

Agradecimentos

É imperioso que nesta fase do meu percurso académico e decorridos 5 anos faça referência a quem de alguma forma contribuiu para o êxito desta missão.

Quero agradecer a todos os meus colegas, professores e amigos com quem tive o privilégio de me cruzar e me acompanharam. Foram criados laços de amizade, compreensão e respeito que são o exemplo da verdadeira génese de uma vida saudável.

A capacidade de entreajuda, o companheirismo e a amizade, aliadas a uma superior dedicação e vontade de transmitir conhecimento foram os aspetos mais marcantes, demonstrados pela equipa de docentes que soube sempre conduzir todo o processo educativo aos níveis propostos.

Especial foi o papel do meu orientador, Professor Doutor Carlos Silva pela sua dedicação, pela presença assídua e sempre disponível para que durante este período de trabalho tudo corresse da melhor forma, sem sobressaltos e com justificada qualidade. Agradeço os seus conselhos, a transmissão de sabedoria, o incentivo, fatores determinantes para a conclusão do trabalho.

Agradeço também ao Doutor Tiago de Pina Sequeira pela sempre pronta atenção, pelo acompanhamento e aconselhamento nas sessões e também pelo incentivo e colaboração.

Para o corpo diretivo da A.H.B.V.C.R. o meu reconhecimento não só por terem criado as condições necessárias e suficientes para executar o meu projeto mas também pela possibilidade de o poder tornar realidade.

Ao corpo técnico da Piscina da A.H.B.V.C.R e a todos os voluntários que integraram este projeto de forma dedicada e participada, a minha gratidão.

À minha família pelo apoio dispensado pelas longas horas da minha ausência, pela confiança e incentivo tão importantes em alguns dos períodos mais amargos.

À Fátima, minha companheira, sempre presente, pelo apoio, pela ajuda na pesquisa e tradução, pela capacidade de questionar metodicamente buscando a conclusão mais conveniente e acertada, pelo seu sorriso e pelo seu olhar meigo.

À Tânia pelo seu silêncio cúmplice e ao Francisco pelo seu interesse em ler, compreender e discutir os meus escritos.

Por fim um agradecimento especial ao meu grande amigo José Manuel, verdadeiro irmão e à minha família académica - o Cristiano e a Marta

...Muito obrigado

Resumo

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

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

Área de Intervenção Pedagógica/Profissional

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

Área de Intervenção Comunitária

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

Área Complementar

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

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

Abstract

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

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

Intervention area Educational/Professional

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

Area of Community Intervention

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

Complementary Area

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

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

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract.....	iii
1. Enquadramento.....	1
1.1. Estágio do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício	1
2. Área de Intervenção	3
2.1. Contextualização da Entidade de Estágio – A.H.B.V.C.R.	3
2.2. A Piscina a sua Organização e a sua Atividade	4
2.3. Caracterização do Contexto de Intervenção	5
2.4. Papel e Funções do Psicólogo Desportivo	7
2.5. Cronograma de Estágio.....	9
2.6. Relatório Inicial de Avaliação do Grupo	9
2.7. Identificação de necessidades	11
2.8. Intervenções e Atividades desenvolvidas	12
2.8.1. <i>Workshop</i>	12
2.8.2. <i>Definição Partilhada de Objetivos</i>	12
2.8.3. <i>Melhoria dos Processos de Liderança</i>	13
2.8.4. <i>Treino Integrado do Processo de Comunicação</i>	14
2.8.5. <i>Controlo Emocional</i>	15
2.8.6. <i>Gestão de Tempo</i>	16
2.8.7. <i>Resolução de conflitos/motivação</i>	17
3. Área Complementar e de Intervenção Comunitária.....	17
3.1. Divulgação do Estágio na Feira Anual de Estágios - Blast-off 2013	17
3.2. A apresentação e discussão do tema tema Empowerment (Capacitação.....	18
3.3. Apresentação da aplicação JABREF	18
3.4. Participação no evento Convívio de modalidades	18
3.5. 3.5.Apresentação e discussão do trabalho Velhice e Envelhecimento	18
4. Reflexão Final	20
5. Bibliografia.....	22

1. Enquadramento

1.1. Estágio do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício

O presente relatório constitui o elemento base da avaliação final do Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, da Escola Superior de Desporto e Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, que decorreu no ano lectivo 2012-2013. Depois do processo de formação, iniciado na licenciatura, a continuidade neste mestrado, constitui um dos pontos altos do percurso académico. Naturalmente todos os momentos decorridos desde o início têm a sua importância, a formação inicial, a formação específica, as avaliações, os trabalhos de pesquisa e as apresentações públicas, mas o processo de estágio é seguramente o mais decisivo e ansiado pela sua função de intervenção direta e possibilidade de aplicação efetiva no terreno dos conhecimentos adquiridos. É por tudo isto um momento particularmente marcante.

Um processo de formação académica engloba, naturalmente um grande número de unidades curriculares necessárias para a aquisição dos conhecimentos indispensáveis ao domínio específico e global da área escolhida, muitos docentes, muitos livros, muita investigação, muitas provas e exames, enfim muito trabalho. É também de considerar o convívio e troca de conhecimento sempre estimulante entre companheiros que partilham os mesmos objetivos, como são importantes as condições de ensino, os meios de aprendizagem e as actividades extra-curriculares. Contudo, o processo de formação ao nível do ensino superior como o conhecemos hoje, carece essencialmente de prática. É difícil escolher um ponto-chave em todo o processo formativo pois se a aquisição de conhecimentos teóricos é de sobremaneira importante, a verdadeira prova reside na capacidade de, no terreno conseguir implementar essa parte teórica com êxito e resultados positivos e isso só pode ser conseguido no processo de estágio o que faz com que se possa considerar como o momento alto do nosso processo formativo.

