

# **Intervenção Psicológica no Desporto Adaptado**

**Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre  
em Psicologia do Desporto e Exercício**

**Cristiana Raquel Ferreira Ramos**

**Orientador: Especialista Dr.<sup>a</sup> Anabela Vitorino**

**2015**

# Índice Geral

Índice de Figuras.....	3
Índice de Tabelas.....	3
Lista de Acrónimos.....	4
Resumo	
Abstract	
1. Caracterização da Entidade Acolhedora (EA) .....	6
1.1 Objetivos da EA.....	6
1.2 Organograma da EA.....	8
2. Caracterização das modalidades desportivas .....	9
2.1 Atletismo .....	9
2.2 <i>Boccia</i> .....	11
2.3 Natação .....	12
2.4 Outro local – intervenção psicológica na reabilitação psicomotora (ginásio) .....	12
3. Objetivos do estágio .....	13
4. Modelo teórico de base da intervenção .....	14
5. Planeamento do estágio .....	14
5.1 Programa de treino de competências psicológicas (TCP) .....	15
5.2 Cronograma .....	18
6. Caracterização geral da população .....	18
7. Avaliação inicial .....	19
8. Intervenção .....	21
8.1 Programa de TCP .....	22
9. Avaliação da intervenção .....	25
10. Ação para a comunidade .....	26
10.1 Avaliação da ação para a comunidade .....	26
11. Área complementar .....	27
11.1 Blastoff .....	27

11.2	Participação em ações de formação.....	28
11.3	Outros.....	28
12.	Análise crítica reflexiva .....	28
13.	Bibliografia .....	31
14.	Anexos .....	34
14.1	Anexo 1 – Exemplo de plano de atividade.....	34
14.2	Anexo 2 – Cartaz e panfleto da ação para a comunidade .....	35
14.3	Anexo 3 – Poster para o blastoff .....	38
14.4	Anexo 4 – Programação da atividade de <i>team building</i> .....	39

## **Índice de Figuras**

Figura 1 – Organograma da EA

Figura 2 – Intervenção integrada

Figura 3 – Cronograma geral

Figura 4 – Programa de TCP no desporto adaptado

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 – Caracterização da população consoante o sexo e a idade

Tabela 2 – Modalidades com os respetivos grupos e treinos

Tabela 3 – Resultados dos questionários de avaliação de satisfação

## **Lista de Acrónimos**

CAO - Centro de Atividades Ocupacionais

CEE - Centro de Educação Especial

CLDS+ - Contrato Local de Desenvolvimento Social

CRI - Centro de Recursos para a Inclusão

DSM 5 - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5

EA - Entidade Acolhedora

FCPS - Fernando Casimiro Pereira da Silva

MS - Marinhas do Sal

NEE - Necessidades Educativas Especiais

PEI - Programas Educativos Individuais

PIEF - Programa Integrado de Educação e Formação

RSI - Rendimento Social de Inserção

TCP - Treino de Competências Psicológicas

## **Resumo**

A *performance* desportiva foi estudada com base na implementação de um Programa de Treino de Competências Psicológicas (PTCP), nas diversas modalidades: atletismo, *boccia*, natação e exercício físico num ginásio, com atletas com NEE. Neste estudo exploratório, a vertente de investigação é marcadamente qualitativa, com recurso ao estudo de caso, com aplicação de diferentes técnicas de intervenção e avaliação num grupo constituído por 38 alunos (MI=25,37; DP=13,87).

Os dados obtidos permitem assinalar que existe uma relação direta entre o PTCP e o desenvolvimento de competências específicas (melhoria nos níveis de concentração, rotinas desportivas, adoção de posturas adequadas, aumento da motivação, melhoria da comunicação entre os atletas) e a melhoria do rendimento desportivo.

**Palavras chave:** PTCP, *boccia*, natação, atletismo e exercício físico.

## **Abstract**

Sports performance was studied based on the implementation of a Psychological Skills Training Program (PTCP) in several sports: athletics, bocce, swimming and gym exercise, with students with SEN. In this exploratory study, the research component is markedly qualitative, using the case study, with application of different intervention techniques and evaluation in a group consisting of 38 students (MI=25,37; DP=13,87).

The data obtained point out that there is a direct relationship between the PTCP and the development of specific skills (improvement in concentration levels, sports routines, adopting correct postures, increased motivation, improved communication among athletes) and improvement of sports performance.

**Keywords:** PTCP, Bocce, swimming, athletics, work out.

## **1. Caracterização da Entidade Acolhedora (EA)**

O Centro de Educação Especial “O Ninho” (CEE “O Ninho”) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos e que desde 1979 apoia crianças, jovens e adultos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) do concelho de Rio Maior e zonas circundantes.

O termo NEE “refere-se ao desfasamento entre o nível de comportamento ou de realização da criança e o que dela se espera em função da sua idade cronológica” (Wedel, 1983, citado por Bairrão, 1998) ou seja, considera-se que existe uma situação de NEE quando qualquer incapacidade (física, sensorial, intelectual, emocional, social ou qualquer combinação delas) afeta a aprendizagem de tal forma que se torna necessário modificar, num ou vários aspetos, o acesso ao currículo, estabelecer um currículo funcional ou modificado, ou ainda estabelecer ou criar condições de aprendizagem especialmente adaptadas, de forma a facilitar o seu desenvolvimento académico, pessoal e socioemocional.

A 20 de fevereiro de 2014 foram inauguradas as novas instalações do CEE “O Ninho”, a Unidade Residencial e Ocupacional que englobam uma unidade residencial, com alojamento disponível para 24 utentes a título permanente ou temporário, e um centro ocupacional capaz de albergar 30 usuários. Estas novas instalações também possuem um ginásio, na qual os alunos podem fazer uma prática de atividade física regular.

### **1.1 Objetivos da EA**

O CEE “O Ninho” é uma instituição que tem como principais objetivos o apoio, educação e integração social dos seus alunos, tentando promover a habilitação e capacitação de pessoas com deficiência, através de práticas inovadoras e de elevada qualidade contribuindo para uma sociedade inclusiva e valorizando a solidariedade, o respeito, a cooperação, a integridade, o compromisso, o empreendedorismo, a qualidade e a excelência. Neste sentido, para meter em prática todos os seus objetivos, o CEE “O Ninho” tem como respostas sociais: a) o Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) que apoia jovens que permanecem em casa mas nunca receberam qualquer tipo de apoio; b) a Valência Sócioeducativa que apoia pessoas com deficiência mental, motora e multideficiência, e na qual se pretende o desenvolvimento sensorial, as aquisições

básicas, o apoio pré-profissional e a escolarização; c) o Rendimento Social de Inserção (RSI) que consiste numa prestação pecuniária incluída no subsistema de solidariedade da Segurança Social que inclui a definição de um Programa de Inserção específico para cada família; d) o Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF) que se destina a jovens na qual o seu percurso escolar é marcado pelo insucesso e pelo abandono escolar, e na qual se pretende facultar-lhes a oportunidade de conclusão da escolaridade obrigatória e a aquisição de um perfil de competências emocionais, pessoais, sociais e escolares; e) o Contrato Local de Desenvolvimento Social Mais (CLDS +) que tem como objetivo aproximar as intervenções às necessidades concretas das pessoas, de forma a combater os problemas sociais decorrentes da conjuntura económica e social; f) e o Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) que desenvolve diversas ações de apoio a alunos com NEE integrados no ensino regular, com o objetivo de apoiar a inclusão destes alunos, em parceria com as estruturas da comunidade, no que se prende com o acesso ao ensino, à formação, ao trabalho, ao lazer, à participação social e à vida autónoma, promovendo o máximo potencial de cada indivíduo (Instituto Nacional para a Reabilitação, 2009).

Entre o conjunto de atividades desenvolvidas pelo CRI destacam-se entre outras, o apoio à avaliação especializada das crianças e jovens com NEE, o apoio à execução de atividades de enriquecimento curricular designadamente a realização de programas específicos de atividades físicas e prática de desporto adaptado (vertente de reabilitação e vertente de competição), o apoio à elaboração, implementação e acompanhamento de Programas Educativos Individuais (PEI), o desenvolvimento de respostas educativas no âmbito da educação especial, entre outras, da orientação e mobilidade, terapias e acompanhamento psicológico, e o desenvolvimento de ações de apoio à Família.

O CRI tem estabelecidas parcerias com três Agrupamentos de Escolas, a saber: Agrupamento de Escolas D. Afonso Henriques de Alcanede; Agrupamento de Escolas Fernando Casimiro Pereira da Silva (escola FCPS); e Agrupamento de Escolas Marinhas do Sal (escola MS) ambas de Rio Maior; contendo crianças e jovens com deficiência nas áreas da Psicologia, Terapia Ocupacional, Terapia da Fala e Fisioterapia.

