



**INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE VIANA DO CASTELO**

**Artur Frederico Simões Coelho da Silva**

Relatório de Estágio  
Desenvolvido no Surf Clube de Viana

**Mestrado em Desporto Natureza**

Trabalho efetuado sob a orientação:  
Professor Doutor Bruno Silva

Viana do Castelo, abril de 2021

Coelho da Silva, Artur Frederico Simões

Relatório de Estágio desenvolvido no Surf Clube de Viana - Artur Frederico Simões Coelho da Silva; Orientador Professor Doutor Bruno Silva. – Relatório de Estágio do Mestrado em Desporto Natureza, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, - 146p.

# AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Bruno Silva, por ter assumido a responsabilidade de orientar este trabalho e pelos conhecimentos e disponibilidade para me ajudar.

A todos os professores pelos conhecimentos transmitidos durante estes anos.

Ao Surf Clube de Viana, por ter aberto as portas para a realização deste estágio e pelos dados fornecidos para a realização deste trabalho.

Aos atletas, por todo o empenho e colaboração ao longo do estágio.

Aos meus familiares, pelo apoio e incentivo que está todos os dias presente.

Aos meus amigos, que sempre me apoiarem nesta longa caminhada.

# RESUMO

No âmbito do mestrado em Desporto Natureza (MDN), foi realizado o presente relatório de estágio para obtenção do grau de mestre em Desporto de Natureza, que corresponde ao estágio anual realizado no decorrer do 2º ano curricular.

O objetivo principal do estágio foi aplicar e desenvolver os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica e da vivência adquirida na área do surf, estruturando e executando aulas de formação de base e aperfeiçoamento. Secundariamente foram também desenvolvidas novas aprendizagens nas áreas mais técnicas de análise e observação das componentes de treino mais focadas no desenvolvimento desportivo quer em contexto de mar, quer em contexto de treinos das qualidades físicas e a realização do projeto Surf Shadow.

O trabalho desenvolvido relacionou-se com acompanhar, planificar, monitorizar e controlar o desenvolvimento das aprendizagens das turmas da escola de surf ao longo da época desportiva de 2019/2020.

Este estágio permitiu desenvolver competências para ser capaz de forma segura e eficaz desenvolver as ações pedagógicas inerentes à iniciação desportiva nas atividades de surfing, quer no contexto de treino na água ou um treino mais focado no desenvolvimento das qualidades física.

Palavras chave: Surfing; Surf Shadow

# ABSTRACT

Within the scope of the master's degree in Nature Sport (Desportos de Natureza), this internship report was carried out to obtain the degree in master of Nature Sports, corresponds to an annual internship carried out during the 2nd curricular year.

The main reason of this stage was to apply and develop the knowledges that I earn during my academy formation and the fact that I worked in a surf school. After this, also I developed new knowledges and analistic thecniques and last but not least after that, new knowledges were also developed in the more technical areas of analysis and observation of training components more focused on sports development, either in the context of the sea or in the training context of physical qualities and realization of Surf Shadow.

The work that I developed was related to follow, plan, monitor and control the learning development of the classes of the surf school throughout the sports season of 2019/2020

This internship allowed to develop skills to be able to safely and effectively develop the pedagogical actions inherent to sports initiation in surfing activities in the context of training in water or training more focused on the development of physical qualities.

KeyWords: Surfing; Surf Shadow

# LISTA DE ABREVIATURAS

| <b>Palavra</b>                                | <b>Abreviatura</b> |
|---|--------------------|
| <b>Centro Alto Rendimento</b>                 | CAR                |
| <b>Instituto Politécnico Viana do Castelo</b> | IPVC               |
| <b>Sem dados</b>                              | s.d                |
| <b>Surf Clube Viana</b>                       | SCV                |
| <b>World Surf League</b>                      | WSL                |