Em muitos momentos, ao longo dos últimos anos, senti vontade de partir para a acção, de utilizar as competências que ia adquirindo e a experiência que ia ganhando para criar os meus próprios contextos de prática e começar, passo a passo, a fazer o meu percurso. Foi muito difícil esperar pelo momento certo mas foi fácil aprender mais a cada dia, com cada um, colegas e professores, na sala de aula ou fora dela, respondendo aos desafios com um espírito aberto e um sentido crítico apurado.

Olhando para trás, para as unidades curriculares, para os docentes, para os livros, para os exames e para os companheiros, fica a nostalgia de quem já por lá passou e gostou, e o agradecimento de quem espera aplicar o muito que aprendeu com cada um, com cada coisa, em cada momento.

Deste modo, este relatório procurará ser conciso na explicação das etapas e momentos deste estágio, não deixando nada por abordar nem por referir, tentando ser claro e objectivo na abordagem ao trabalho efectuado.

2. Área de Intervenção

2.1.Contextualização da Entidade de Estágio – A.H.B.V.C.R.

Fundada em 1895, a A.H.B.V.C.R. é uma Pessoa Coletiva com estatuto de Utilidade Pública Administrativa com personalidade jurídica e sem fins lucrativos, com a sua sede na freguesia de Nossa Senhora do Pópulo, concelho de Caldas da Rainha.

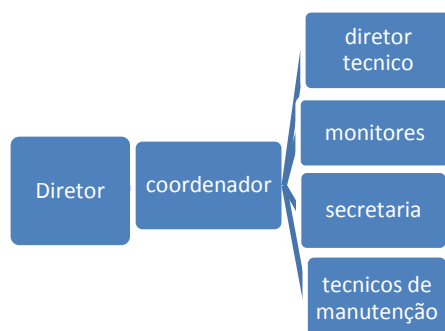
A A.H.B.V.C.R. tem como objetivo principal a Proteção de Pessoas e Bens, designadamente o socorro a feridos, doentes, náufragos a intervenção em casos inundações ou danos provocados por catástrofes naturais ou excepcionais e a extinção de incêndios. Presta serviços de cuidados de saúde, promove atividades desportivas culturais e recreativas, conducentes a uma melhor preparação física e intelectual dos seus associados. Atividades de caráter social, de apoio e proteção à infância, à juventude, a deficientes e idosos, em qualquer situação de carência que se justifique uma atuação pró humanitária. A A.H.B.V.C.R. tem atualmente mais de 20 000 sócios e um corpo de 150 bombeiros divididos entre o quadro ativo, o quadro de reserva, quadro de honra, a fanfarra e as escolas de estagiários e cadetes/infantes.

Uma das valências mais importantes no contexto de serviço social e contacto com a população foi sem dúvida a construção da Piscina em atividade desde o ano 2002 com dimensões normalizadas e dotada de todos os meios necessários à boa aprendizagem, prática e desenvolvimento de atividades aquáticas.

É objetivo da A.H.B.V.C.R. a continuidade da prestação de serviços à comunidade com qualidade e zelo almejando o incremento de meios técnicos e humanos disponíveis sempre numa perspetiva de melhorar as ações disponíveis, reduzindo tempo de espera e de intervenção. Neste sentido temos também contado com a colaboração de muitos organismos públicos e privados bem como da população em geral, contribuindo para o engrandecimento da A.H.B.V.C.R.

2.2. A Piscina a sua Organização e a sua Atividade

A Piscina mantém ao seu serviço um corpo de 12 técnicos organizados hierarquicamente:



Com funções específicas em cada área de atuação é possível oferecer aos cerca de 400 utilizadores tempos de aula e acompanhamento regular nas atividades de hidroginástica, iniciação à natação de competição, aprendizagem, especialização, adaptação ao meio aquático, convívio para bebés e pais, incentivo para a vida ativa e manutenção de atividade desportiva para idosos, hidroterapia, bicicletas aquáticas, polo aquático e a formação de nadadores salvadores são algumas das atividades estruturalmente organizadas e acompanhadas por técnicos com formação adequada.

A atividade geral tem decorrido de forma satisfatória, tanto ao nível de praticantes como ao nível de infraestruturas graças ao acompanhamento permanente e à intervenção atempada de todos os elementos envolvidos.

O objetivo de manutenção da boa qualidade de serviços, do aumento de número de utilizadores, a complementaridade de serviços bem como o ajustamento de horários são no curto prazo realidades atingidas, perspetivando a médio prazo a possibilidade de introdução como elemento complementar a construção de um tanque de aprendizagem, área de ginásio, sauna e banho turco.

