultados obtidos são consistentes com a literatura que reconhece a capacidade do salto vertical como um importante indicador da força explosiva dos membros inferiores, uma qualidade determinante para ações como acelerações, mudanças de direção, remates e disputas de bola no futsal (Markovic, 2007; Spyrou et al., 2020). Adicionalmente (Claudino et al., 2017), refere que o CMJ constitui uma ferramenta válida e sensível para a monitorização do estado neuromuscular dos atletas, permitindo identificar alterações no desempenho decorrentes das adaptações ao treino.

Embora (Ramos-Campo et al., 2016) não tenha identificado diferenças significativas na altura do salto entre jogadoras de elite e sub elite, os autores verificaram desempenhos superiores das atletas de elite noutras capacidades físicas e específicas da modalidade, sugerindo que diferentes níveis competitivos podem estar associados a perfis de desempenho distintos. Neste contexto, a superioridade observada nas atletas seniores do presente estudo poderá estar relacionada com uma maior experiência competitiva e uma exposição mais prolongada ao treino sistemático, embora estas variáveis não tenham sido avaliadas.

Relativamente ao MFST, o melhor desempenho das atletas seniores poderá igualmente estar associado a um maior domínio técnico e à capacidade de executar ações específicas do futsal com maior eficiência. Segundo (Naser & Ali, 2016), o desempenho em testes específicos da modalidade resulta da interação entre capacidades físicas, técnicas e coordenativas, sendo influenciado pelo nível competitivo e pela experiência dos atletas. Assim, os resultados obtidos reforçam a importância do desenvolvimento integrado destas capacidades ao longo do processo de formação desportiva.

Apesar das diferenças observadas entre os grupos, importa salientar que o presente estudo não avaliou variáveis como a experiência desportiva, a idade biológica, o historial de treino ou a carga de treino individual. Consequentemente, não é possível estabelecer relações de causalidade entre estes fatores e o desempenho observado,

devendo as interpretações apresentadas ser entendidas como possíveis explicações sustentadas pela literatura.

A análise da evolução do desempenho ao longo da época revelou comportamentos distintos entre as variáveis avaliadas. No CMJ não se verificou um efeito significativo do tempo, embora tenha sido observada uma interação significativa entre grupo e momento de avaliação, indicando que a evolução do desempenho diferiu entre atletas juniores e seniores. Em contraste, no MFST realizado com o membro inferior esquerdo verificou-se um efeito significativo do tempo, enquanto o desempenho do membro inferior direito permaneceu relativamente estável ao longo das avaliações.

Relativamente ao CMJ, as atletas seniores evidenciaram uma tendência de melhoria até à quarta avaliação, seguida de uma diminuição na avaliação final, ao passo que as atletas juniores apresentaram um comportamento mais estável. O CMJ é amplamente utilizado como indicador do estado neuromuscular e da capacidade explosiva dos membros inferiores, sendo sensível às adaptações induzidas pelo treino (Claudino et al., 2017). Assim, a evolução observada poderá estar relacionada com diferenças na resposta ao processo de treino entre os dois grupos, embora o presente estudo não permita identificar os fatores responsáveis por esse comportamento.

No MFST realizado com o membro inferior esquerdo verificou-se uma melhoria do desempenho ao longo das avaliações, seguida de uma ligeira diminuição na última avaliação, tendência observada de forma semelhante nos dois grupos. Segundo (Naser & Ali, 2016), o desempenho em testes específicos do futsal resulta da integração de componentes técnicas, físicas e coordenativas, pelo que as alterações observadas ao longo da época poderão refletir adaptações decorrentes do processo de treino.

Importa, contudo, interpretar estes resultados com prudência. O presente estudo não incluiu medidas da carga de treino, fadiga, recuperação ou outras variáveis suscetíveis de influenciar o desempenho neuromuscular. Conforme referido por (Halsen, 2014), a monitorização destas variáveis é fundamental para compreender as alterações observadas ao longo de uma época desportiva. Assim, embora tenham sido identificadas diferenças na evolução do desempenho, não é possível atribuí-las a fatores específicos, devendo as interpretações apresentadas ser consideradas apenas como possíveis explicações sustentadas pela literatura.