# Índice geral

|  |            |
|--|------------|
| <b>2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....</b>  | <b>2</b>   |
| <b>2.1. ESTADO DA ARTE.....</b>  | <b>2</b>   |
| <b>2.1.1 SURF COMO HISTÓRIA .....</b>  | <b>2</b>   |
| <b>2.1.2 SURF COMO ESTILO DE VIDA .....</b>  | <b>8</b>   |
| <b>2.1.3.1 SURF COMO TÉCNICA .....</b>   | <b>13</b>  |
| <b>3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....</b>                                   | <b>21</b>  |
| <b>3.1. CONTEXTUALIZAÇÃO LEGAL, INSTITUCIONAL E DE NATUREZA<br/>    FUNCIONAL.....</b> | <b>21</b>  |
| <b>3.2. CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO .....</b>  | <b>21</b>  |
| <b>3.2.1. O CLUBE.....</b>   | <b>21</b>  |
| <b>3.2.2. EVENTOS DO SCV AO LONGO DOS ANOS.....</b>                                    | <b>22</b>  |
| <b>3.2.3. INFRAESTRUTURAS .....</b>  | <b>23</b>  |
| <b>3.2.4. ESCOLA DE SURF .....</b>   | <b>26</b>  |
| <b>3.2.5. AS AULAS .....</b>   | <b>35</b>  |
| <b>3.3. ENQUADRAMENTO FUNCIONAL .....</b>  | <b>39</b>  |
| <b>3.3.1. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA .....</b>  | <b>39</b>  |
| <b>3.3.2. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA .....</b>                                    | <b>40</b>  |
| <b>3.3.3 CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA DE SURF E DA EQUIPA DE COMPETIÇÃO<br/>    .....</b>   | <b>40</b>  |
| <b>3.3.3.1. ESCOLA DE SURF (CARACTERIZAÇÃO DOS ATLETAS).....</b>                       | <b>40</b>  |
| <b>4. PLANO DE ACTIVIDADES DO CANDIDATO .....</b>                                      | <b>42</b>  |
| <b>4.1 CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE TAREFAS A IMPLEMENTAR.....</b>                        | <b>42</b>  |
| <b>4.2 OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO .....</b>   | <b>42</b>  |
| <b>4.3 PROGRAMA NÁUTICA DAS ESCOLAS .....</b>  | <b>42</b>  |
| <b>4.3.2 TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS - REGULAR II .....</b>                          | <b>84</b>  |
| <b>4.5 REALIZAÇÃO DO PROJETO SURF SHADOW.....</b>                                      | <b>92</b>  |
| <b>4.5.1. PROCESSO DE ELABORAÇÃO DO QUESTIONÁRIO .....</b>                             | <b>96</b>  |
| <b>4.5.2. PROCESSO DE VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO.....</b>                               | <b>97</b>  |
| <b>4.5.3. BASE DE DADOS DAS APLICAÇÕES SEMELHANTES .....</b>                           | <b>99</b>  |
| <b>4.5.4. APLICAÇÃO SURF SHADOW .....</b>  | <b>109</b> |
| <b>4.5.5. CRIAÇÃO DO LOGOTIPO .....</b>  | <b>110</b> |
| <b>4.6 ANÁLISE CRÍTICA E GERAL DAS TAREFAS PLANEADAS E REALIZADAS<br/>    .....</b>    | <b>111</b> |
| <b>4.7 PONTOS FORTES E PONTOS A MELHORAR .....</b>                                     | <b>112</b> |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>5. CONCLUSÃO .....</b>    | <b>113</b> |
| <b>6. BIBLIOGRAFIA .....</b> | <b>114</b> |
| <b>ANEXO 1 .....</b>         | <b>116</b> |
| <b>ANEXO 2 .....</b>         | <b>129</b> |



# Índice de figuras

|  |    |
|--|----|
| <b>Figura 1</b> - Evolução das Pranchas - Fonte: Website - História das pranchas – Arenque Surfboards .....  | 3  |
| <b>Figura 2</b> - 9'8 Planing Hull - Fonte: Website Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história .....   | 4  |
| <b>Figura 3</b> - 10'0 Gordon & Smith - Fonte: Website Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história .....  | 5  |
| <b>Figura 4</b> - Modelo 6'9 Hansen - Fonte: Website Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história .....  | 6  |
| <b>Figura 5</b> - Modelo 5'6 Fish - Fonte: Website Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história .....  | 7  |
| <b>Figura 6</b> - Modelo 6'8 Bill Barnfield Surfboards - Fonte: Website Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história .....   | 8  |
| <b>Figura 7</b> - Qualidade de vida: um modelo conceitual adaptado de Nahas, 2006. ....  | 9  |
| <b>Figura 8</b> – Surf Etiquette - Fonte: Website Hawaiian Paddle Sports – Proper Etiquette for Surfing in Maui .....  | 10 |
| <b>Figura 9</b> - Progressão do take-off (Fonte: website: Wildsea europe. -.....   | 14 |
| <b>Figura 10</b> - Take-off – Fonte: website barefootsurftravel.com .....  | 15 |
| <b>Figura 11</b> - Placa de força setup - Fonte: Artigo - Characterization of surf pop-up simulated movement. a) Vista geral das plataformas de força; b) Simulação da remada no chão; c) Impulsão; d) Voo; e) Alcance; f) Estabilização ..... | 17 |
| <b>Figura 12</b> - Movimentos bottom turn - Fonte: Livro - Surf Technik. 1) Olhar e posição da cabeça; 2) Linha dos apoios; 3) Braço de trás; 4) Braços da frente; 5) Apoios; 6) A flexão; 7) Conclusão da manobra. ....                       | 18 |
| <b>Figura 13</b> - Bico de pato sequencia - Fonte: Barefoot Surf Travel.....   | 19 |
| <b>Figura 14</b> - Logotipo Surf Clube de Viana - Fonte: Surf Clube Viana .....  | 22 |
| <b>Figura 15</b> - Vista do CAR (Centro de Alto Rendimento) Surf Club Viana - Fonte: Surf Clube Viana .....  | 24 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Figura 16</b> - Vista do exterior dentro do edifício do CAR (Centro de Alto Rendimento) Surf Club Viana - Fonte: Surf Clube Viana..... | 24  |
| <b>Figura 17</b> - Vista interior do CAR (Centro de Alto Rendimento) Surf Club Viana - Fonte: Surf Clube Viana.....                       | 25  |
| <b>Figura 18</b> - Categoria Escolar - Fonte: Surf Clube Viana.....   | 27  |
| <b>Figura 19</b> - Categoria Regular I - Fonte: Surf Clube Viana.....   | 28  |
| <b>Figura 20</b> - Categoria Regular II - Fonte: Surf Clube Viana.....  | 30  |
| <b>Figura 21</b> - Categoria Avançado - Fonte: Surf Clube Viana.....  | 32  |
| <b>Figura 22</b> - Categoria Masters - Fonte: Surf Clube Viana.....   | 34  |
| <b>Figura 23</b> - Posicionamento do take-off.....  | 48  |
| <b>Figura 24</b> - Condições de segurança- Fonte: Youtube do Surf Clube de Viana – tutorial condições de segurança.....                   | 49  |
| <b>Figura 25</b> - Preparação do equipamento - Fonte: Youtube do Surf Clube de Viana – tutorial preparação do equipamento.....            | 50  |
| <b>Figura 26</b> - Introdução ao surf - Fonte: Youtube do Surf Clube de Viana – tutorial introdução ao surf.....                          | 50  |
| <b>Figura 27</b> – Partes constituintes da prancha de surf - Fonte: Website – Surfdomo – adaptado no photoshop.....                       | 51  |
| <b>Figura 28</b> - Escala de Borg - Fonte: <i>Artigo</i> - The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) scale.....                         | 86  |
| <b>Figura 29</b> – imagem da página inicial do questionário aos treinadores de Surf – versão 1.....                                       | 97  |
| <b>Figura 30</b> - Layout aplicação SurfShadow.....   | 110 |
| <b>Figura 31</b> - Logotipo Surf Shadow.....  | 110 |