2.3. Caracterização do Contexto de Intervenção

Esta área de intervenção do estágio, como referido acima, decorreu junto da população alvo – idosos ativos escalão etário mais de 55 anos, integrando a equipa técnica da qual fazia parte também o monitor de cada classe com acompanhamento local do Dr. Tiago Sequeira e sob a orientação académica do Professor Doutor Carlos Silva. O estágio teve a duração de oito meses, com início em Setembro de 2012 e término em Junho de 2013, e uma ocupação efetiva de 648 horas distribuídas da seguinte forma:

Tabela 1 - Contabilização das horas de Estágio na Área de Intervenção

DESCRIÇÃO	HORAS
Planeamento inicial, orientação tutorial e sessões de debate com colegas;	60
Sessões de Relaxamento ministradas;	20
Atividade de observação e acompanhamento das aulas	278
Reuniões para consultoria com Coordenador Técnico da Piscina	29
Reuniões de preparação com o Monitor;	26
Horas de preparação de temas e estratégias com Orientador Pedagógico 43 semanas x 2 h	86
Horas de preparação de temas e aplicação de estratégias com Orientador Profissional	49
Workshop sobre os benefícios da atividade física no Envelhecimento Ativo no âmbito do Convívio de Modalidades na Piscina da AHBVCR;	6
Adaptação e apresentação temática sobre Capacitação/Empowerment	10
Apresentação temática Velhice e Envelhecimento auditório AHBVCR	4
Total	568

O escalão etário com o qual iria decorrer o estágio foi definido tendo em conta a necessidade identificada pela AHBVCR para dar resposta ao aumento da procura de participação de pessoas com mais de 55 anos. Numa época em que se assiste ao aumento significativo no número de pessoas com mais de 65 anos devido ao aumento da esperança média de vida e conseqüente envelhecimento da população, torna-se imprescindível que se criem condições para proporcionar uma boa qualidade de vida a esta população. Assim, uma das estratégias passa por arranjar formas que proporcionem uma melhor condição física e que promovam a saúde no idoso, e para isso a prática de atividade física regular contribui de forma muito eficaz.

Nesta intervenção a principal preocupação foi intervir na prática de atividade física como forma de promoção da saúde, pretendendo desenvolver as capacidades cognitivas, sociais, emocionais e físicas dos integrantes das classes de hidroginástica, facilitando a sua adaptação ao processo de envelhecimento com que se deparam, conseguindo que, tal como demonstra o estudo de Minghelli B, et al. (2013), as pessoas socializem mais, se mexam melhor e assim tenham um envelhecimento ativo diminuindo a possibilidade de vir a desenvolver depressões e situações de isolamento social pois segundo o estudo de Gonçalves, M.; Veigas, J.; (2009) a prática de atividade física moderada promove a regulação dos níveis de ansiedade, depressão e stresse, podendo ser considerada uma estratégia de coping positiva. De acordo com a idade, o mesmo estudo revela que a atividade física tem um impacto positivo mais relevante na regulação da ansiedade e stress na população jovem e adulta.

Para atingir este objetivo foi estabelecido um programa de Treino das Capacidades Psicológicas.

2.4. Papel e Funções do Psicólogo Desportivo

O trabalho do psicólogo do desporto no contexto de uma intervenção psicológica no âmbito da prática de atividade física para a promoção da saúde deve ser apoiado nas realidades científicas suportadas por diversos autores, o que permite que a Psicologia do Desporto seja cada vez mais vista como uma ciência capaz de responder aos desafios que os vários desportos apresentam. O papel do psicólogo do desporto torna-se cada vez mais evidente no contexto desportivo e da promoção da saúde tendo-se verificado que trabalhando a motivação e a adesão ao exercício melhora o desempenho e diminui muito o abandono da prática da atividade física potenciando os benefícios que a mesma tem em termos biopsicossociais.

O psicólogo do desporto deve desenvolver o seu trabalho conjuntamente com a restante equipa (monitores e treinadores) implementando um Programa de Treino das Capacidades Psicológicas, integrado nos exercícios de treino propostos para as outras dimensões, que será realizado tendo por base as fases determinadas por Weinberg e Gould (2010):

- Fase de Educação (esclarece-se de que forma é que o psicólogo do desporto e o treino de competências psicológicas podem ajudar a adquirir competências que interferem na sua performance desportiva);
- Fase de Aquisição (aprendem-se estratégias e técnicas de aquisição das competências psicológicas);
- Fase de Prática (criam-se automatismos no uso das competências psicológicas nos treinos para depois poderem ser usadas em várias situações da vida quotidiana).

Estas três fases correspondem aos papéis que Dosil (2008) refere como fundamentais, no desenvolvimento do seu trabalho: o papel de formador onde esclarece sobre as funções do psicólogo e ensina técnicas e métodos de intervenção, agregando assim as fases educacional e de aquisição definidas anteriormente, através de cursos, palestras e formações; e o papel de assessor quando ajuda a pessoa ou grupo alvo a desenvolver as competências psicológicas necessárias à melhoria da sua performance, sendo o

equivalente à fase prática. Também Palmi (2010) defende as três fases, mas chama-lhes níveis correspondendo a fase educacional ao nível de formação; a fase de aquisição ao nível de avaliação; e a fase de prática ao nível de treino.

Assim, o Programa de Treino de Competências Psicológicas (PTCP) terá que respeitar as seguintes etapas:

- Diálogo e análise da situação com o Treinador e praticante de hidroginástica: onde será explicada qual a intervenção do Psicólogo do Desporto, tendo em conta a preparação psicológica e o desenvolvimento dos serviços nos treinos;
- Avaliação das Necessidades e Competências Psicológicas do praticante de hidroginástica: onde se procede à análise dos pontos fracos e fortes do atleta tendo em conta a avaliação psicológica realizada através de observação, entrevistas e de testes ou questionários;
- Levantamento das Competências Psicológicas a trabalhar: definição de objetivos, comunicação, liderança, controlo emocional, gestão de tempo de aula e resolução de conflitos/motivação e, onde se verifica o grau de comprometimento com a atividade do treinador e do atleta;
- Estabelecimento do número de horas do Programa de PTCP: realiza – se a marcação de atividades formais e informais para trabalhar as competências identificadas;
- Avaliação do Programa PTCP: testa-se a eficácia no seu desenvolvimento e mudança das competências psicológicas, sendo realizada nova avaliação através de observação, testes e de entrevistas e apresentando periodicamente os resultados das planificações, avaliações e intervenções levadas a cabo.