Neste sentido, este estágio esteve inserido no CRI, ao nível dos programas específicos de atividade física e prática de desporto adaptado, na qual acompanhámos as equipas de *boccia* da escola MS e da escola FCPS, e ainda 3 grupos (com alunos do CEE “O

Ninho”) nas diferentes modalidades desportivas: atletismo, natação e reabilitação psicomotora no ginásio.

Entende-se por desporto adaptado todo o desporto modificado ou criado para suprir as necessidades especiais das pessoas com deficiência, podendo ser praticado em ambientes integrados (portadores de deficiência interagem com atletas sem deficiência) ou ambientes segregados (participação desportiva envolvendo apenas pessoas com deficiência) (Winnick, 2011).

## 1.2 Organograma da EA

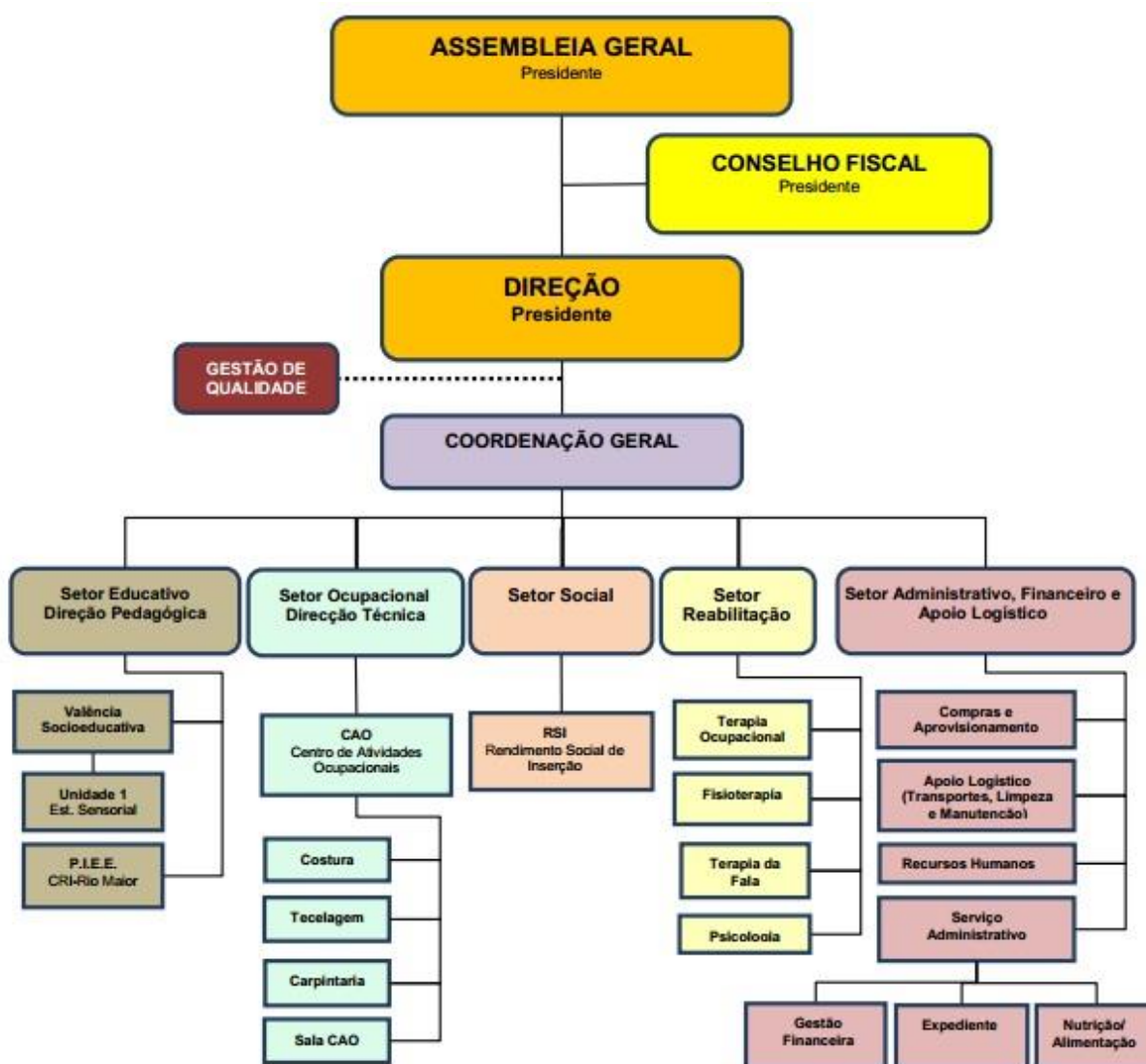


Figura 1. Organograma da EA

## **2. Caracterização das modalidades**

Cada vez mais observa-se a prática de atividades desportivas por pessoas com deficiência, tanto a nível desportivo (competição), recreativo, educativo e terapêutico. A oportunidade da prática desportiva para este tipo de população é de extrema eficácia para a promoção da qualidade de vida das mesmas, tendo como finalidade a minimização dos problemas psicomotores que interferem no seu desenvolvimento pessoal, possibilitando ainda um sentimento de maior interesse e vontade para fazer cada vez mais e melhor (Monteiro & Pereira, 2013). Segundo Melo e López (2002, citado por Cardoso, 2011) é a oportunidade de testar os seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência e promover a integração social do indivíduo. Neste sentido, são muitas as vantagens que advêm da prática de desporto para pessoas com deficiência, quer a nível físico (melhoria na condição cardiovascular, aperfeiçoa a força, a agilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o reportório motor), quer a nível social (proporciona a oportunidade de socialização entre pessoas e torna os atletas mais independentes no seu dia a dia), e quer a nível psicológico (melhora a autoconfiança e a autoestima, tornando os atletas mais otimistas e seguros para alcançarem os seus objetivos).

Em suma, o desporto “é um importante meio para a reabilitação física, psicológica e social de pessoas com algum tipo de deficiência” (Cardoso, 2011, p.529), “melhora o equilíbrio psicológico da pessoa com deficiência e ajuda-a a relacionar-se com o mundo exterior, fazendo com que desenvolva mais capacidades mentais e éticas que vão ser essenciais para a sua integração social” (Sánchez & Vicente, 1988, p. 38), para além de “demonstrar à própria pessoa e à sociedade que a deficiência não é sinónimo de incapacidade” (Barros, Viegas, & Seabra, 2001, p. 241).

Assim sendo, nos tópicos que se seguem são apresentadas algumas características das diversas modalidades praticadas pelos atletas (*boccia*, natação, atletismo e exercício físico num ginásio).

### **2.1 Atletismo**

O atletismo é considerado um desporto de base, pois a sua prática reflete os movimentos essenciais do ser humano nas seguintes especialidades: caminhar, correr, saltar e lançar

que são práticas que estão inseridas dentro dos nossos hábitos. Considerado este tipo de desporto, por testar características básicas do homem, o atletismo não se limita somente à resistência física, mas integra essa resistência à habilidade física. (Oliveira Filho, C., Matsui, R., Carvalho, A., & Almeida, J., 2004).

O atletismo adaptado inclui provas de corridas (corridas de velocidade, de meio-fundo e de fundo, em provas de 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 e 10000 m, e estafetas de 4x100 e 4x400), de saltos (salto em altura, salto em comprimento e triplo salto) e de lançamentos (do dardo, do disco e do peso) (C.P.P., 2013).

Este desporto destina-se a atletas com deficiências motora, intelectual, visual, paralisia cerebral e auditiva, em provas masculinas e femininas (F.P.D.D., 2013).

Os atletas com deficiência visual correm com a ajuda de um atleta-guia, que os acompanha nos treinos e nas competições, sendo que o atleta-guia nunca pode ultrapassar o atleta que acompanha nem ficar para trás, pelo que tem de ter um ritmo muito semelhante ao do seu companheiro.

Os atletas com deficiências motoras e paralisia cerebral podem competir em cadeira de rodas se a sua capacidade funcional, principalmente ao nível dos membros inferiores, for nula ou muito reduzida (F.P.D.D., 2013).