A análise do desempenho no MFST evidenciou comportamentos distintos entre o membro dominante e o membro não dominante. Enquanto o desempenho do membro dominante permaneceu relativamente estável ao longo das avaliações, o membro não dominante apresentou um efeito significativo do tempo, traduzido por uma melhoria pro-

gressiva até à quarta avaliação, seguida de uma ligeira diminuição na avaliação final. No entanto, não se verificou uma interação significativa entre grupo e momento de avaliação em nenhum dos membros, sugerindo uma evolução semelhante entre atletas juniores e seniores.

A literatura refere que o desempenho em ações específicas do futsal resulta da interação entre capacidades técnicas, físicas e coordenativas, sendo influenciado pela prática sistemática da modalidade e pelo nível de especialização motora (Naser & Ali, 2016). Neste sentido, a evolução observada no membro não dominante poderá refletir adaptações decorrentes do processo de treino, particularmente em gestos técnicos que exigem uma utilização mais frequente deste membro ao longo da época.

Por outro lado, a estabilidade observada no membro dominante poderá sugerir que as atletas apresentavam um desempenho mais estável desde o início das avaliações, reduzindo a magnitude das alterações observáveis ao longo da época. Adicionalmente, (Bishop et al., 2018) referem que diferenças entre membros são frequentes em modalidades desportivas caracterizadas por gestos unilaterais repetitivos, podendo refletir processos de especialização funcional inerentes à prática da modalidade.

Contudo, importa salientar que o presente estudo não avaliou a frequência de utilização de cada membro durante o treino ou a competição, nem quantificou possíveis assimetrias funcionais entre os membros inferiores. Assim, embora os resultados permitam descrever padrões distintos de evolução entre o membro dominante e o membro não dominante, não é possível identificar os fatores específicos responsáveis por essas diferenças.

Os resultados obtidos apresentam implicações relevantes para o treino e a monitorização de atletas de futsal feminino. As diferenças observadas entre atletas juniores e seniores sugerem que o desenvolvimento da força explosiva dos membros inferiores e das capacidades técnicas específicas deve constituir uma prioridade ao longo do processo de formação desportiva, promovendo uma progressão consistente destas capacidades entre escalões.

A utilização periódica do CMJ poderá constituir uma estratégia útil para a monitorização do desempenho neuromuscular ao longo da época, permitindo acompanhar a evolução das atletas e identificar alterações no rendimento que possam justificar ajustes no processo de treino (Claudino et al., 2017). De igual modo, a aplicação do MFST possibilita uma avaliação objetiva de competências específicas da modalidade, complementando a informação obtida através dos testes físicos.

Embora o presente estudo tenha evidenciado diferenças entre escalões e alterações no desempenho ao longo da época, a ausência de medidas relacionadas com a carga de treino, a fadiga, a recuperação e a experiência desportiva limita a interpretação dos fatores responsáveis pelas alterações observadas. Assim, futuras investigações deverão integrar estas variáveis, de forma a compreender com maior precisão os mecanismos associados à evolução do desempenho físico e técnico em atletas de futsal feminino.

Em conjunto, os resultados obtidos reforçam a utilidade da monitorização periódica de indicadores físicos e técnicos específicos do futsal feminino, contribuindo para um planeamento do treino mais ajustado às características e necessidades das atletas.

2.8. Limitações do Estudo

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados e na sua projeção para outros contextos. A principal limitação relaciona-se com a dimensão da amostra, constituída por atletas pertencentes a apenas um clube e distribuídas pelos escalões de juniores e seniores. Esta realidade é frequente no futsal feminino, onde o número de atletas disponíveis é frequentemente reduzido, limitando a representatividade da amostra e a generalização dos resultados a outras populações. Importa, contudo, salientar que o estudo foi desenvolvido num contexto real de prática, integrado no estágio curricular, tendo como principal objetivo acompanhar e analisar a evolução do desempenho das atletas ao longo da época desportiva. Neste sentido, a reduzida dimensão da amostra reflete a realidade do contexto em estudo e não compromete a relevância prática dos resultados obtidos para o clube e para as equipas envolvidas.