2.5. Cronograma de Estágio

A tabela seguinte identifica as etapas que constituíram o estágio, desde o contacto inicial até ao final da época desportiva.

Tabela 2 - Cronograma de Estágio na Área de Intervenção

Momentos	Processos	Nºde semanas
1. Proposta de Estágio	Apresentação da proposta de estágio ao Coordenador Geral da Instituição	1
2. Observação Inicial	Recolha da Informação sobre o funcionamento da instituição e primeiro contacto com os monitores	13
3. Avaliação Inicial	Período de integração Informar e sensibilizar treinador e atletas para a atuação do psicólogo do desporto Realização de testes, entrevistas e observação direta dos treinos para levantamento das necessidades	2
4. Intervenção	Implementação do Programa de Treino de Competências Psicológicas de acordo com o levantamento das necessidades evidenciadas na avaliação inicial	10
5. Análise e Reformulação	Balço das aquisições e avaliação da intervenção através de testes e questionários conjuntamente com o Orientador de estágio	1
6. Intervenção	Ajuste, se necessário, do Programa de Treino de Competências Psicológicas, continuação da intervenção	10
7. Avaliação Final	Avaliação Final e Encerramento do Estágio	1

2.6. Relatório Inicial de Avaliação do Grupo

De forma a iniciar o trabalho direto com os idosos ativos escalão etário mais de 55 anos, foram comunicados quais os métodos, os objetivos e os instrumentos a utilizar no estágio. A população alvo demonstrou grande interesse em participar neste trabalho, tendo desde logo experienciado uma sessão de relaxamento progressivo de Jacobson, técnica que foi sistematicamente aplicada nas sessões seguintes.

O trabalho iniciou-se com a introdução de exercícios integrados no desenvolvimento da aula de hidroginástica e que visavam desenvolver dinâmicas de grupo.

Para recolher mais dados sobre as necessidades da população foi utilizado o Questionário Abuel (adaptado), dividido em 4 dimensões a saber – Características Sócio-Demográficas - Qualidade de Vida – Atividades de Lazer – Religião, o questionário Escala de Ansiedade Depressão e Stress (EADS-21) e no final o questionário de Avaliação de Competências

Verificou-se que havia necessidade de ir introduzindo novos jogos e novos ritmos nas aulas para que se fossem trabalhando as questões que os utentes verbalizavam. Paralelamente também houve um trabalho junto dos monitores para melhorar o feedback e a comunicação nas aulas, reforçando a sua liderança.

Com o avançar do trabalho foi sendo fornecida informação sobre o papel da atividade física nos diversos estádios de vida de acordo com Spirduso (2005). Tendo sido também transmitida informação que levou o sujeito a aumentar a consciência de si e das suas necessidades inclusive permitindo-lhes a tomada de consciência corporal, através de exercícios que complementam o método de relaxamento aplicado e de exercícios de respiração.

Depois foram recolhidas as opiniões dos utentes face à existência ou não de melhorias relativas ao trabalho que tinha sido realizado, tendo-se registado feedbacks muito positivos com as pessoas a fazerem o translado das atividades desenvolvidas para a sua vida quotidiana.

Após esta avaliação individualizada foi trabalhada a consciencialização dos recursos e ferramentas de cada pessoa para conseguir as mudanças necessárias à concretização dos seus objetivos.

Posteriormente introduziu-se a Técnica de Visualização Mental associada ao treino de relaxamento realizado tendo sido abordado o tema do mar na primeira sessão de visualização, cujos conteúdos aparecem nos relaxamentos seguintes. Após essa sessão associaram-se sensações de calor e frio ao relaxamento.

Trabalhou-se depois a gestão de tempo e foram dados a conhecer os métodos de sofrologia – snozelen – MARD – Terapia do riso, com os quais se recomeçou as sessões

após um momento de pausa, sucedida de um novo período de sessões e avaliação da intervenção efetuada.

Resumindo poderemos considerar que foi este tipo de trabalho continuado que preencheu o restante tempo no estágio.

2.7. Identificação de necessidades

Decorrido o período de integração e avaliação inicial, onde além das infirmações recolhidas com os Questionário Abuel (adaptado) e Questionário EADS 21 decorreu também um período de observação e recolha de informação junto dos intervenientes deste processo. Neste sentido, foram identificadas seis áreas de intervenção em conjunto com o Monitor e a população alvo, a serem alvo de intervenção e treino, conforme é identificado para cada um:

- ✓ *Definição dos objetivos;*
- ✓ *Melhoria dos Processos de Liderança;*
- ✓ *Treino Integrado de Competências de Comunicação;*
- ✓ *Controlo Emocional;*
- ✓ *Gestão de Tempo;*
- ✓ *Resolução de conflitos/motivação*

Identificadas estas áreas de intervenção, procurou-se alinhar ideias de forma a intervir e melhorar não só o desempenho dos participantes nas sessões práticas de hidroginástica, mas também o cumprimento dos objetivos delineados por parte do monitor.