Segundo Dosil (2002) existem determinadas variáveis psicológicas que são relevantes no atletismo, tais como:

- **Motivação:** é uma variável fundamental e na qual deve estar sempre presente o trabalho psicológico, contendo sempre objetivos claros e bem estruturados;
- **Stress:** deve ser controlado nas diversas situações ao longo da época;
- **Autoconfiança:** é uma variável imprescindível para poder alcançar qualquer resultado, sendo sempre necessário que o atleta tenha uma confiança plena nas suas capacidades;
- **Nível de ativação:** deve ser controlado ao longo da época, e na qual o atleta deve possuir um nível ótimo nas competições, e um nível baixo de ativação nos momentos de descanso entre as mesmas;

- Atenção: é importante em qualquer momento, tanto para corrigir e conseguir os objetivos planeados, como para estar concentrado nas competições (evitando o aparecimento de pequenos “despistes”);
- Coesão de equipa: apesar de o atletismo ser uma modalidade individual, os companheiros do treino são muito importantes para se poder alcançar o alto rendimento do mesmo.

## 2.2 Boccia

O *boccia* é a modalidade principal para atletas com paralisia cerebral (F.P.D.D., 2014) e também para outros tipos de deficiência motora severa, na qual os atletas utilizam cadeira de rodas (Santos, 2012).

Nesta modalidade é um desporto misto (isto é, não existe divisão por sexos) e pode ser disputado de forma individual, por pares ou por equipas de 3 jogadores (Carvalho, 2004), num total de 7 provas (Santos, 2012).

É um desporto *indoor* praticado em pavilhão, com marcações próprias, composto por 13 bolas, sendo 6 azuis e 6 vermelhas, e 1 bola branca (bola alvo ou “Jack”). Neste jogo de precisão e coordenação, onde é essencial a cooperação, cada jogador ou equipa luta por colocar o maior número de bolas da cor com que está a jogar, mais próximas da bola alvo (F.P.D.D., 2013).

As bolas podem ser lançadas com a mão ou com o pé. No caso de a deficiência afetar os quatro membros são utilizados dispositivos auxiliares, como calhas e ponteiros para o ato de lançamento.

Especificamente no desporto escolar, pode ser praticado por alunos com e sem NEE, com (divisão I) ou sem cadeira de rodas (divisão II), e pode ser disputado de forma individual (divisão I e II), por pares (divisão I) ou por equipas de 3 jogadores (divisão II).

Segundo Marta (1998) o atleta desta modalidade necessita de uma focalização ótima dos níveis de atenção e concentração, antes e entre os lançamentos, para permitir a melhor coordenação e controle muscular; deve ser capaz de recorrer facilmente à memória para obter a imagem mental, do gesto eficaz a reproduzir em termos motores; e tem de

controlar as reações emocionais, através da utilização de estratégias apropriadas às exigências da situação competitiva em concreto, para não afetar a execução ótima do lançamento, e a capacidade de decisão tática.

O *boccia* “é um desporto de pontaria que testa o controlo muscular e a precisão, exigindo extrema destreza e concentração ao mais alto nível” (Santos, 2012, p. 51), requerendo dos jogadores “muita concentração, coordenação, controlo muscular, precisão, trabalho de equipa, cooperação e estratégia” (Carvalho, 2004, p. 31), coexistindo neste domínio 3 componentes comuns, a saber: controlo muscular, precisão e concentração.

### **2.3 Natação**

A natação é um dos desportos mais apropriados para indivíduos com algum tipo de deficiência física, devido aos benefícios e às facilidades proporcionados pela execução de movimentos com o corpo imerso na água, trazendo grandes contribuições para o processo de reabilitação e pode reduzir o grau de fraqueza e de complicações. Para pessoas com deficiência, a natação tem um valor terapêutico, recreativo e também social (Tsutsumi, Cruz, Chiarello, Junior, & Alouche, 2004). É uma modalidade direcionada a todas as áreas de deficiência, tanto para o sexo feminino como o sexo masculino, podendo ser disputada por equipa (ou estafetas, que podem ser provas de 4x100m e 4x200 para estilo livre e 4x100 para estilos), ou individual (que podem ser de 50m, 100m, 200m, 400m e 800m (só para mulheres) ou 1500m (só para homens)). As competições abrangem diversos estilos, nomeadamente, livre (50m, 100m, 200m, 400m, 800m e 1500m), bruços (50m, 100m e 200m), costas (50m, 100m e 200m) e mariposa (50m, 100m e 200m) (IPC Swimming, 2011).

As provas das diversas distâncias e estilos são agrupadas consoante a área de deficiência de cada atleta (F.P.D.D., 2013).

Segundo Dosil (2002) os atletas de maior êxito desportivo nesta modalidade apresentam as seguintes características: elevados níveis de autoconfiança e autoestima, altos níveis de concentração, preocupam-se mais com a qualidade de execução que o lugar de classificação, são mais eficazes para aprender com os erros cometidos, superando mais rapidamente os fracassos, entre outras.

## **2.4 Outro local – intervenção psicológica na reabilitação psicomotora (ginásio)**

A reabilitação é um processo que diz respeito ao desenvolvimento humano e às capacidades adaptativas nas diferentes fases da vida. Abrange os aspetos funcionais, psíquicos, educacionais, sociais e profissionais (Cardoso, 2011), e tem como objetivos assegurar à pessoa com deficiência, independente da natureza ou da origem da deficiência, a mais ampla participação na vida social e ainda proporcionar a maior independência possível em atividades da vida diária (Cardoso, 2011).

Através do desporto adaptado tenta-se proporcionar condições para que esta população procure o seu desenvolvimento de forma lúdica e com prazer.

Neste sentido, o outro local de intervenção foi no ginásio do CEE “O Ninho” na qual existem diversos equipamentos, tais como: 3 passadeiras, 3 bicicletas, 1 máquina elíptica, 1 máquina de remo, 1 máquina de musculação, 2 colchões e 2 bolas de *fitness*.

## **3. Objetivos do estágio**

Os objetivos gerais deste estágio foram:

- Desenvolver nos alunos e atletas diversas competências psicológicas, visando a melhoria do seu rendimento desportivo, através da definição e implementação de programas de treino de competências psicológicas (TCP) e intervindo junto de treinadores e respetivos pais/encarregados de educação;
- Promover o processo de integração social da criança/jovem com deficiência, partindo do contributo excelente, que as atividades desportivas proporcionam;
- Divulgar a prática do desporto como meio de prevenção, reabilitação e educação, tendo por base os benefícios físicos, psicológicos, sociais e morais que advém de uma prática regular e sistemática.

Os objetivos específicos deste estágio foram:

- Avaliar e traçar o perfil psicológico dos atletas;
- Estabelecer rotinas pré-competitivas;
- Implementar metodologias de treino integrado;

- Estruturar, implementar e desenvolver Programas de treino de competências psicológicas específicos a cada atleta
- Desenvolver uma ação para a comunidade envolvendo oradores de referência na temática, assim como a captação de patrocínios e elaboração de material de divulgação;

#### **4. Modelo teórico de base da intervenção**

Neste estágio os modelos teóricos de base da intervenção foram: teoria cognitiva-comportamental e teoria comportamental.

A teoria cognitiva-comportamental apoia-se na estrutura de que um pensamento gera um sentimento que induz a um comportamento (Gonçalves, 2011).

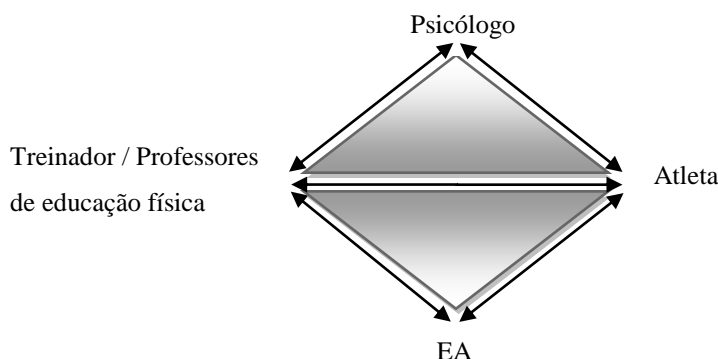
As nossas cognições têm uma influência controladora sobre as emoções e comportamentos, e o modo como agimos ou nos comportamos pode afetar profundamente os padrões de pensamento e as emoções. O processamento cognitivo recebe um papel central neste modelo, porque o ser humano de um modo contínuo avalia a relevância dos acontecimentos internamente e no ambiente que o circula (ex., eventos que provocam ansiedade, comentários ou ausência de comentários dos outros) e as cognições estão associadas às reações emocionais (Wright, Basco, & Thase, 2006).

Na teoria comportamental, após a identificação do comportamento a ser modificado, podem-se definir variáveis que se relacionam com um comportamento específico, podendo-se assim prever e controlar a ocorrência de um comportamento (Oliveira, Noronha, Dantas, & Santarem, 2005).