# Índice de tabelas

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabela 1</b> - Caraterização das tarefas no surf autónomo .....  | 20 |
| <b>Tabela 2</b> - Órgãos de gestão social do Surf Clube de Viana .....  | 39 |
| <b>Tabela 3</b> – Valores de referência flexões de braços - Fonte – Fitnessgram. ...  | 44 |
| <b>Tabela 4</b> – Valores de referência Sit Ups Test // Abdominais - Fonte – Fitnessgram.....   | 45 |
| <b>Tabela 5</b> – Valores de referência salto horizontal - masculino Fonte – Projeto Esporte Brasil:Manual de testes e avaliação – Versão 2016..... | 46 |
| <b>Tabela 6</b> - Apresentação do Surf Clube de Viana.....  | 53 |
| <b>Tabela 7</b> - Plano de aula nº 2.....   | 55 |
| <b>Tabela 8</b> - Plano de aula nº3.....  | 57 |
| <b>Tabela 9</b> - Plano de aula nº 4.....   | 59 |
| <b>Tabela 10</b> - Plano de aula nº5.....   | 61 |
| <b>Tabela 11</b> - Plano de aula nº 6.....  | 63 |
| <b>Tabela 12</b> - Plano de aula nº 7.....  | 65 |
| <b>Tabela 13</b> - Plano de aula nº8.....   | 67 |
| <b>Tabela 14</b> - Plano de aula nº9.....   | 69 |
| <b>Tabela 15</b> - Plano de aula nº10.....  | 71 |
| <b>Tabela 16</b> - Plano de aula nº11.....  | 73 |
| <b>Tabela 17</b> - Plano de aula nº12.....  | 75 |
| <b>Tabela 18</b> - Resumo das aulas do programa escolar .....   | 76 |
| <b>Tabela 19</b> – Macro ciclo Treinos Regular II.....  | 87 |
| <b>Tabela 20</b> – Unidade de treino nº1.....   | 88 |
| <b>Tabela 21</b> - Unidade de treino nº2 .....  | 89 |
| <b>Tabela 22</b> - Unidade de treino nº3 .....  | 90 |
| <b>Tabela 23</b> - Unidade de treino nº4 .....  | 91 |
| <b>Tabela 24</b> - Unidade de treino nº5 .....  | 92 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Tabela 25</b> - Unidade de treino nº6 .....            | 93  |
| <b>Tabela 26</b> - Unidade de treino nº7 .....            | 94  |
| <b>Tabela 27</b> - Unidade de treino nº8 .....            | 95  |
| <b>Tabela 28</b> - Aplicação Zeshion sports coaching..... | 101 |
| <b>Tabela 29</b> - Aplicação The Training notebook.....   | 102 |
| <b>Tabela 30</b> - Aplicação Gain for Trainers.....       | 103 |
| <b>Tabela 31</b> - Aplicação Fitsw Personal Trainer.....  | 104 |
| <b>Tabela 32</b> - Aplicação Codi surf .....              | 105 |
| <b>Tabela 33</b> - Aplicação Onvirtualgym .....           | 107 |

## Índice de Anexos

|               |     |
|---------------|-----|
| ANEXO 1 ..... | 114 |
| ANEXO 2 ..... | 129 |

# 1. INTRODUÇÃO

No âmbito do mestrado em Desporto Natureza, foi-me solicitado que realizasse um relatório de estágio para a obtenção do grau de mestre em Desporto Natureza. Este relatório está dividido em quatro capítulos: introdução, enquadramento teórico, enquadramento da prática profissional, plano de atividades, relatório de atividades e conclusões.