Rolo e Haan (2009) afirmaram que o treino psicológico consiste na prática intencional e sistemática das habilidades mentais, com a finalidade de melhorar o rendimento e a qualidade de vida, vindo corroborar os benefícios que este trabalho evidenciou tendo em conta a opinião dos participantes. Dosil (2008) referiu, ainda, que a meta de qualquer tipo de treino mental é conseguir que o desportista melhore o seu rendimento e se desenvolva como pessoa. Ficando assim claro que o objetivo deste trabalho não se deve restringir apenas à melhoria de competências para serem usadas em situações desportivas mas também é possível e desejável que essas capacidades sejam aproveitadas pelo sujeito na sua vida pessoal, tomando essas competências como relativas ao sujeito e não apenas relativas ao desportista.

2.8. Intervenções e Atividades desenvolvidas

Para ultrapassar as necessidades identificadas e promover o desenvolvimento das competências dos praticantes de hidroginástica foram desenvolvidas as intervenções de acordo com o que foi previamente definido. Cada uma destas intervenções é descrita sucintamente neste relatório e no Dossier de Estágio, sendo acompanhado de anexos e documentação de apoio.

2.8.1. Workshop

Foram objetivos específicos deste Workshop:

Divulgar as vantagens de uma sessão de relaxamento enquanto componente facilitadora para o bem-estar pessoal, o melhor desempenho e adesão ao exercício e a qualidade enquanto elemento impulsionador do desenvolvimento pessoal e aptidão para a realização das tarefas diárias fundamentais.

Promover o convívio, a dinâmica e o desenvolvimento das relações sociais entre os vários grupos presentes que embora frequentando a mesma instituição e participando em atividades desportivas idênticas, com objetivos comuns não têm oportunidade de, por diferenças de horários manter uma relação social de troca de impressões e valores qualitativos das sessões que normalmente frequentam. Abordámos temas emergentes que embora comuns eram naturalmente objeto de diferentes apreciações, tais como o tempo útil de duração de uma aula, o ritmo de cada fase desde o aquecimento, à execução, à manutenção e alteração de ritmo adequadamente aplicado a cada turma, da capacidade de acompanhar o desenvolvimento da aula, das distrações e das conversas paralelas. Da necessidade de empenhamento, disciplina e fundamentalmente a capacidade de comunicação entre utentes e monitor entre si e entre cada um deles

Dar a conhecer as diversas técnicas de relaxamento, os objetivos gerais de cada uma delas e seu âmbito de aplicação, mostrando através de pequenos cartazes alusivos ao tema e à aplicação das diversas técnicas explicando detalhadamente os processos, a evolução, a estabilização e o retorno.

2.8.2. Definição Partilhada de Objetivos

Face à necessidade identificada verificou-se a necessidade de definir objetivos no trabalho com praticantes de hidroginástica.

Esta técnica serve de base para aumentar a motivação, a confiança e a concentração, reduzindo a ansiedade/stress e permite que tudo ocorra com maior fluidez durante os treinos, tal como Dosil (2008) defende e proporciona uma melhoria na qualidade. Assim, trata-se de uma técnica de intervenção muito usada por treinadores e psicólogos e, segundo Raposo (2011), é também um dos métodos mais eficazes para a preparação mental dos atletas. Neste sentido sugerimos ao Monitor que fossem ouvidos os utentes para estabelecer quais os objetivos que nos proponhamos atingir, o caminho e método a adotar.

Conforme estipulado este processo de intervenção decorreu de acordo com as normas processuais faseada por etapas – Educação, Aquisição e Prática. Não se tratando de um tipo de treino ou de intervenção padrão, era ainda assim importante preparar corretamente os intervenientes para algo de importante onde poderiam dar voz à sua opinião, procurando a equipa técnica garantir o compromisso dos utentes e vinculá-los aos objetivos, gerando motivação e empenho constantes. Aprendemos desde muito cedo a separar e dividir os problemas para assim podermos de modo mais fácil executar determinadas tarefas ou tratar assuntos mais complexos. Foi de certo modo dissecando todos e cada um dos temas envolvendo a organização da aprendizagem que fomos introduzindo os objetivos comuns acordados – melhor comunicação, melhor desempenho, mais atenção, feedback mais perceptível e envolvente. Criamos um sentido de coletivo que muito contribuiu para o entendimento e persecução das tarefas. Não é suficiente um líder carismático ou uma declaração de princípios, é fundamental criar um grupo coeso que entenda e se empenhe no objetivo. A visão partilhada de um objetivo comum é vital para a aprendizagem pois proporciona o foco e a energia para o cumprimento. Invariavelmente os objetivos comuns nascem sempre de um conjunto de objetivos pessoais, esse é o modo como em grupo evoluímos para o comprometimento, criando uma sinergia forte e focada. Conversando, perscrutando, discutindo, encontrando consensos, encontrámos um equilíbrio natural que permitiu fazer entender e executar os objetivos grupais.

2.8.3. Melhoria dos Processos de Liderança

A liderança tem sido estudada, durante várias décadas e apesar de existirem mais de 400 definições sobre liderança e milhares de investigações empíricas sobre líderes, parece não ter sido ainda aceite consensualmente qualquer definição de liderança, nem

está claramente definido o que distingue um líder eficaz de um que não é eficaz, ou o que diferencia os líderes dos liderados.

Weinberg e Gould referem que (1995, p. 203), “é fácil pensar em indivíduos considerados grandes líderes, mas é muito mais difícil determinar o que os torna líderes”. Além disso, segundo Côté, Salmela, Baria & Russell, (1993), se um grupo pretende alcançar os seus objetivos, é fundamental que a liderança seja eficaz. Devido a isto era essencial que o líder fosse eficaz para promover a adesão ao exercício podendo desta forma assegurar a prática e consequentemente a obtenção de uma melhor qualidade de vida.