#### **5. Planeamento do estágio**

O estágio centrou-se numa perspetiva integrada, ou seja, em contato direto com o treinador / professores de educação física, EA e os atletas (Figura 2), verificando-se uma intervenção individualizada e personalizada, bem como o nosso envolvimento

ativo nos treinos. Decorreu ao longo de uma época desportiva e respetivo ano letivo, sendo desenvolvido um trabalho específico baseado nos dados recolhidos através de uma avaliação contextualizada.



*Figura 2. Intervenção Integrada*

O estágio dividiu-se em três partes fundamentais: avaliação inicial, a intervenção e a avaliação final, para além da ação para a comunidade e ação complementar.

A primeira parte, a da avaliação inicial, caracterizou-se por uma avaliação do contexto e, especificamente das necessidades e competências psicológicas, realizada a partir da utilização de várias técnicas de avaliação, como a observação participante, entrevistas, consulta dos PEI e registos audiovisuais.

A segunda parte englobou a intervenção propriamente dita, na qual, através da utilização de estratégias específicas, se pretendeu melhorar as necessidades e competências psicológicas encontradas na fase de avaliação inicial.

A última parte abrangeu a avaliação final, na qual foi realizado um balanço dos pontos positivos e negativos referentes às fases anteriores, e aferir se as estratégias psicológicas utilizadas ficaram incutidas nos atletas e nos treinadores.

### **5.1 Programa de treino de competências psicológicas (TCP)**

O treino psicológico permite uma adaptação ótima às exigências da modalidade e da competição, desenvolvendo e otimizando a utilização das potencialidades individuais (Vitorino & Alves, 2009).

Tendo presente que a intervenção psicológica se vem alargando progressiva e gradualmente a muitas áreas da atividade humana visando, entre outros aspetos o bem-

estar dos praticantes, a melhoria da sua autoestima, a redução dos níveis de ansiedade e depressão, promovendo deste modo o desenvolvimento global e harmonioso do atleta (Vitorino & Alves, 2009), através da análise das repercussões psicológicas das diferentes práticas desportivas e do aconselhamento relativo às condições em que estas devem ocorrer, no início dos anos 90, a Psicologia do Desporto começou a tomar consciência da importância da definição e implementação de um Programa de TCP para os atletas com deficiência (Asken, 1991, Clark & Sachs, 1991, citados por Martin, 2005)

“As capacidades psicológicas podem efetivamente ser desenvolvidas e utilizadas por atletas com deficiências físicas, sensoriais e intelectuais” (Hanrahan, 2007, p. 853) e, por vezes, a deficiência introduz aspetos únicos que apenas surgem quando se implementa este tipo de TCP, motivo que reforça a necessidade de focalizar a intervenção nas capacidades e habilidades, mais do que nas incapacidades, assim como, trabalhar com eles enquanto atletas e não porque são atletas (Hanrahan, 2007).

Um programa de TCP pode ser entendido como um programa que identifica, analisa, ensina e treina as competências cognitivas, mentais ou psicológicas mais diretamente relacionadas com o rendimento desportivo (Alderman, 1984, citado por Cruz & Viana, 1996). As competências ou capacidades psicológicas, à semelhança das capacidades físicas e técnicas, podem ser aprendidas, adquiridas ou melhoradas através do ensino, do treino e da prática. Implica a aprendizagem e/ou aperfeiçoamento de competências específicas e estratégias de preparação para a competição, e tem como objetivos promover o crescimento e o desenvolvimento pessoal dos atletas, e melhorar o seu rendimento desportivo (Gomes & Cruz, 2001).

### **5.1.1) Fases de um programa de treino de competências psicológicas no desporto**

No que se refere à estruturação geral dos programas de TCP, diversos autores (Cruz & Viana, 1996; Gomes & Cruz, 2001) englobam três fases distintas:

- Fase da educação ou formação, onde se procura consciencializar os agentes desportivos para a importância de aprenderem determinadas competências psicológicas e contribuir para a compreensão acerca do modo como os diferentes fatores psicológicos afetam o rendimento;

- Fase de aquisição, de técnicas e estratégias que facilitem a aprendizagem das competências psicológicas, procurando sempre ir ao encontro e ter em conta as necessidades únicas e individuais de cada atleta;
- Fase prática, onde se pretende não só automatizar as competências ensinadas, mas também ensinar os atletas a integrarem as competências psicológicas de uma forma sistemática nas suas perceções e a estimularem as competências que desejam utilizar ou aplicar em situações competitivas. O atleta automatiza o processo de aprendizagem anterior e integra o que aprendeu nas situações reais de competição.

### **5.1.2) Competências psicológicas**

Níveis de motivação e comprometimento com o desporto;

Formulação de objetivos claros e específicos;

Níveis elevados de autoconfiança;

Capacidade de atenção e concentração;

Utilização da imaginação e da visualização mental;

Capacidade de controlar a ansiedade e os níveis de ativação;

Desenvolvimento e utilização de planos e rotinas mentais;

Capacidade para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados ou distrações;

### **5.1.3) Estratégias**

Níveis de motivação e formulação de objetivos:

- Ensinar a formular objetivos, de modo a que eles possam demonstrar a sua competência e determinação pessoal, bem como melhorar os seus níveis de intensidade e persistência.

Capacidade de concentração e atenção

- Simulações das situações reais de competição;
- Utilização de planos mentais e palavras-chave;
- Focalização no processo de execução;
- Criar rotinas de avaliação e de correção dos erros cometidos;
- Definir com os atletas um conjunto de pensamentos e comportamentos que devem ser efetuados antes da execução de uma determinada tarefa;
- Prestar atenção aos detalhes.

## 5.2. Cronograma geral

Mês	Atividade
Novembro/janeiro	Período de adaptação Avaliação Inicial
Janeiro	Sistematização das competências a trabalhar e definição do PTCP
Fevereiro/Junho	Intervenção com os atletas
Maio (início do mês)	Área da comunidade
Julho	Avaliação final Final do estágio

Figura 3. Cronograma geral

## 6. Caracterização geral da população

A população alvo foi constituída por 38 atletas de ambos os sexos, nas diversas modalidades (natação, *boccia*, atletismo e exercício físico no ginásio) com idades compreendidas entre os 10 e os 53 anos, como podemos observar na Tabela 1.

Tabela 1:

*Caracterização da população consoante o sexo e a idade*

Grupo		Sexo		Média de Idades
		F	M	
Natação do CEE “O Ninho”	N: 9	4	5	$\bar{X}$ : 33.7
Boccia da Escola MS	N: 11	2	9	$\bar{X}$ : 13.3
Boccia da Escola FCPS	N: 10	6	4	$\bar{X}$ : 14.1
Atletismo do CEE “O Ninho”	N: 8	3	5	$\bar{X}$ : 38
Ginásio CEE “O Ninho”	N:10	3	7	$\bar{X}$ : 33.9

As patologias predominantes nesta população são a perturbação do espectro do autismo e a deficiência intelectual.

Segundo a DSM 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2013), a deficiência intelectual é caracterizada por défices de habilidades mentais gerais, como o raciocínio, a resolução de problemas, o planeamento, o pensamento abstrato. Esses défices resultam em deficiências de funcionamento adaptativo, do modo em que o indivíduo deixa de cumprir as normas de independência pessoal e a responsabilidade social, num ou mais aspetos da vida diária, incluindo a comunicação, a participação social, o funcionamento escolar ou profissional. O diagnóstico é usado para pessoas que não são capazes de passar por uma avaliação sistemática do funcionamento intelectual. Podem ser especificados quatro graus de gravidade: suave, moderado, severo e profundo. Nesta população o grau de gravidade mais frequente é o moderado.

A perturbação do espectro do autismo, segundo a DSM 5 (2013), pertence à secção de perturbações do desenvolvimento neurológico e é caracterizada pela presença de um desenvolvimento acentuadamente anormal ou deficitário da interação e comunicação social e um repertório restrito de atividades e interesses. Em relação ao défice na interação social, pode existir um acentuado défice no uso de múltiplos comportamentos não verbais (tais como contato ocular, expressão facial, postura corporal e gestos) reguladores da interação social, e a incapacidade para desenvolver relações com os companheiros, adequadas ao nível de desenvolvimento. Em relação ao défice na comunicação, pode existir um atraso ou ausência total do desenvolvimento da linguagem oral, ou para aqueles que falam pode observar-se uma incapacidade na competência para iniciar ou manter uma conversação com os outros. Em relação aos padrões de comportamento, interesses e atividades restritos, os sujeitos revelam uma restrição na variedade de interesses e preocupação com um único interesse muito limitado.

## **7. Avaliação Inicial**

A avaliação das necessidades e competências constitui uma etapa fundamental na preparação e organização dos programas de TCP e de treino e preparação mental para a competição. A avaliação inicial, na qual se recolheu a informação necessária, foi realizada através da observação direta e participante, entrevistas, consulta dos PEI e registos audiovisuais, tendo em conta as necessidades e as competências psicológicas

dos atletas (análise e avaliação dos pontos fortes e dos pontos fracos, ao nível psicológico) (Cruz & Viana, 1996).