Apesar da realização de uma avaliação diagnóstica no início da época desportiva, esta teve como finalidade caracterizar o estado inicial das atletas e apoiar o planeamento e a monitorização do processo de treino. Assim, os dados obtidos nessa avaliação não foram considerados como variáveis de análise no presente estudo. Além disso, embora as atletas tenham sido agrupadas por escalão etário (juniores e seniores), é expectável a existência de diferenças individuais ao nível da experiência competitiva, da maturação e do desempenho, fatores que poderão ter influenciado os resultados observados.

Por fim, embora tenham sido adotados procedimentos para padronizar as condições de avaliação, nomeadamente através da realização dos testes em momentos semelhantes da época e da uniformização dos procedimentos de recolha de dados, não foi possível controlar integralmente todos os fatores externos suscetíveis de influenciar o desempenho das atletas, como o estado de fadiga acumulada, pequenas limitações físicas ou outros fatores inerentes ao contexto competitivo.

2.9. Conclusões

O estudo desenvolvido na Parte II desta investigação teve como objetivo analisar e comparar a evolução da habilidade do remate e da capacidade do salto vertical em atletas de futsal feminino dos escalões júnior e sénior ao longo de uma época desportiva, recorrendo ao MFST e ao CMJ.

Os resultados evidenciaram diferenças significativas entre atletas juniores e seniores em ambas as avaliações, verificando-se um desempenho superior das atletas seniores no CMJ e no MFST. Estes resultados sugerem que o escalão competitivo poderá constituir um fator diferenciador do desempenho físico e técnico avaliado, refletindo diferenças no nível de rendimento apresentado pelas atletas.

No domínio físico, verificou-se que as atletas seniores apresentaram valores superiores no CMJ relativamente às atletas juniores. Embora não se tenha observado um efeito significativo do tempo, foi identificada uma interação significativa entre o escalão competitivo e o momento de avaliação, evidenciando diferentes padrões de evolução ao longo da época. As atletas seniores apresentaram uma tendência de melhoria até à quarta avaliação, seguida de uma diminuição na avaliação final, enquanto as atletas juniores mantiveram um desempenho relativamente estável.

Relativamente ao desempenho técnico, as atletas seniores apresentaram igualmente melhores resultados no MFST. No membro inferior esquerdo verificou-se uma melhoria do desempenho ao longo da época, seguida de uma ligeira diminuição na última avaliação, enquanto no membro inferior direito o desempenho permaneceu relativamente estável. Adicionalmente, não se observaram diferenças na evolução temporal entre os escalões, sugerindo comportamentos semelhantes ao longo das diferentes avaliações.

Em conjunto, estes resultados indicam que atletas pertencentes a escalões competitivos distintos podem apresentar perfis diferenciados de desempenho físico e técnico. No entanto, o presente estudo não avaliou variáveis como a experiência desportiva, a idade biológica, a carga de treino, a fadiga ou a recuperação muscular, pelo que não é possível estabelecer relações de causalidade entre estes fatores e as diferenças observadas.

Do ponto de vista prático, os resultados reforçam a importância da monitorização periódica de indicadores físicos e técnicos ao longo da época desportiva. A utilização do CMJ poderá constituir uma ferramenta útil para acompanhar o desempenho neuromuscular das atletas, enquanto o MFST permite avaliar competências específicas do

futsal, fornecendo informação complementar para o planeamento, acompanhamento e ajustamento do processo de treino.

Importa igualmente reconhecer algumas limitações do estudo. A dimensão reduzida da amostra, a análise de atletas pertencentes a um contexto competitivo específico e a ausência de variáveis complementares, como indicadores de carga de treino, fadiga, recuperação ou experiência desportiva, limitam a generalização dos resultados e a interpretação dos fatores responsáveis pelas alterações observadas ao longo da época.

Em síntese, a Parte II desta investigação permitiu caracterizar a evolução do desempenho físico e técnico de atletas de futsal feminino ao longo de uma época desportiva, identificando diferenças entre escalões competitivos e diferentes padrões de evolução nas variáveis analisadas. Estes resultados contribuem para um melhor conhecimento das características do desempenho em atletas de futsal feminino e reforçam a relevância da monitorização sistemática de indicadores físicos e técnicos como suporte ao processo de treino e ao desenvolvimento desportivo.