Nas reuniões preparatórias a liderança foi um dos temas mais abordados tanto pela necessidade que o monitor sentia em a melhorar como também pela sensibilidade e experiências anteriores que o levaram a reconhecer algum défice nas suas capacidade de liderar. Considerámos importantes diversas vertentes de atuação umas externas – insistência no espírito de grupo e nos seus objetivos, clareza nas ordens dadas acompanhadas de exemplificação repetida, mudanças de ritmo entre os diversos exercícios, incentivo à participação, apreciação positiva – outras internas – paciência, perseverança, coragem, determinação, agressividade, respeito, lealdade e fundamentalmente humildade. Respeitar para ser respeitado.

2.8.4. Treino Integrado do Processo de Comunicação

Tal como o preconizado por Weinberg e Gould (2001) boas habilidades de comunicação estão entre os ingredientes mais importantes que contribuem para melhorar o desempenho e o crescimento pessoal de praticantes desportivos. Para Dosil (2008), grande parte do êxito de uma equipa está na comunicação dos seus membros. Este autor refere ainda que, nos treinos, se recomenda como parte do trabalho psicológico que os jogadores aprendam a comunicar entre si de forma apropriada, pois ajudará a uma maior proximidade e compreensão dos companheiros e facilitará a tomada de decisões em diferentes momentos. Assim, numa população que tende a adotar comportamentos de isolamento devido à tomada de consciência das limitações físicas e fisiológicas necessita de comunicar bem para não ficar em situações de isolamento social tão comuns no nosso país.

Durante o período em que decorreu a observação e a detecção de necessidades, ficou bastante claro que os utentes comunicavam entre si de forma incorreta, davam poucas instruções que ajudassem os colegas, quando o faziam eram pouco precisos e

nem sempre claros, utilizavam pouco o reforço positivo e o incentivo sendo essa também era uma realidade para o monitor que os acompanhava.

Através da adoção de estratégias melhoradas para coesão grupal, como jogos práticos e simples, pequenos percursos competitivos envolventes entre outros, conseguimos maior empatia entre o monitor e os utentes o que contribuiu para melhorar a capacidade de comunicação reduzindo o ruído e dando lugar à possibilidade de serem transmitidas ordens de modo mais claro, preciso e eficiente.

Notámos no decorrer do tempo uma evolução metódica e positiva, sendo que no final do processo de intervenção e através de avaliação final e até mesmo da própria observação sistemática registarmos com agrado a evolução no sentido do que inicialmente nos havíamos proposto concretizar. Melhorar o desempenho, a comunicação, a adesão e o envolvimento. Como nota final poderemos referir a importância da comunicação entre as partes como elemento preponderante para a mudança.

2.8.5. Controlo Emocional

Pessoas com idade avançada são normalmente associadas a portadores de défice no domínio físico, cognitivo e social. Apesar dessa realidade que cremos seja parte de um processo natural, os adultos mais velhos, são capazes de relatar níveis de bem-estar mais elevados que adultos integrantes de uma faixa etária anterior, (Gross et al., 1997) mais novos portanto. Como podemos explicar essa melhoria no comportamento? Podemos considerar uma possível explicação para esse fato a capacidade dos primeiros mostrarem uma maior regulação das emoções. Esta regulação é obtida pela possibilidade de selecionar e otimizar os processos específicos da regulação de emoções para compensar as mudanças, utilizando recursos internos e externos. Em relação aos adultos jovens os idosos são capazes de construir redes de contatos sociais mais pequenos mas mais coesos e dirigidos (Carstensen, Fung, & Charles, 2003) sendo por isso capazes de experimentar um menor efeito negativo evitando confrontações com os outros (Charles, Piazza, Luong, & Almeida, 2009). Estes resultados sugerem que a seleção da situação no domínio social pode ser mais eficaz para as pessoas mais velhas do que para pessoas mais jovens. Além disso, os adultos mais velhos focalizam mais atenção para a informação positiva, que para a informação negativa podendo esse fato ter um efeito moodreparing – estabilidade emocional (Isaacowitz, Toner, Goren, & Wilson, 2008), deixando conseqüentemente um melhor controlo emocional. Palavras

como positivismo, incentivo, encorajamento, unicidade, foram as que melhor podem ilustrar a nossa intervenção direta no capítulo de controlo emocional, com resultados bastante encorajadores

2.8.6. *Gestão de Tempo*

Perante o fato do rápido aumento do número de adultos idosos no Ocidente, as práticas profissionais, a investigação no campo da gerontologia, bem como a opinião pública em geral focalizaram em conjunto um objetivo comum – a ligação entre a atividade física e o bem-estar físico e psíquico no envelhecimento.

Especialistas em gerontologia, recreação e lazer têm promovido essas temas atividades e estilos de vida saudáveis de forma empenhada, no entanto a aceitação e a colaboração por parte dos agentes divulgadores, tem recolhido pouca atenção no que respeita à necessária ligação e promoção social e popular. Paralelamente a isso tem-se notado um grande empenhamento por parte das instituições das suas direções e dos agentes envolvidos na organização prática e execução de projetos, sempre preocupados em apresentar as soluções mais adequadas visando o compromisso tridimensional qualidade/rentabilidade/eficiência. Nesse sentido assistimos a alterações profundas no modo como é efetuado atualmente a programação de intervenção e ministrio de aulas no campo da atividade envolvendo adultos idosos. Programas cada vez mais específicos e direcionados para o bem-estar, o convívio e um comportamento social interveniente e saudável. Atingir objetivos satisfatórios será seguramente resultante de empenhamento, aplicação atempada de programas pré idealizados e testados, sempre limitados no espaço e no tempo disponíveis. No decorrer da intervenção tornou-se necessário repensar o modo como o aproveitamento do tempo de aula poderia ser melhorado, sentindo a necessidade de criar maior envolvência, eliminando os períodos neutros e tentando que o interesse e participação não tivessem momentos melhores ou menos produtivos. Isso passou precisamente pela introdução de novos elementos entre fases e exercícios como a deslocação contínua dentro de água, a necessidade de movimentação, obrigando os utentes a pequenas deslocações para segurarem os arcos, as espumas, chouriços ou pranchas conforme fosse o caso bem como quaisquer outros acessórios de aprendizagem e execução.