– **Boccia da Escola Marinhas do Sal**

Pontos fortes:

- Atletas dinâmicos.

Áreas ou aspetos a melhorar:

- Capacidade de atenção e concentração;
- Motivação;
- Controlo do stress e ansiedade;
- Adoção de posturas adequadas nos treinos e nas competições.

Estratégias a utilizar:

- Criação de um plano de rotinas desportivas;

• **Boccia da Escola Fernando Casimiro Pereira da Silva**

Pontos fortes:

- Grupo heterogéneo.

Áreas ou aspetos para melhorar:

- Capacidade de atenção e concentração;
- Controlo do stress e ansiedade;
- Adoção de posturas adequadas nos treinos e nas competições.

Estratégias a utilizar:

- Criação de um plano de rotinas desportivas;

• **Atletismo**

Pontos fortes:

- Ambição e desejo de serem bem sucedidos.

Áreas ou aspetos para melhorar:

- Capacidade de atenção e concentração;
- Controlo do stress e ansiedade;
- Manter a confiança apesar de se cometer erros.

Estratégias a utilizar:

- Criação de um plano de rotinas desportivas;

- Criação de um dossier individual com a sistematização das diversas etapas do plano de rotinas desportivas, com recurso a fotografias personalizadas.

- **Natação**

Pontos fortes:

- Grupo motivado e interessado a aprender coisas novas.

Áreas ou aspetos para melhorar:

- Controlo do stress e ansiedade;

- Sentimento de pertença.

Estratégias a utilizar:

- Realização de dinâmicas de grupo.

- **Ginásio**

Pontos fortes:

- Grupo interessado a aprender coisas novas.

Áreas ou aspetos para melhorar:

- Sentimento de pertença.

Estratégias a utilizar:

- Controlo e manutenção da motivação e a criação do sentimento de pertença através de um dossier individualizado, com imagens exemplificativas dos possíveis exercícios a realizar (em grupo e individual), com base nas capacidades evidenciadas e nos equipamentos disponíveis.

## **8. Intervenção**

Este estágio foi constituído por 139 dias com um total de 310 horas divididas entre observações, planeamentos, intervenções, avaliações, competições e preparação da ação para a comunidade.

Foram realizados treinos todos os dias, mas nem sempre com a mesma modalidade nem grupo de trabalho, como é apresentado na Tabela 2.

Tabela 2:

*Modalidades com os respectivos grupos e treinos*

Modalidade	Grupos	Treinos Semanais
Natação do CEE “O Ninho”	1	1
Boccia da Escola MS	1	1
	2	1
Boccia da Escola FCPS	1	1
	2	1
	3	1
Atletismo do CEE “O Ninho”	1	3
Ginásio CEE “O Ninho”	1	2

Nesse sentido, para haver um melhor controlo daquilo que acontecia e que era executado, foram realizados relatórios diários com o objetivo de relatar o dia a dia da nossa observação e intervenção dos treinos.

### 8.1 Programa de TCP

Tendo em conta as variáveis psicológicas mais relevantes nas diversas modalidades, o modelo para desenvolvimento e implementação de um programa de TCP (Cruz & Viana, 1996), e as etapas de um Programa de Psicologia Aplicada ao Desporto (Becker Júnior & Samulski, 2002), estruturou-se um Programa de TCP, tal como se pode observar na Figura 4:

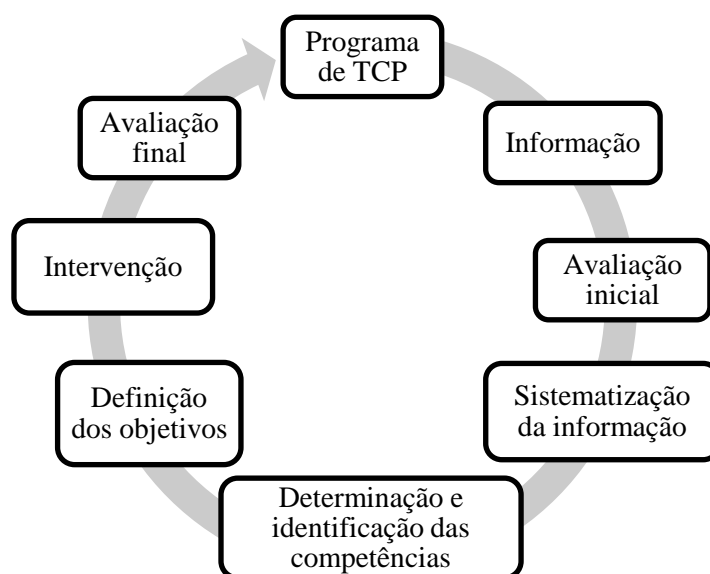


Figura 4. Programa de TCP

Neste programa há a salientar as seguintes fases:

- Informação e análise, junto dos professores e do treinador, acerca do tipo de serviços de treino e preparação psicológica que poderiam ser prestados, explicando as diferenças entre vários tipos de abordagem na consultadoria em Psicologia do Desporto;

- Avaliação das necessidades e competências psicológicas dos atletas. Nesta etapa, procedeu-se a uma análise dos pontos fortes e fracos, ao nível psicológico, recorrendo a várias técnicas, nomeadamente: entrevistas (aos professores de educação física, treinador e atletas), consultas dos PEI's (seguindo o modelo proposto da CIF), registos audiovisuais (fotografias e vídeos) e observação participante;

- Sistematização dos dados recolhidos na fase da avaliação inicial, em forma de relatório (individual e por sessão);

- Determinação e identificação das competências psicológicas a integrar e a desenvolver no Programa, baseadas no interesse e no tempo disponibilizado pelos professores e treinador;

- Definição dos objetivos específicos do Programa de TCP: melhorar a atenção e concentração; promover a autonomia pessoal e desportiva; interiorizar e implementar as diversas rotinas desportivas; criação de posturas adequadas; controlo do stress e ansiedade;

- Determinação do calendário, local, horário e duração para a intervenção especializada. Em termos operacionais os momentos de treino psicológico eram realizados nos treinos (no campo de *boccia* das duas escolas, nas piscinas e estádio municipal, e no ginásio do CEE “O Ninho”), com sessões de 45, 90 e 190 minutos;

- Realizaram-se várias observações e diversos treinos com planificações (como é apresentado um exemplo no Anexo 1) e avaliações individualizadas com o intuito de melhorar a realização das sessões posteriores e a utilização de estratégias específicas, de entre as quais se destacam:

- Antes de fornecer qualquer tipo de explicação sobre a tarefa a realizar, foi necessário conseguir captar a atenção do atleta;

- Explicar os requisitos necessários para executar a tarefa, com recurso a uma linguagem muito simples e gestos em simultâneo;
- Fornecer uma explicação de cada vez;
- Verificar se o atleta compreendeu as instruções, pedindo-lhe que as repita (quando a linguagem verbal estava presente);
- Encorajamento após o erro ou fracasso e utilização do reforço verbal, gestual e cinestésico pelo esforço e boa prestação;
- Estabelecimento de rotinas desportivas, ordenadas sequencialmente, recorrendo a fotografias digitalizadas, as quais eram colocadas em cartões, em formato A4 (nos grupos de *boccia* e atletismo);
- Realização de um dossier individualizado, com imagens exemplificativas dos possíveis exercícios a realizar (em grupo e individual), com base nas capacidades evidenciadas e nos equipamentos disponíveis (grupo do ginásio);
- Realização de dinâmicas de grupo (grupo de natação);
- Exercícios de relaxamento (grupo de natação);
- Treino de competências atencionais, através de: gestos com as mãos; fazer a leitura do jogo, a partir das cores da raquete do boccia (vermelho para o jogador com bolas vermelhas, azul para o jogador com bolas azuis); associação do estímulo auditivo com o visual (bater com a raquete no chão, virando a face com a cor do jogador correspondente para jogar), etc. (grupos de *boccia*);
- Modificação de comportamentos através da modelação e desdobramento de tarefas em partes elementares, partindo pelo “processo passo a passo”, permitindo que possa terminar cada uma das fases antes de passar às seguintes;
- Organizar tarefas em pequenas etapas, facilitando o processo de aprendizagem e para que o atleta possa experimentar o sucesso;
- Elaboração de um dossier individual e personalizado, constituído por 8 partes, representativas das fases essenciais no desporto adaptado: 1. Sono e Alimentação; 2. WC; 3. Aquecimento; 4. Linha da Partida; 5. Durante a Prova...; 6. Depois da Prova...; 7. Contrato; 8. Fotografias e Recortes de Jornais (grupo de atletismo)
- Contactos periódicos com o treinador.
- Simulação em treino das particularidades físicas, psicológicas e sociais da situação competitiva (técnica do treino simulado) (grupos de *boccia*);

- Utilização de palavras sugestivas de caráter instrutivo e emocional;
- Contactos periódicos com o professor de educação física e com o treinador;

## 9. Avaliação da intervenção

Avaliação final, em termos qualitativos e quantitativos, do programa de TCP e da sua eficácia no desenvolvimento e mudança das competências psicológicas, foi efetuada não só através de dados objetivos do rendimento (em 4 momentos em relação ao *boccia*, e nas 9 competições do atletismo), mas também através das avaliações efetuadas pela equipa (professores e treinador) e por alguns atletas, com base na realização de entrevistas semiestruturadas e questionários, com posterior análise do conteúdo.