O objetivo principal deste estágio, foi possibilitar a aplicação e aprofundamento de todos os conhecimentos adquiridos durante este ciclo de formação, mais concretamente no âmbito das atividades de surfing. Este momento formativo teve a duração de uma época desportiva e consiste no relato da atividade profissional, nomeadamente, todo o trabalho desenvolvido no dia-a-dia, desde o seu planeamento, operacionalização e reflexões produzidas.

O estágio foi desenvolvido no Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana do Castelo (CAR Surf Viana), integrado na rede de CAR de Portugal e no Centro de Mar de Viana do Castelo. A instalação localiza-se na praia do Cabedelo, local onde pude aprender cada vez mais, aperfeiçoando e melhorando o meu conhecimento sobre as atividades de surfing, onde, na minha ótica, cumpre as minhas necessidades, acrescentando experiência profissional e pessoal.

## **2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

### **2.1. ESTADO DA ARTE**

#### **2.1.1 SURF COMO HISTÓRIA**

Algumas referências bibliográficas referentes ao aparecimento do surf são contraditórias, sendo que algumas delas não são assim tão viáveis, pois não são fundamentadas nem historicamente comprovadas (*Enes & Guimarães, 2011*).

A origem do surf pode ter surgido, na necessidade de os pescadores trazerem os barcos para terra e assim por “acidente” surfarem as ondas até terra (*Silva, 2000*).

O surf pode ter surgido em meados do ano 3000 a.C. onde os pescadores Incas, do norte do Peru, surfavam as ondas com pranchas feias de palha (*Enes & Guimarães, 2011*).

O surf tem por objetivo deslizar com a prancha na parede da onda, em direção à praia. O surf é um desporto amplamente praticado em todo o mundo com a sua primeira aparição em meados do sec. XI. Pensa-se que é oriundo do povo da Polinésia, onde se desenvolveu nas ilhas havaianas (*Moreira, 2012*).

Segundo consta, o capitão Inglês chamado de James Cook, que deu origem à colonização europeia das ilhas do Pacífico, quando chegou ao Havai, por volta de 1778, viu um nativo a apanhar uma onda sobre uma prancha de madeira, começando por escrever sobre o mesmo (*Moreira, 2012*).

No sec. XIX, o surf foi praticamente extinguido, devido aos seus desígnios serem considerados imorais face à igreja, pois, os nativos durante a sua prática andavam seminus e por este desporto ter um caráter lúdico era visto como algo boémio e livre, só voltando a rejuvenescer como modalidade nos anos de 1900 a 1945, onde apareceu uma grande quantidade de praticantes e consequentemente a evolução do equipamento e material (*Moreira, 2012*).

Duke Kahanamoku, detentor de vários recordes do mundo e com cinco medalhas (3 de ouro e 2 de prata) em três participações nos jogos olímpicos como nadador, é considerado o pai do surf moderno (*Moreira, 2012*).

Em Portugal é difícil de caracterizar o início do surf, pois existem poucos registos de quando a sua prática se iniciou. No entanto, Pedro Lima, é considerado um dos primeiros surfistas portugueses. A primeira vez que

vivenciou e teve contato com o surf foi durante a segunda Guerra Mundial, na base de Lajes, na Ilha Terceira, onde teve acesso a uma revista com fotos do Duke Kahanamoku a surfar no Havai (*Moreira, 2012*).

O nosso país foi sempre considerado um país de marinheiros, e no ano de 1945 um grupo de jovens de Carcavelos já praticavam surf sem prancha (body surf). Pedro Lima foi o primeiro a introduzir em Portugal as barbatanas, oferecidas pelo seu primo que as trouxe do Havai, que ajudou bastante na realização do chamado body surf. Este mesmo grupo de jovens, no ano de 1947 apareceu com as primeiras pranchas de bodyboard feitas de placas de cortiça, permitindo deslizar deitados na onda, com uma maior facilidade. Mais tarde, em 1956 através do material contraplacado, foi possível construir uma prancha de surf. Apesar de esta não ser de muita qualidade, uma vez que não tinha rocker (curva de fundo, curvatura da prancha) e quilhas, o que dificultava o surfista ficar em pé.

Em 1959, o mesmo Pedro Lima acabado de vir da França, traz consigo a primeira prancha de surf (com 3 metros de altura, 55 cm de largura e 18 kg de peso), começando assim a surfar nas praias portuguesas, como Carcavelos, São Pedro, Guincho, Praia Grande, etc. (*Moreira, 2012*).

Como podemos observar na Figura 1, desde das primeiras pranchas de surf houve uma grande evolução.



**Figura 1** - Evolução das Pranchas - Fonte: Website - História das pranchas – Arenque Surfboards

A maioria das pranchas na altura era feita por um surfista para outro surfista, e cada área na Califórnia tinha talvez dois ou três gurus com uma visão ligeiramente diferente dos designs.

Na figura 2 podemos observar a prancha de um dos primeiros shapers de seu nome Simmons, designado de modelo 9'8 Planing Hull, feita de madeira de balsa com single fin [apenas uma quilha] [Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história].