3. Conclusão

A realização do estágio curricular permitiu consolidar e aplicar, em contexto real de treino e competição, os conhecimentos e competências adquiridos ao longo do Mestrado em Treino Desportivo. A intervenção desenvolvida junto da equipa de Júniores Femininas do Centro Recreativo Popular da Ribafria possibilitou uma participação ativa no planeamento, implementação, monitorização e avaliação do processo de treino, bem como no acompanhamento da competição, contribuindo para o desenvolvimento de competências técnicas, pedagógicas e organizacionais fundamentais para o exercício da função de treinadora.

Paralelamente, a componente de investigação permitiu aprofundar o conhecimento sobre a evolução da capacidade de salto vertical e da habilidade de remate em atletas de futsal feminino dos escalões júnior e sénior ao longo de uma época desportiva. Os resultados evidenciaram diferenças entre os escalões competitivos nas variáveis avaliadas e demonstraram diferentes padrões de evolução ao longo da época, contribuindo para um melhor conhecimento do desempenho físico e técnico em atletas de futsal feminino.

A articulação entre a componente prática e a componente de investigação constituiu um dos principais contributos deste relatório, evidenciando a importância da integração entre a intervenção em contexto de treino e a produção de conhecimento científico. A experiência adquirida permitiu compreender a relevância da observação sistemática, da monitorização do desempenho e da reflexão crítica como suporte à tomada de decisão no processo de treino.

Face ao crescimento sustentado do futsal feminino, torna-se cada vez mais relevante desenvolver intervenções e estudos que contribuam para uma prática de treino fundamentada e adaptada às características desta população. Neste contexto, o presente trabalho pretende constituir um contributo para a valorização da intervenção do treinador e para o aprofundamento do conhecimento científico nesta modalidade.

Em síntese, os objetivos definidos para o estágio e para a investigação foram alcançados, permitindo não só o desenvolvimento de competências profissionais, mas também o aprofundamento do conhecimento científico na área do futsal feminino. Assim, o presente relatório representa o culminar do percurso desenvolvido no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, constituindo uma base sólida para a continuidade do desenvolvimento profissional e para futuras intervenções e investigações nesta área.

4. Bibliografia

- Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63–73. <https://doi.org/10.1080/02640410701287289>
- Barreira, J., Santos, F., Ferreira, M., Carvalho, A., & Davids, K. (2025). Development in women's futsal: Is high-performance futsal fostering equity or simply reinforcing a gendered culture? *European Journal for Sport and Society*, 0(0), 1–22. <https://doi.org/10.1080/16138171.2025.2568804>
- Bishop, C., Read, P., Lake, J., Chavda, S., & Turner, A. (2018). Inter-Limb Asymmetries: Understanding how to Calculate Differences From Bilateral and Unilateral Tests. *STRENGTH AND CONDITIONING JOURNAL*, 40. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000371>
- Carey, V., & Wang, Y.-G. (2001). Mixed-Effects Models in S and S-Plus. *Journal of the American Statistical Association*, 96, 1135–1136. <https://doi.org/10.1198/jasa.2001.s411>
- Claudino, J. G., Cronin, J., Mezêncio, B., McMaster, D. T., McGuigan, M., Tricoli, V., Amadio, A. C., & Serrão, J. C. (2017). The countermovement jump to monitor neuromuscular status: A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(4), 397–402. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.011>
- Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2014). Applied physiology of female soccer: An update. *Sports Medicine*, 44(9), 1225–1240. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0199-1>
- Dogramaci, S., Watsford, M., & Murphy, A. (2011). Time-Motion Analysis of International and National Level Futsal. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 25, 646–651. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c6a02e>

- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5.^a ed.). SAGE Publications.
- FIFA. (2023). *Futsal Laws of the Game 2023-2024* (p. 179) [Documento oficial]. FIFA. <https://apaf.pt/wp-content/uploads/2024/08/Leis-do-jogo-de-futsal-2024-2025.pdf>
- Ford, P. R., Carling, C., Garces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., Stenling, A., Moreno, J., Le Gall, F., Holmström, S., Salmela, J. H., & Williams, M. (2012). The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1653–1663. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.701762>
- Halsen, S. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 44. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Lloyd, R., & Oliver, J. (2012). The Youth Physical Development Model. *Strength and Conditioning Journal*, 34, 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta-analytical review. *British Journal of Sports Medicine*, 41(6), 349–355. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2007.035113>
- Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I., & Cardinale, M. (2004). Reliability and Factorial Validity of Squat and Countermovement Jump Tests. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 18, 551–555. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2004\)18%3C551:RAFVOS%3E2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2004)18%3C551:RAFVOS%3E2.0.CO;2)
- Marques Junior, N. (2024). Matveev's Sportive Periodization: Micro cycle Concept. *MARATHON*, 16, 2024. <https://doi.org/10.24818/mrt.24.16.02.04>
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108–116. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>

- Naser, N., & Ali, A. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 1707–1715. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1134806>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Ramos-Campo, D. J., Rubio-Arias, J. A., Carrasco-Poyatos, M., & Alcaraz, P. E. (2016). Physical performance of elite and subelite Spanish female futsal players. *Biology of Sport*, 33(3), 297–304. <https://doi.org/10.5604/20831862.1212633>
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- UEFA. (2017). UEFA Futsal Coaching Manual. *Union of European Football Associations*, 202.
- Walker, O. (2016, julho 9). *Countermovement Jump (CMJ)*. Science for Sport. <https://www.scienceforsport.com/countermovement-jump-cmj/>
- Ziegler, A. (2023). Linear mixed models. A practical guide using statistical software by Brady T. West, Kathleen B. Welch, Andrzej T. Galecki, third edition, New York: Chapman & Hall/CRC. 2022. 489 pages. ISBN: 978-1-0031-8106-4. List price: £ 84.99. *Biometrical Journal*, 65, 2300025. <https://doi.org/10.1002/bimj.202300025>

Anexos

Anexo 1 – Multas do escalão Júnior Feminino

Multas Juniores Femininas 2024/2025:

1. Todas as atletas que no início do treino usarem as bolas sem autorização - 1€;
2. Todas as atletas que chutarem bolas entre exercícios - 1€;
3. Todas as atletas que iniciem o treino com pulseiras, anéis, brincos, etc.- 0,50€ por cada;
4. Todas as atletas que no fim do treino se esqueçam das suas coisas pessoais - 0,20€ por cada;
5. Quem não assinar a folha da convocatória - 0,10€;
6. Quem chegar atrasada(o) ao horário de treino - 0,50€. Por cada minuto de atraso mais 0,10€;
7. Quem chegar atrasada(o) ao horário da concentração de jogo - 0,50€. Por cada minuto de atraso mais 0,20€;
8. No dia anterior ao jogo, todas as atletas que depois da 00h se encontrem em sítios públicos - 3€;
9. Todas as atletas que não usarem roupa de treino/roupa de saída para treinos/jogos- 0,20€ por cada peça esquecida;
10. No treino, quem interromper a explicação do exercício com assuntos não ligados ao exercício - 0,10€;
11. Utilizar o telemóvel quando estamos em regime de concentração de treinos, reuniões, balneários ou na salinha - 0,50€;
12. Utilizar o telemóvel quando estamos à mesa para refeições - 0,50€;
13. Quem não se equipar no balneário - 0,20€;
14. Quem faltar ao treino sem justificar - 1€;
15. Quem faltar ao jogo sem justificar - 5€;
16. Em regime de competição, no final do jogo, quem arruma e entrega os equipamentos são as capitãs da equipa. Se assim não acontecer - 0,30€ por cada capitã;
17. Cinco jogos sem perder, treinadores devem 2€;
18. Em caso de derrota, atletas devem 0,50€ e treinadores devem 1€;
19. Em caso de empate, atletas devem 0,20€ e treinadores devem 0,50€;
20. Quem levar cartão amarelo por reclamar, atletas devem 0,30€ e treinadores devem 0,50€;
21. Quem for expulso por protestos ou conduta violenta em campo, atletas devem 2€ e treinadores devem 3€;
22. Esquecimento da folha da convocatória - 0,50€;
23. Esquecimento da garrafa de água no treino ou no jogo - 0,20€;
24. Em caso de aniversário, quem não trazer bolo ou outro docinho qualquer - 3€;

O dinheiro da caixinha será para realizar uma atividade no final da época!!