2.8.7. Resolução de conflitos/motivação

Com este estágio pretendeu-se que os utentes das aulas de hidroginástica, passassem a atribuir as falhas ao facto de não estarem a empenhar – se tanto quanto era desejável ou pelo menos que percebessem a necessidade de mudar o seu pensamento e perceber que ao atribuir os maus resultados a fatores estáveis (talento) e o sucesso a fatores instáveis (tais como a sorte) diminuiria em muito os seus desempenhos futuros aumentando a vergonha e diminuindo o orgulho que sentia quando algo corria bem (Carrascosa, 2003), havendo um trabalho de consciencialização sobre as capacidades que as pessoas têm e que muitas vezes não utilizam porque acham que não conseguem. A autoconfiança e o reconhecimento das capacidades físicas, aliadas a uma vontade própria de que atingindo os objetivos do grupo também intrinsecamente os seus objetivos estavam atingidos melhorou substancialmente o bem-estar pessoal resolvendo muitos dos conflitos internos existentes em cada um de nós. Passo a passo, com humildade perseverança e precisão parece-nos que conseguimos de certa maneira encontrar o equilíbrio próprio ao funcionamento das aulas com qualidade superior.

3. Área Complementar e de Intervenção Comunitária

3.1.Divulgação do Estágio na Feira Anual de Estágios - Blast-off 2013

Conforme o exigido no âmbito dos estágios da ESDRM-IPS, cabe a cada estagiário promover o seu estágio e a entidade que o acolheu no Blast-off - Feira Anual de Estágios, onde apresenta aos colegas e docentes o trabalho que desenvolveu.

Neste sentido, no dia 19 de Junho decorreu a apresentação de todos os trabalhos desenvolvidos na área da Psicologia do Desporto e Exercício pelos alunos que integraram a turma de Mestrado e deram continuidade através do Estágio ao seu processo académico. Para tal e na presença de um júri, dos diferentes coordenadores académicos e orientadores locais, bem como dos elementos estagiários foram desenvolvidas sumariamente as atividades de cada um, seguidas por um período de perguntas relacionadas.

Tivemos assim oportunidade de, com a visualização do poster dar a conhecer de forma sucinta as áreas mais importantes, as competências individuais e coletivas desenvolvidas, a forma de avaliação, o processo de observação e modo de intervenção. Descrevemos também de forma resumida a participação na área comunitária que envolveu

3.2. A apresentação e discussão do tema tema Empowerment (Capacitação)

Apresentação do trabalho académico elaborado para a Unidade Curricular – Psicologia Positiva integrado nas jornadas para a saúde promovidas pela ETEO.

3.3. Apresentação da aplicação JABREF

Um freeware (GNU) destinado recolher referências bibliográficas em aula aos alunos do 1º Ano de Mestrado na ESDRM.

3.4. Participação no evento Convívio de Modalidades

Onde foram efetuadas sessões de esclarecimento temáticas – Envelhecimento ativo- Envelhecer com qualidade – envelhecer e envelhecimento, a par com a possibilidade de estar presente nas sessões de relaxamento levadas a efeito durante o evento.

3.5. 3.5. Apresentação e discussão do trabalho Velhice e Envelhecimento

No auditório da AHBVCR entidade acolhedora perante uma plateia diversificada.

Para além da prestação das atividades descritas no poster tivemos oportunidade de focar ações desenvolvidas em Assessoria, com o coordenador da Piscina em que identificámos diversas áreas a melhorar tais como a:

- Acessibilidade
- Informação disponível
- Clareza de procedimentos
- Burocracia
- Flexibilização de horários
- Racionalização dos processos de acesso
- Racionalização dos processos de manutenção

Consultoria, com o coordenador e o monitor com intervenção direta

- Nos aspetos psicológicos de intervenção junto dos utentes
- Na disposição dos aparelhos no cais da piscina
- Na disponibilidade de participação conjunta nas atividades
- Como atuar quando atuar e porque atuar
- Facilidade de acesso ao uso frequente dos aparelhos complementares das aulas

Intervenção - o monitor com maioria de utentes + de 55 anos Hidroginástica -Temas

Clima na aula

- Interagir com mais entusiasmo
- Ligação interação/emoção/sentimento
- Fatores determinantes
- Fatores condicionantes
- Comunicação – emissão receção

Relações humanas – base de sistema de valores

- Respeito mútuo
- Entendimento persuasão
- Adesão

Ambiente nas aulas

- Condições materiais
- Grupos de trabalho
- Disponibilidade de meios
- Técnicas de gestão do tempo útil de aula

Exercício

- Observação do desempenho de todos os intervenientes
- Da capacidade de comunicação e da sua eficácia
- Da adesão
- Da autoconfiança
- Da introdução de novas valências
- Do bem-estar físico e psicológico

Avaliação sistemática

Avaliação psicológica

Gestão de emoções

Para encerramento do Blastoff 2013 foi promovida uma sessão de debate em que estiveram em destaque antigos alunos e professores que discorreram sobre as suas experiências processuais e de acompanhamento numa perspetiva de melhorar o desenrolar e a qualidade dos processos académicos futuros.