**Figura 2** - 9'8 Planing Hull - Fonte: Website Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história

A seguinte prancha, Figura 3 é feita de espuma e fibra de vidro, tendo um stringer (reforço central da prancha) de madeira, um modelo de prancha 10'0 Gordon & Smith, com apenas uma quilha (single fin) e desenvolvida por um dos maiores produtores de pranchas da época. Apesar de as quilhas serem na sua maioria presas à prancha, existem também quilhas removíveis, que começaram a aparecer anos mais tarde, para facilitar o transporte da prancha e melhorar o seu desempenho (Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história).

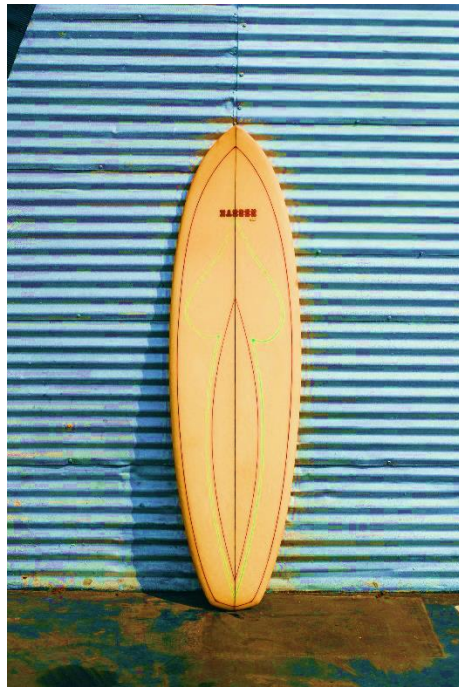




**Figura 3** - 10'0 Gordon & Smith - Fonte: Website Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história

Em 1972, ocorreu uma mudança drástica do longboard para o shortboard. Os surfistas estavam a criar pranchas diferentes, sendo mais criativos para um surf mais agressivo. Ao acontecer esta tendência, muitas empresas saíram do negócio, pois, ninguém ia surfar em pranchas acima de um determinado comprimento.

De seguida, na Figura 4 podemos ver o modelo 6'9 Hansen, feito de espuma poliuretano e fibra de vidro com uma quilha (single fin). (Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história).



**Figura 4** - Modelo 6'9 Hansen - Fonte: Website Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história

No ano de 1973, Steve Lis um *kneeboarder*, apareceu com uma prancha com um design de um peixe. Esta prancha era uma *twin fin* (duas quilhas). Era muito curta, com pouco volume, uma prancha plana com alta velocidade. Esta prancha tinha semelhanças na largura, flutuação e estabilidade, mas com um comprimento muito curto para o que os surfistas estavam habituados, levando ao desenvolvimento de um surf mais progressivo e com novas manobras

Na Figura 5, podemos observar o modelo 5'6 Fish, feita de espuma poliuretano e fibra de vidro com twin fin (Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história).



**Figura 5** - Modelo 5'6 Fish - Fonte: Website Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história

Em 1986, um surfista que participou no World Tour, chamado de Simon Anderson desenvolveu a configuração com três quilhas. Nos anos 70 e 80, shaper havaiano Bill Barnfield aderiu à configuração das três quilhas para se adaptar as ondas grandes do Havai.

Na Figura 6, podemos ver o modelo 6'8 de Bill Barnfield Surfboards, feita de espuma poliuretano e fibra de vidro com quilhas Thruster (Surftotal – A evolução das pranchas de surf ao longo da história).



**Figura 6** - Modelo 6'8 Bill Barnfield Surfboards - Fonte: Website Surftotal  
– A evolução das pranchas de surf ao longo da história

Há uma grande variedade de formas diferentes de pranchas e, mais importante agora, variedade de materiais. As pranchas de surf são contruídas maioritariamente com materiais à base de petróleo, levando que a nova evolução na sua construção esteja agora mais voltada para a problemática ambiental. Total, S. (2019)

Na Europa, pensa-se que as primeiras pranchas de surf foram fabricadas em França, por Peter Viertel (surfista da Califórnia) e o francês Barland (engenheiro que fabrica equipamento industrial em fibra de vidro e resina de poliéster) em 1958 (Moreira, 2012).

### **2.1.2 SURF COMO ESTILO DE VIDA**

A prática da atividade física é um fator bastante importante e traz benefícios para a saúde. Viver a vida de uma forma saudável e com uma boa qualidade de vida é um objetivo comum para qual quer ser humano. Contudo existem vários fatores, hábitos e comportamentos que condicionam o nosso estilo de vida.

Os desportos praticados ao ar livre mostraram ser usados como uma ferramenta para interagir com sucesso na quebra do comportamento sedentário em pessoas não ativas, promovendo estilos de vida ativos e saudáveis e influenciando atitudes positivas em relação à atividade física (Eigenschenk et al., 2019). Além disso, a atividade física em um ambiente natural, ao ar livre, pode trazer efeitos positivos adicionais em relação às medidas de bem-estar físico e mental que não são observadas ao participar de atividades físicas semelhantes em ambiente fechado (Thompson Coon et al., 2011).