Anexo 1 - Multas do escalão júnior feminino

Anexo 2 – Folha de presenças

Nome	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Treino 5	Treino 6	Treino 7	Treino 8	Treino 9	Treino 10	Treino 11	Treino 12	Treino 13	Treino 14	Treino 15	Treino 16	Treino 17	Treino 18	Treino 19	Treino 20	Treino 21	Treino 22	Treino 23	Treino 24	Treino 25
AL	F	F	F	F	F	F	F	F	P	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
AA	P	F	P	P	F	L	F	P	P	FJ	L	FJ	L	F	P	F	FJ	P	F	P	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ
LP	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	FJ	P	P	P	P	P
CJ	P	P	P	P	P	P	P	P	P	FJ	P	FJ	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
MM	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	FJ
RS	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	L	P	P	P	P	P	P
SI	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
LS	P	P	P	P	P	L	L	P	F	P	F	L	L	P	P	L	L	P	P	L	P	P	P	P	P
LC	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
TC	P	P	P	P	P	P	L	P	P	P	P	L	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
IL	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	F	P	L	P	P	P	P	FJ	F	P	P	P	P	P	P
J	P	P	F	P	P	P	F	P	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F

Presente (P); Faltou (F); Lesionada (L); Falta Justificada (FJ)

Anexo 2 - Folha de presenças

Anexo 5 – Cacifo



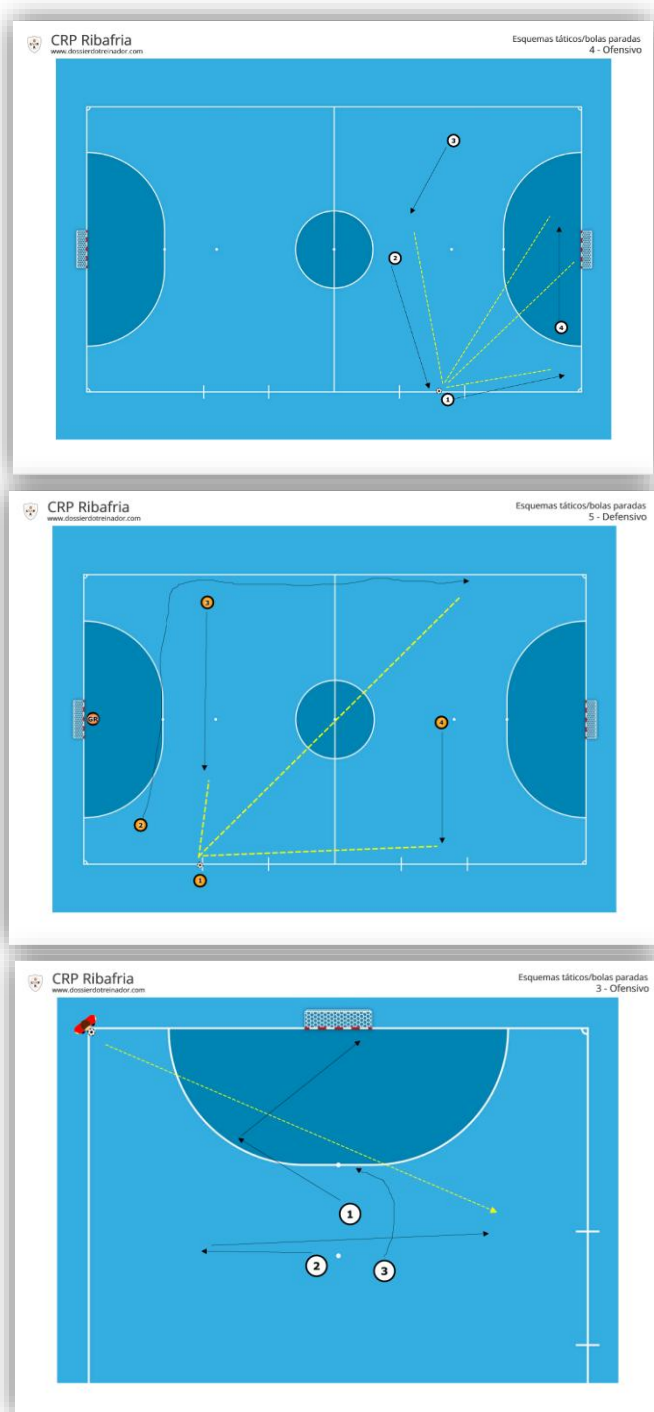
Anexo 5 - Cacifo sub-19 feminino

Anexo 6 – Material CRP



Anexo 6 - Material CRP

Anexo 7 – Exemplo Bola Parada



Anexo 7 - Exemplos de Bolas Paradas

Anexo 8 – Termo de consentimento informado na participação do estudo

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM Escola Superior de Desporto de Rio Maior		
TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO		
Título do Estudo: Estudo descritivo e comparativo da aplicação de Massay Futsal Shooting Test e do Countermovement Jump Test em atletas de futsal feminino.		
Investigadora Responsável: Ana Rita Almeida Ribeiro Mestrado em Treino Desportivo – Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém		
Objetivo do Estudo: O presente estudo tem como objetivo analisar e comparar a evolução do desempenho físico e técnico de atletas de futsal feminino, pertencentes aos escalões de Juniores e Seniores, ao longo da época desportiva. Para tal, serão aplicados o Massay Futsal Shooting Test (MFST) , destinado à avaliação da habilidade de remate, e o Countermovement Jump Test (CMJ) , utilizado para avaliar a capacidade de salto vertical, em cinco momentos distintos da época desportiva.		