4. Reflexão Final

No epílogo do processo de estágio é seguramente estimulante sentir o dever de missão cumprida. Depois deste período de trabalho tão enriquecedor de conhecimento e experiência é importante mencionar a disponibilidade, o interesse, a capacidade de participação, a forma voluntária dedicada e constante com que se realizaram todos os estádios decorrentes do plano inicialmente formulado. Foi tão importante o cuidado com que planeamos este estágio como fácil foi também a capacidade, a facilidade e a aceitação com que à medida que avançávamos no processo o podíamos burilar no sentido de melhorar os aspetos e ações relacionados com a prática.

Evidentemente que depois de um processo longo como este, em que envolvemos muito do nosso esforço, foram efetuadas inúmeras sessões e registámos muitos casos de aproximação, alguns de afastamento, abandono e retorno, fica-nos a sensação da necessidade de reflexão e a certeza de que muito do que foi feito ficará por referir.

A dinâmica incutida no processo teve ele mesmo uma velocidade própria pois de certa maneira e apesar da investigação efetuada a montante, foi necessário à medida que as sessões decorriam, se iam criando laços empáticos mais ou menos fortes, os ajustamentos tornaram-se uma tarefa sempre presente e necessária tendo vindo a constatar-se com a sua utilidade foi fundamental para o êxito do processo.

É ponto assente, pelas manifestações, presenças nas sessões normais e posteriormente no Convívio entre modalidades e pelas manifestações avulsas que houve um grande interesse e vontade de que os trabalhos tivessem continuidade. Houve mesmo por parte

do Monitor a apresentação de um relatório final descrevendo a sua opinião sobre os métodos objetivos, processos e resultados especificamente utilizados na intervenção.

É importante refletir e saber usar a nossa aprendizagem nas funções de psicólogo desportivo. Há um campo vastíssimo para que possamos aplicar os nossos conhecimentos e contribuir para a mudança de comportamentos tão importantes em qualquer geração e na interligação entre elas mesmas. É aqui nesta fase de interligação, ajustamento e compreensão entre gerações que a capacitação assume um papel de grande relevo para as organizações sociais futuras, disponibilizando meios e conhecimento para áreas adjacentes com a investigação ou a renovação de métodos.

Finalizado que está o processo de Estágio e recolhidos os dados, achamos que será importante nomear três áreas de aprendizagem fortíssimas, a primeira está ligada com a importância da avaliação do trabalho efetuado, a segunda sobre o carácter mais integrado ou dissociado do psicólogo do desporto numa qualquer entidade ou instituição, por último a constatação da importância de saber intervir, desenvolver características de bom líder, ter uma grande capacidade de comunicação saber expressar-se de forma simples, direta e acessível. A importância de saber atempadamente identificar as necessidades específicas para cada situação. Finalmente a necessidade de criar métodos de trabalho para cada uma das partes envolvidas, não para os monitores mas também para os utilizadores (alunos), diretores e outros integrantes do organigrama das instituições.

É como todos sabemos fundamental saber disciplinar, organizar, inovar e trabalhar as nossas capacidades, lendo, investigando e buscando novos caminhos para podermos com segurança implementar um plano de melhoria e incremento no trabalho.

Para finalizar, uma nota pessoal para fazer referência ao modo como me senti no decurso de todo este trajeto onde senti a importância da humildade e da partilha, tendo com isso assistido a uma evolução satisfatória no sentido da promoção do envelhecimento saudável, da constatação da melhoria do bem-estar a par com a recolha de histórias de vida ímpares, cheias de conteúdo.

5. Bibliografia

- Charles, S.T., Piazza, J.R., Luong, G., & Almeida, D.M. (2009). Now you see it, now you don't: Age differences in affective reactivity to social tensions. *Psychology and Aging*, 24, 645–653
- Carrascosa, J. (2003). *Motivación claves para dar lo mejor de uno mismo*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A., & Russell, S. J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7, 127-137.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física e del deporte* (2ª edição). Madrid: McGraw Hill.
- Gonçalves, M.; Veigas, J. ;(2009) *A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress*. www.psicologia.com.pt
- Gross, J.J., Carstensen, L.L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, C.G., &Hsu, A.Y.C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12, 590–599
- Minghelli B., Tomé, B., Nunes, C., Neves, A., Simões, C. (2013). Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Rev Psiq Clín*.40(2):71-6.
- Palmi (2010). *Treino Psicológico*. Apontamentos cedidos no Seminário de Fevereiro de 2010. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Raposo, J. Vasconcelos. (2011). Novo modelo para a definição de objectivos. In J. Alves & A. P. Brito (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto para treinadores* (cap.VII, pp. 187-213). Lisboa: Visão e Contextos.
- Rolo, C. e Haan, D. (2009) *Treino Mental no Ténis – Estratégias práticas para o sucesso*. Lisboa: RoloMentalCoaching

Vasco Baptista – Relaxamento Desempenho e Bem-Estar em Praticantes de Hidroginástica Sêniores

Salmulski, D. (2002) – *Psicologia do Esporte*. São Paulo – Editora Manole

Weinberg, R. e Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício* (2ª edição) (Maria Cristina Monteiro, trad.). Porto Alegre: Artmed Editora.