A combinação destes fatores que moldam e diferenciam o quotidiano do ser humano, resultam numa rede de fenómenos e situações, é considerado qualidade de vida. Associado a esta expressão estão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, refeições familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Numa visão mais ampla, a qualidade de vida é a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socio ambientais, modificáveis ou não que caracterizam as condições em que vive o ser humano (Nahas, 2006).

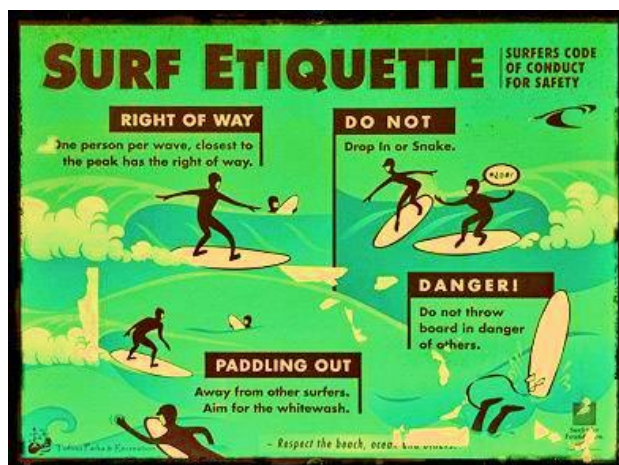


**Figura 7** - Qualidade de vida: um modelo conceitual adaptado de Nahas, 2006.

Como outros desportos de aventura, o surf, apresenta-se como uma subcultura (Olive et al., 2013). Esta subcultura, não é mais do que um grupo de pessoas que se diferenciam dos princípios culturais mais gerais, desenvolvendo em torno da atividade uma forma de expressão coletiva, estilos, disposições corporais, conhecimentos técnicos e valores (Taylor, 2007). Estes valores bem próprios e distintivos levaram ao próprio conceito de “*soul surfers*” (surfistas de

alma) e o sentimento de benefícios físicos, psicológicos e espirituais reportados pela prática do surfing (Taylor, 2007).

Esta subcultura desenvolveu mesmo mecanismos próprios como o designado “localismo” e “surf etiquette” que demarca claramente as prioridades de acesso às ondas e forma de estar durante a prática, conhecida e respeitada pela grande maioria dos surfistas mesmo sem estar imposta por força de lei (Figura 8).



**Figura 8** – Surf Etiquette - Fonte: Website Hawaiian Paddle Sports – Proper Etiquette for Surfing in Maui

Como observado na figura 8, estas regras consistem em prioridade de passagem (uma pessoa por onda, perto do pico tem prioridade estando à direita), não entrar na onda (*drop in*) dos outros surfistas, não largar a prancha quando se esta enrolado numa onda ou cai da mesma e remar para o local que as ondas quebram (*line up*) longe dos outros surfistas (sempre pelo canal de passagem e nunca na mesma direção de quem esta a apanhar as ondas).

### 2.1.3 SURF COMO COMPETIÇÃO

O surf tem por objetivo deslizar com a prancha na parede da onda, em direção à praia. Por essa mesma razão, requer a existência de meios essenciais (mar e prancha), com a grandeza deste desporto a revelar-se ao nível das manobras que são realizadas na onda. O movimento que o surfista realiza na prancha (manobras), são ações motoras onde este dependendo do seu estilo individual, demonstra a sua compreensão e interpretação da onda. Estes

movimentos são executados dependendo do peso e altura do surfista e da sua condição física, sendo influenciados pela força, velocidade e ângulos das manobras.

Como desporto praticado num ambiente natural, dinâmico e de alto desafio (Mendez-Villanueva & Bishop, 2005), com as competições a serem desenvolvidas pela World Surf League (WSL).

A WSL coordena o principal tour anual das competições de surf profissional, incluindo o Championship Tours masculino e feminino, a Qualifying Series, o Longboard Championship, o Junior Championship, o Big Wave Tour e o XXL Big Wave.

Em Portugal temos várias competições a serem desenvolvidas sobre responsabilidade de Federação Portuguesa de Surf (FPS). Podemos identificar no surf as categorias de Surf Esperanças; Surf Open – Liga Meo Surf; Surf Masters. No Bodyboard, temos o Bodyboard Esperanças; Bodyboard Open; Bodyboard Masters. Contudo temos também competições de Longboard, Sup Wave, Body Surf e Skimboard.

Como qualquer desporto competitivo, está baseado em regras que existem para garantir a segurança dos atletas, a competição e em última instância, para promover o surf ao mais alto nível nas competições ao vivo.

Alguns pontos essenciais são: i) julgamento e pontuação; ii) rankings; iii) prioridades; iv) interferências; v) início do heat; vi) controlo antidoping.

No ponto i) **julgamento e pontuação** está descrito que os eventos são compostos por rondas e essas mesmas são compostas por *heats* com lugar de dois a quatro surfistas, onde estes procuram assegurar duas ondas de maior pontuação possível. Todas as ondas estão limitadas a um máximo de 10 pontos possíveis para um total de uma bateria de 20 pontos. Um painel de 5 juízes pontua cada onda, correspondendo cada pontuação, à média das pontuações dos juízes, descontando-se as pontuações mais altas e mais baixas (dos cinco juízes) com o surfista a receber a média das três pontuações restantes. Não há limite para o número de ondas que são pontuadas, mas as duas ondas com melhor pontuação (cada uma em 10 possíveis) são somadas para formar o total no score (em 20 possíveis).