Procedimentos: A participação neste estudo envolve os seguintes procedimentos: 1. Recolha de dados antropométricos (altura, peso e altura); 2. Realização do Countermovement Jump Test (CMJ), considerando na execução de três saltos verticais, sendo considerado para análise o melhor salto; 3. Realização do Massay Futsal Shooting Test (MFST), no qual cada atleta efetuará seis remates para avaliação (três com o pé direito e três com o pé esquerdo), sendo as execuções registadas em vídeo para posterior análise. As avaliações serão realizadas em cinco momentos distintos ao longo da época desportiva, em contexto de treino, respeitando rigorosamente os protocolos definidos para cada teste. Antes da aplicação dos testes, todos os procedimentos serão devidamente explicados às atletas, garantindo condições de segurança e igualdade para todas as participantes.		
Página 1		
Riscos e Benefícios: A participação neste estudo não acarreta riscos físicos ou psicológicos relevantes, para além do esforço inerente à prática desportiva habitual. Os resultados poderão contribuir para um melhor conhecimento do desempenho físico e técnico das atletas, podendo constituir uma mais-valia para o planeamento do treino e para o desenvolvimento do conhecimento científico na área do futsal feminino.		
Confidencialidade: Todos os dados recolhidos serão tratados de forma confidencial e anónima, sendo utilizados exclusivamente para fins científicos e académicos. Em nenhum momento será divulgada a identidade das participantes, garantindo-se o anonimato na apresentação e divulgação dos resultados.		
Participação Voluntária: A participação neste estudo é inteiramente voluntária. A atleta poderá desistir da sua participação a qualquer momento, sem que daí resulte qualquer prejuízo de natureza pessoal, desportiva ou institucional.		
Declaração da Participante: Declaro que fui devidamente informado sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios associados à minha participação neste estudo, tendo tido oportunidade de esclarecer todos os dúvidas. Assim, manifestei o meu consentimento livre e esclarecido para participar no presente estudo.		
Página 2		
Nome da participante: _____ Assinatura da participante: _____ Data: ____/____/____ (No caso de atletas menores de idade) Nome do Encarregado/a de Educação: _____ Assinatura do Encarregado/a de Educação: _____		
Contactos do Investigador Responsável Email: 110500106@ipdsdm.ipsantarém.pt Telefone: 967272214		
Página 3		

Anexo 8 - Termo de consentimento informado na participação do estudo