Após a avaliação efetuada, os resultados foram os seguintes:

- Um primeiro aspeto que sobressai, são os resultados de rendimento apresentados, durante as diversas competições, o qual se salienta a participação de um atleta no campeonato nacional (no *boccia*), e no 7º Campeonato da Europa de Atletismo (INAS – FID, na Holanda em 2014);
- Verificou-se uma melhoria da postura e performance desportiva durante a competição;
- Existência de uma relação direta entre o Programa de TCP e a apresentação de rotinas pré-competitivas, melhoria nos níveis de concentração e adoção de porturas adequadas durante os treinos e a competição;
- Reforço na auto estima e auto confiança dos atletas;
- Melhoria da comunicação entre os atletas;
- Interiorização das rotinas desportivas (“*importantes para saber o que fazer, pensar, ... na próxima época*”);
- Aumento da coesão de equipa (“*sempre juntos, em equipa*”);
- Aumento da motivação (“*sempre com vontade de treinar, e de conseguir melhorar os meus resultados*”).

## **10. Ação para a comunidade**

Com o intuito de promover a Psicologia do Desporto e Exercício, junto da comunidade, realizou-se um seminário com o tema “Desporto Adaptado: Benefícios da atividade física regular”, inserido na XI Semana da Solidariedade, em colaboração com o Contrato Local de Desenvolvimento Social + - Espaço 3é do Centro de Educação Especial de Rio Maior “O Ninho”, no auditório da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), no dia 09 de maio de 2014, com uma duração de 4 horas.

Neste seminário estiveram presentes como oradores o Dr. José Pavoeiro (ex. presidente da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, FPDD), o Dr. Jaime Antunes (mestre em medicina desportiva, e médico do Comité Paralímpico Português), e a Dra. Anabela Vitorino (docente da ESDRM, e especialista nesta área).

A moderar o seminário estiveram a Dra. Anabela Vitorino, na primeira parte do mesmo (até ao *coffebreak*), e o Dr. Luís Cid (docente da ESDRM), na segunda parte.

Na sessão de abertura e na sessão de encerramento estiveram presentes o Dr. Carlos Silva (coordenador do Mestrado de Psicologia do Desporto e do Exercício), o Dr. Alberto Barreiros (presidente do CEE “O Ninho”) e a Dra. Aldina Santos (representante da Câmara Municipal de Rio Maior), o Dr. Marco Nobre (representante do CEE “O Ninho”) e o Dr. Félix Romero (subdiretor da ESDRM).

Quanto à organização, há a salientar a elaboração e a distribuição de panfletos informativos, a recolha de patrocínios, o contato com oradores, e outros aspetos fundamentais para a realização desta formação (Anexo 1).

### **10.1 Avaliação da ação para a comunidade**

Pensamos que a realização deste seminário foi de encontro às expetativas desejadas, começando pelas temáticas abordadas por cada orador, que foram claras e sucintas, por ter existido uma grande ligação entre cada palestra, pelo número de participantes (cerca de 60) provenientes de diversas áreas e, por outro lado, a intervenção positiva do público aquando da realização do debate.

Segundo a análise realizada através dos questionários aplicados durante o seminário (questionários de avaliação da satisfação), os resultados em percentagens nas 5 categorias são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3:

*Resultados dos questionários de avaliação de satisfação*

Categoria	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Conteúdos abordados	0%	20,7%	61,6%	17,7%
Métodos e meios	0%	21,1%	61,8%	17,1%
Formadores	3%	9%	59%	29%
Organização	0%	30,5%	61%	8,5%
Avaliação global	0%	7,3%	73,2%	19,5%

Este seminário teve o apoio do Contrato Local de Desenvolvimento Social do CEE “O Ninho” e da Câmara Municipal de Rio Maior, e como patrocinadores o restaurante “Bohémia”, os cafés “O Ganaus”, “Estribo”, “CBS”, e a pastelaria “Chocolate em Flor”.

Em situações futuras, numa perspetiva de melhorar, pensamos que a divulgação deve ser feita num prazo maior, possibilitando a presença de um maior número de participantes.

## **11. Área complementar**

### **11.1 Blastoff**

Este tópico teve como objetivo a realização de um poster, em formato de *powerpoint* na qual foi apresentado toda a informação pertinente do estágio, ou seja, as modalidades na qual se interveio, os objetivos do estágio, as competências que se trabalharam, e ainda o seminário realizado “Desporto Adaptado – Benefícios da atividade física regular”.

### **11.2 Participação em ações de formação**

Nesta vertente formativa, com o objetivo de adquirir conhecimento na área da psicologia, as ações de formação frequentadas foram:

- Formação de Juizes de Boccia – Nível 1, realizada no Agrupamento de Escolas Marinhas do Sal, no dia 20 de novembro de 2013, com uma duração de 3h.

- Ação de formação “Boccia na Escola – Um jogo para Todos”, realizada no Agrupamento de Escolas Marinhas do Sal, no dia 29 de janeiro de 2014, com uma duração de 4h.

Estas formações tiveram uma componente teórica e prática, o que permitiu ter uma maior aprendizagem da modalidade em si.

### **11.3 Outros**

Realizou-se uma atividade de *Team Building*, no dia 30 de julho de 2014, na DESMOR – Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior, na qual participaram 11 atletas convocados para representar a Seleção Nacional de natação adaptada no Campeonato da Europa do IPC (de 31 de julho a 11 agosto em Eindhoven – Holanda) e 6 elementos do *staff*.

Esta atividade teve como objetivos gerais o desenvolvimento, através da realização de atividades de *team building*, de um conjunto de competências pessoais e sociais, tendo como temática/contexto de intervenção o auto e heteroconhecimento e espírito de equipa, e consistiu na realização de 3 jogos, em que no primeiro participaram só os atletas e os restantes jogos associaram-se os diversos elementos do *staff*, como é apresentado no Anexo 3.

## **12. Análise crítica reflexiva**

No final do meu estágio, percebi que terminar a instrução académica baseada apenas numa componente teórica não faria qualquer sentido. Ainda que os quatro anos de formação proporcionem uma preparação fundamental, nada substitui a prática em Psicologia do Desporto e do Exercício, pois só nesta altura entramos em contacto com fatores importantes deste tipo de intervenção, o qual me possibilitou uma constante atualização nos domínios da investigação, do conhecimento científico e da intervenção psicológica.

O impacto inicial não foi fácil, tudo era novo, mas ao longo do meu caminho fui crescendo profissional e pessoalmente, ultrapassando de modo progressivo as dificuldades ao mesmo tempo que ia aumentando a responsabilidade e a satisfação de dever cumprido.

Apesar de na relação interpessoal por parte dos professores e treinadores, não ter tido quaisquer problemas, pois foram profissionais sempre muito acessíveis e atenciosos, no qual sempre me apoiaram nas minhas decisões, tive algumas dificuldades para estabelecer uma relação de proximidade com alguns atletas, pois existiam patologias que não permitiram que esse contacto fosse estabelecido logo de início, como é o caso dos atletas com perturbação do espectro do autismo, que possuem um desenvolvimento anormal ou deficitário na interação social, o que penso que atrasou a implementação do programa de TCP. Mas com paciência, insistência e com muita vontade de modificar essa atitude, tudo foi ultrapassado.

Outro aspeto menos positivo, disse respeito às questões temporais relacionadas com os procedimentos, na qual tive que enquadrar a intervenção no horário do treino, não tendo tempo para fazer a mesma fora destes, e a impossibilidade de acompanhar alguns atletas às competições, o que faz toda a diferença na intervenção.

O mais positivo do meu estágio foi a experiência enriquecedora que tive com esta população (ouvir um simples “*boa, consegui*” de um aluno, que pouco falava, e que após dadas algumas indicações antes do lançamento, conseguiu executar o mesmo, fazendo um ponto) e o fato de ter conseguido ultrapassar todos os desafios que foram aparecendo.