Os juízes analisam os seguintes elementos ao pontuar as ondas bem como uma escala de julgamento.

Elementos de pontuação:

- Grau de dificuldade da onda;
- Manobras inovadoras e progressivas;
- Combinação de manobras;
- Variedade de manobras;
- Velocidade, potencia e fluxo.

Escala de julgamento:

- 0,0 – 1,9 – Mau;
- 2,0 – 3,9 – Razoável;
- 4,0 – 5,9 – Media;
- 6,0 – 7,9 – Bom;
- 8,0 – 10 – Excelente;

No ponto ii) **Rankings** é considerado que após cada evento, os surfistas recebem pontos com base nas suas colocações, quanto melhor o seu desempenho, mais pontos recebem. Por exemplo, no tour do campeonato, o primeiro lugar recebe 10.000 pontos, o segundo lugar recebe 8.000 pontos e assim por diante. Esses pontos são somados para criar as classificações do Championship Tour (CT). No final do ano, os surfistas masculinos e femininos no topo do ranking tornam-se campeões da WSL.

No ponto iii) **Prioridade**, é definido que o surfista com prioridade tem o direito incondicional para apanhar qualquer onda que quiser. Outros surfistas podem remar e apanhar a mesma onda, mas somente se isso não prejudicar o potencial da pontuação do surfista com prioridade. Um surfista perde a prioridade quando apanha onda e / ou rema, mas perde a onda. Se dois ou mais surfistas apanharem a mesma onda, o primeiro surfista a chegar a zona inicial terá prioridade.

No ponto iv) **Interferência**, um surfista que prejudicar o potencial de pontuação de outro que tenha prioridade sobre ele receberá uma penalidade por interferência. Na maioria das situações, isso significa que a pontuação do *heat* será calculada usando apenas a sua melhor onda de pontuação. No caso Big



Wave Tour (BWT), se um surfista causar duas interferências durante a prova é desclassificado.

No ponto v) **Reinício do Heat**, que não se aplica para Big Wave Tour (BWT), se ninguém apanhar uma onda durante os primeiros 10 minutos da prova, o juiz Chefe tem o poder de reiniciar a prova.

No último ponto, **Controlo Antidoping**, que foi instituído a partir de 2012, está abrangido o uso de substâncias ilícitas sendo aplicado aos surfistas e a sua equipa técnica. Como em Portugal nas competições da FPS, os critérios de julgamento estão assentes nas manobras radicais, controladas, na parte mais crítica da onda, realizadas com velocidade, força, fluidez e inovação e de acordo com um reportório de manobras.

A escala de pontuação é assume as mesmas características descritas para as competições da WSL, apresentando a seguinte descrição:

- 0,0 – 1,9 – Mau; o surf realizado tem pouco controle.
- 2,0 – 3,9 – Razoável; o surfista mostra um controle razoável na realização de manobras básicas.
- 4,0 – 5,9 – Media; o surfista mostra um bom controlo na realização de manobras, demonstrando um nível bom de execução técnica.
- 6,0 – 7,9 – Bom; o surfista mostra um bom controlo na realização de sucessivas manobras, incluindo na sua performance pelo menos uma manobra de qualidade superior.
- 8,0 – 10 – Excelente; o surfista mostra excelente controlo na realização de sucessivas e diferentes manobras de qualidade superior.

### **2.1.3.1 SURF COMO TÉCNICA**

Quando o surfista apanha a onda, tem de passar de uma posição deitado em decúbito ventral, para uma posição em pé (take-off), existindo várias técnicas/manobras do posicionamento em relação à prancha.

Para realizar estas técnicas o processo mais frequente passa pelo afastamento ântero-posterior dos membros inferiores, onde um dos pés fica

posicionado na parte posterior da prancha (tail) e o outro no meio desta (Moreira, 2012).



**Figura 9** - Progressão do take-off (Fonte: website: Wildsea europe. -

Desta forma, a lateralidade, é um dos fatores motores, que mais se relaciona com o surf, relacionando-se com a especialização hemisférica do cérebro, a dominância homolateral (manual, pedal e ocular, principalmente) e o reconhecimento da direita e esquerda (em si e no outro).

Segundo o estudo, desenvolvido por Furley e colaboradores (2018), é descrito que pessoas individuais se comportam de maneira diferente sob as mesmas condições ambientais, dependendo da condição física, psicológica e características culturais (Furley et al., 2018).

No entanto, existem vários fatores/condições ambientais que podem influenciar a tomada de decisões dos indivíduos no surf e a sua preferência pela lateralidade. O humano tem preferências laterais, pois usa predominantemente um dos lados do corpo para realizarem tarefas específicas. Embora a lateralidade humana seja o exemplo mais proeminente da preferência lateral. Os surfistas podem assumir o pé esquerdo a frente, designado como postura regular, ou com o pé direito a frente, postura goofy (Furley et al., 2018).