Na minha perspectiva, globalmente, consegui atingir quase todos os objetivos propostos, à exceção de não ter realizado intervenções diretas com os pais/encarregados de educação e treinadores/professores de educação física, no qual tentei que os mesmos contribuíssem para uma melhor performance focada nos sucessos dos atletas, o que podemos verificar nas respetivas classificações das diversas competições.

Todo este processo não teria sido tão favorável se não fosse a orientação, a paciência e a insistência do meu Orientador de Estágio (Dra. Anabela Vitorino), que em certos momentos, foi imprescindível para que tornasse este percurso possível. Todos os

ensinamentos recebidos por parte do mesmo despertaram-me a consciência de que somente através da entrega, atenção e disponibilidade que fazem de nós seres sociais, se conquistam as pequenas vitórias do dia a dia que nos alimentam a motivação para fazer mais e melhor. Por isso, um grande e sincero obrigado.

Por último, agradecer à minha GRANDE família (Luís, Pai, Irmã, Avós, Tios e Tias), sem os quais aqui não tinha chegado...foram simplesmente sensacionais! E um agradecimento sentido e especial à minha mãe por fazer de mim a pessoa que sou hoje.

### 13. Bibliografia

Bairrão, J. (1998). *Subsídios para o Sistema de Educação – Os Alunos com Necessidades Educativas Especiais*. Lisboa: Conselho Nacional de Educação.

Barros, J.M., Viegas, J., & Seabra, A.C. (2001). A recreação e o desporto. In C. Louro (Coord.), *Ação social na deficiência* (pp. 227-252). Lisboa: Universidade Aberta.

Becker Junior, B., & Samulski, D. (2002). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte* (2ª Ed.). Belo Horizonte: Centro Universitário Feevale, 28-31

Cardoso, M. (2011). A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis*, 33 (2), 529-539. Doi:10.1590/S0101-32892011000200017

Carvalho, J.V. (2004) (Coord.). *A imagem que pode mudar Portugal – Livro da Missão de Portugal aos Jogos Paralímpicos de Atenas 2004*. Olival Basto: Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes

C.P.P (2013): obtido a 13 de novembro de 2013: <http://www.comiteparalimpicoportugal.pt>

Cruz, J., & Viana, M. (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 533-565). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

DSM 5: American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5* (5ª ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Dosil, J. (2002). Entrenamiento psicológico en atletismo, In J. Dosil (Ed), *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 207-238). Madrid: Editorial Sintesis, S. A..

Dosil, J. (2002). Psicología aplicada a la natación, In J. Dosil (Ed), *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 411-444). Madrid: Editorial Sintesis, S. A..

F.P.D.D. (2013): obtido a 15 de novembro de 2013: <http://www.fpdd.org/pt>

Gomes, A., & Cruz, J. (2011). A preparação mental e psicológica dos atletas e os fatores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*. Ano III, 16,35-40

Gonçalves, A. (2011). *Os modelos de intervenção são eficazes para melhorar a inclusão de crianças com autismo*. Dissertação de Mestrado apresentada à Escola Superior de Educação Almeida Garrett de Lisboa

Hanrahan, S.J. (2007). Athletes with Disabilities. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology* (3ª ed.) (pp. 845-858). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc..

Instituto Nacional para a Reabilitação (2009): obtido a 14 de novembro de 2013: <http://www.inr.pt/>

International Paralympic Committee (IPC) (2013): obtido a 15 de novembro de 2013 de *Official Website of the Paralympics Movement*: <http://www.paralympic.org/IPC/Contacts/>

IPC Swimming Rules and Regulations (2010): obtido em 15 de novembro de 2013, de *Official Website of the Paralympics Movement*: <http://www.ipc-swimming.org/>

Marta, L. (1998). *Boccia: Estudo – Piloto sobre o estado de conhecimento na modalidade*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física na Universidade do Porto. Porto

Martin, J.J. (2005). Sport psychology consulting with athletes with disabilities. *SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY REVIEW*, 1 (2), 33-39.

Melo, A., & López, R. (2002) O esporte Adaptado. *Revista Digital - Buenos Aires*, (51) novembro 2002.

Monteiro, N., & Pereira, A. (2013). Contributo da atividade física para a melhoria do perfil psicomotor em crianças portadoras de deficiência. *EFDeportes*. 182

Oliveira Filho, C., Matsui, R., Carvalho, A., & Almeida, J. (2004). A iniciação no atletismo para pessoas cegas e com baixa visão. *Revista Digital – Buenos Aires*, (75), agosto de 2004.

Oliveira, K., Noronha, A., Dantas, M., & Santarem, E. (2005). O Psicólogo comportamental e a utilização de técnicas e instrumentos psicológicos. *Psicologia em Estudo, Maringá*. 10 (1): 127-135

Sánchez, F. M. & Vicente, F. M. (1988). Educación física y deportes para minusvalidos psíquicos. Madrid: Gymnos Editorial.

Santos, H. (2012) (Coord.). Livro de Missão. Jogos Paralímpicos Londres 2012. Loures: Comité Paralímpico de Portugal.

Tsutsumi, O., Cruz, V., Chiarello, B., Junior, D., & Alouche, S. (2004). Os Benefícios da Natação Adaptada em Indivíduos com Lesões Neurológicas. *Revista Neurociências*, 10 (2).

Vitorino, A., & Alves, J. (2009). Treino psicológico em populações com necessidades especiais. *International Journal of Developmental and Education Psychology*, 3 (1), 251-256.

Wright, J., Basco, M., & Thase, M. (2006). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: Um guia ilustrado*. Editora S.A: Artmed.

## 14. Anexos

### Anexo 1 – Exemplo de plano de atividade

<b>Grupo</b>	<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Duração</b>
<i>Boccia</i>	03/02/2014	11.55 – 12.40	45'
<b>Local</b>	<b>Nº de sessão</b>	<b>Nº de atletas</b>	<b>Estagiária</b>
Escola MS	1ª	5	Cristiana
<b>Objetivos</b>	Concentração		
<b>Recursos Materiais</b>	-----		

<b>Tempo</b>	<b>Estratégias de Organização</b>	<b>Objetivos específicos/componentes críticas</b>
5'	Colocar os atletas nos lugares de jogo	Apresentar os objetivos da sessão de concentração
5	Apresentação e explicação do exercício	Exercício com gestos (mostrar aos atletas quem joga com a numeração dos dedos, ou seja, se for par (mostrar 2/4/6/8 ou 10 dedos) jogam os atletas da equipa vermelha, e se for impar (mostrar 1/3/5/7/9 dedos) jogam os atletas da equipa azul)
25'	Realização dos exercícios	
5'	Conclusões do exercício	Refletir com o professor e com os atletas se o exercício obteve sucesso na concentração dos atletas


## Anexo 2 – Cartaz e panfleto do seminário

Seminário

Escola Superior de Desporto de Rio Maior  
[IPSantarém]

# Desporto Adaptado

Benefícios da atividade física regular



Oradores convidados:

**Dr. José Pavoeiro**  
Ex. Presidente da Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência (FPDD)

**Dr. Jaime Antunes**  
Médico no Comité Paralímpico Português (CPP)

**Dra. Anabela Vitorino**  
Docente na Escola Superior de Desporto de Rio Maior

**9 Maio**  
**10h**

**Auditório da ESDRM**

Inscrições: [seminario.desportoadaptado@outlook.pt](mailto:seminario.desportoadaptado@outlook.pt)

Entrada gratuita

Organização:  
Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício  
Estagiária Cristiana Ramos

Com o Apoio de:



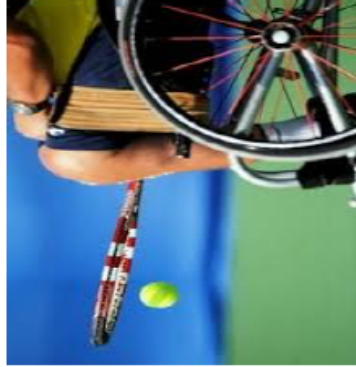
Com os patrocínios de:



## ENQUADRADO NA XI SEMANA DA SOLIDARIEDADE

### Seminário de Desporto Adaptado

Benefícios da atividade física regular



9 10h / 13h

Maio 2014

Auditório da ESDRM

Entrada gratuita

Organização: Cristiana Ramos



### Desporto para todos



Com o apoio de:



Patrocínios:



## Inscrição

Nome: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Escola/instituição: \_\_\_\_\_

Enviar inscrição para:  
[seminario.desportoadaptado@outlook.pt](mailto:seminario.desportoadaptado@outlook.pt)

A entrega de certificado está dependente da realização da inscrição .

## Valor do desporto e da atividade física na pessoa com deficiência contribuir para:

- A estimulação de centros nervosos e de estruturas anatómicas lesadas, que poderá acelerar o processo terapêutico;
- Potenciar o desenvolvimento cognitivo;
- Potenciar um aumento do autoconceito;
- Potenciar um aumento da comunicação;
- Potenciar a prevenção de estados depressivos e de ansiedade;
- Potenciar a redução da irritabilidade e da agressividade;
- A produção de uma sensação de bem-estar e equilíbrio;
- Ajudar no desenvolvimento intelectual;
- Potenciar a integração social e a qualidade de vida.



## Programa

- 10h** Sessão de Abertura
- Presidente da Câmara Municipal de Rio Maior
  - Presidente do Centro de Educação Especial "O Ninho"
  - Coordenador da Escola Superior de Desporto de Rio Maior
  - Coordenador do Mestrado de Psicologia do Desporto e Exercício
- 10h15** – Desporto Adaptado
- Dr. José Pavoeiro (Ex. Presidente da Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com deficiência)
- 11h** Coffebreak
- 11h15** – A pessoa com deficiência e o exercício físico/desporto
- Dr. Jaime Antunes (Mestre em Medicina Desportiva, Médico do Comité Paralímpico Português)
- 12h** – Benefícios da Atividade Física na população com deficiência
- Dra. Anabela Vitorino (Professora Doutora da Escola Superior de Desporto de Rio Maior)
- 12h30** Debate / Encerramento

## Semana da Solidariedade

"Novos desafios para a vida familiar"  
PROGRAMA

- 6 DE MAIO - 3ª FEIRA**
- 14H30 - Abertura da XIX Edição da Semana da Solidariedade
- Debate À conversa com Pais e Filhos - Novas Relações com a Escola—Local: Escola Secundária Augusto César da Silva Ferreira
- 17H00 - Inauguração da Exposição Centro de Recursos da Família—Local: Espaço E Solidário - Loja Social
- 7 DE MAIO - 4ª FEIRA**
- 10H00 -17H - Seminário Famílias e Consumos— Local: Escola Secundária Augusto César Silva Ferreira
- 8 DE MAIO - 5ª FEIRA**
- 10H-12H30 - Jogos sem Barreiras—Local: Estádio Municipal
- 14H30 - Peça de Teatro Os Brincos à Ronaldo e outras histórias - Promoção da Igualdade de Género— Local: Cineteatro de Rio Maior
- 9 DE MAIO - 6ª FEIRA**
- 10H00 - Workshop Desporto adaptado - Benefícios sociais e psicológicos — Local: Escola Superior Desporto RMR
- 14H15 - Inauguração de exposição de trabalhos das IPSS do Concelho sobre o tema: A Família
- 14H30 - Assinatura de Protocolo com Alzheimer Portugal
- 15H00 - Workshop sobre Saúde Mental—Local: Biblioteca Municipal Laureano Santos
- 10 DE MAIO - SÁBADO**
- 10H00M - Caminhada pela Igualdade de Género—Local: Jardim Municipal - Percurso até às Salinas



## Anexo 3 – Poster para o blastoff

**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**  
Centro de Educação Especial Ninho

**Intervenção Psicológica no Desporto Adaptado**

- Boccia
- Atletismo
- Natação

**Objetivos:**

Desenvolver nos alunos e atletas diversas competências psicológicas, visando a melhoria do seu rendimento desportivo, através de programas de treino de competências psicológicas (PTCP);

Divulgar a prática do desporto como meio de prevenção, reabilitação e educação, tendo por base os benefícios físicos, psicológicos e sociais que advêm de uma prática regular e sistemática.

Promover o processo de integração social da criança/jovem com deficiência, partindo do contributo excelente, que as atividades desportivas proporcionam;

Seminário "Desporto Adaptado: Benefícios da Atividade Física Regular"

Programa de treino de competências Psicológicas:

- Concentração;
- Ansiedade;
- Motivação;
- Rotinas;

Orientadora académica: Especialista Dr.ª Anabela Vitorino  
Orientadora da entidade acolhedora: Dr.ª Sara Costa  
Estagiária: Cristiana Ramos

**Desporto Adaptado**  
Benefícios da atividade física regular

9 Maio 10h

Dr. Inês Pereira  
Dr. Sara Antunes  
Dr.ª Anabela Vitorino

## **Anexo 4 – Programação da atividade de *team building***

Estágio da Seleção de Natação – FPN

**Designação da atividade :** Atividade de *team building*

**Data:** 30/Jul/2014

**Local:** Desmor – Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior, no espaço do refeitório.

**Horário:** das +/- 10h45 às +/- 12h15

**Grupo Alvo:** 11 atletas convocados para representar a Seleção Nacional de natação adaptada no Campeonato da Europa do IPC, que se realiza de 31 de julho a 11 de agosto em Eindhoven (Holanda); 6 elementos do Staff.

**Recursos Humanos:** 1 estagiário da ESDRM e 1 professor da ESDRM.

**Recursos Materiais:** papel de cenário, folhas A4, canetas, marcadores/lápis de cor, tesoura, fita-cola (dos 2 lados).

**Objetivos gerais:** desenvolver, através da realização de atividades de *team building*, um conjunto de competências pessoais e sociais, tendo como temática/contexto de intervenção o auto e heteroconhecimento e espírito de equipa.

**Descrição geral da atividade:** a atividade consiste na realização de 3 jogos, em que no primeiro participam só os atletas e os restantes jogos associam-se também os diversos elementos do *staff*. Designação dos jogos: 1º jogo dos balões, 2º jogo dos princípios no treino e competição, 3º grito de equipa.

**Funcionamento da atividade:**

### 1º jogo dos balões

A partir de uma folha A6 com 5 itens cada atleta responde de acordo com as suas características. Posteriormente coloca essa folha dentro de um balão colorido, o qual é enchido e colocado no meio da sala.

Concluída esta tarefa por todos, cada um vai buscar aleatoriamente um balão, rebenta o mesmo e lê o que está lá dentro, procedendo-se de igual modo até estarem todos apresentados.

No final, o dinamizador cola essas 11 fichas caracterizadoras numa folha de papel cenário e faz uma pequena reflexão sobre as principais características do grupo.

Obs: Os 5 itens do jogo dos balões são:

- Nome e alcunha;
- *Hobbies*;
- Indica uma qualidade;
- Indica um defeito;
- Qual o meu objetivo com a prática da natação?;
- Qual a qualidade mais importante num colega de equipa?.

### 2º jogo dos princípios no treino e competição

A partir da constituição de 3 grupos de atletas (3 + 4 + 4), vamos trabalhar os princípios mais importantes no treino e na competição, visando um compromisso do grupo face às atitudes mais ajustadas. Assim, torna-se pertinente que os grupos de atletas estejam associados ao *staff* (2 elementos cada), na realização deste jogo.

Vão ser distribuídas 8 frases, por cada grupo, as quais devem ser avaliadas no seu grau de importância. Se concordarem com todas as frases, devem escolher somente 5.

Caso o grupo, não concorde com as frases, pode propor 2 frases novas, mas têm que manter 3 das 8 apresentadas por nós.

Concluída a tarefa, o porta-voz do grupo lê em voz alta as 5 frases selecionadas.

De seguida, escolhesse as 10 frases mais votadas, as quais serão colocadas na folha de cenário pelo dinamizador.

Obs: As 8 frases são: estar focado; ter pensamentos positivos; dar o meu melhor; ir à luta; divertir-me; apoiar a equipa; nadar com todo o meu esforço e vontade; ter presente as rotinas antes da competição.

### 3º jogo do grito da equipa

Mantendo a constituição dos grupos (atletas com o *staff*) devem escolher e elaborar uma frase que possa ser utilizada como “grito de equipa”, com 2 a 3 palavras.

Posteriormente, o porta-voz de cada grupo irá apresentar a frase elaborada, escrevendo-a na folha de papel cenário.

Por último, apresentados os 3 “gritos”, pede-se a todos que elaborem um único “grito da equipa”, constituído a partir de 1 a 2 palavras da frase/”grito” apresentada por cada grupo.

Termina-se a atividade com a escrita do “grito da equipa” no papel cenário, fechamos o compromisso com a assinatura de todos.

**Opções de intervenção ponderadas:** Logo de início, o atleta com deficiência visual deve ser acompanhado pelo pai ou outro elemento do *staff* para facilitar e potenciar a sua participação.

No 1º jogo, o atleta com deficiência motora caso seja necessário, será auxiliado por uma de nós.