Uma característica das ondas quando navegarem em direção a costa, é que podem quebrar para o lado esquerdo ou para o lado direito, dependendo de um conjunto de fatores ambientais. A direção na qual a onda quebra determina a direção para onde o surfista desliza na onda. As ondas que quebram para a direita são surfadas para o lado direito, colocando o surfista designado como regular de frente pra a parede da onda e as ondas que quebram para o lado esquerdo para a esquerda, colocando o surfista regular de costas para a parede da onda (Furley et al., 2018)

Em relação a posição na prancha temos três termos, o deitado em decúbito ventral, de joelhos e sentado.

A posição deitada em decúbito ventral, é primordialmente utilizada para remar ou para esperar por uma onda. A posição de joelhos é muitas vezes utilizada para remar ou para deslizar na onda quando terminado o bloco competitivo, uma vez que não é permitida a posição em pé quando os surfistas já não estão em competição. A posição sentada permite o surfista esperar pelas ondas no line-up (área onde as ondas quebram) onde este tem uma melhor visibilidade e também pode servir como posição para descansar. Nesta posição, o surfista está com uma perna para cada lado, onde as mãos podem estar agarradas aos rails (parte lateral da prancha) ou então apoiadas nas coxas, ficando assim a prancha submersa. Se o nose (parte da frente da prancha) estiver fora de água e a bacia estiver para trás do centro de flutuação da prancha é mais fácil obter o equilíbrio (Moreira, 2012).

No surf existem bastantes manobras que são utilizadas quando se está a apanhar a onda, encontrando-se dependentes da fase de aprendizagem e nível técnico do praticante. De seguida, encontram-se mencionadas as manobras que são usadas numa fase inicial do surf, sendo estas elementares no desenvolvimento do surf.

Como descrito anteriormente, o **Take-off**, caracteriza-se como o elemento fundamental inicial, identificando-se 2 passos bastante importantes para realizar uma boa entrada na onda. Estes passos são a fase da remada e fase de ficar em pé na prancha (Figura 10).



**Figura 10** - Take-off – Fonte: website barefootsurftravel.com

### **Fase da Remada**

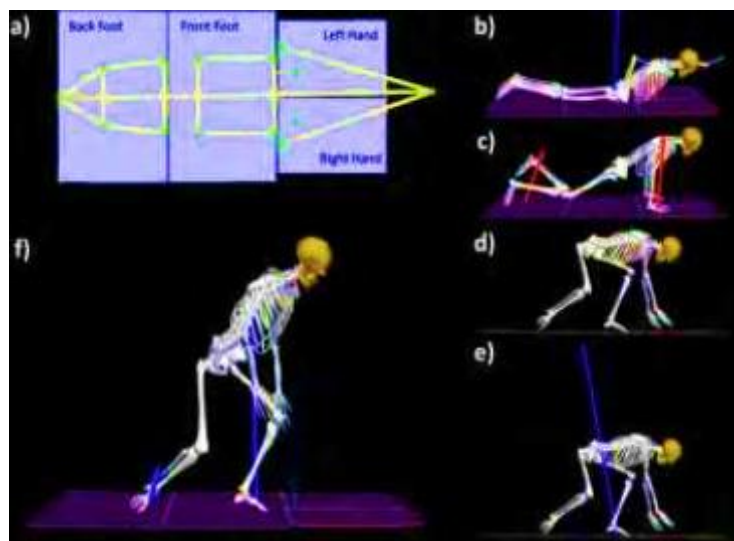
Na remada existe a fase de preparação, onde é necessário estar atento quando deverá ser alterada a velocidade da remada. Antes de a onda se aproximar, a remada deve ser constante, com o objetivo de conseguir uma velocidade constante para na fase final, o sprint, ocorra quando a onda está a menos de 3 metros, conseguindo gerar velocidade suficiente. No entanto, devemos ter alguns cuidados enquanto remamos, por um lado se o surfista começa a remar muito cedo vai perder energia necessária para apanhar a onda, quando esta o alcança, por outro lado, se o surfista começar a remar bastante tarde para a onda, não vai criar velocidade suficiente, e em ambos os casos o surfista vai perder a onda.

### **Fase de ficar em pé na prancha**

É bastante importante para o surfista se colocar em pé sentir a onda a levantar o *tail* (parte de trás da prancha), nesta fase o surfista deve empurrar os dois braços e ficar em pé. Este deve ser realizado a um passo só e rápido. Uma vez de pé o surfista deve ficar numa posição estável e baixa, evitando transferir o peso do corpo para o pé de trás, em vez disso, deve manter o peso do seu corpo no pé da frente para ajudar na aceleração na fase de descida da onda (Piter, 2012).

Complementando a informação o take-off é um movimento explosivo executado para o surfista se colocar rápido em cima da prancha. Este movimento define a transição da posição horizontal para a posição vertical. Depois da remada as mãos ficam paralelas ao peito colocadas na prancha, uma extensão dos braços é usada para promover uma forte impulsão para realizar o take-off os pés são posicionados no deck de trás e no deck da frente da prancha.

Observando a análise biomecânica do take-off em contexto de laboratório (Santos et al., 2015), podemos observar que se encontra dividido em várias fases (Figura 11).



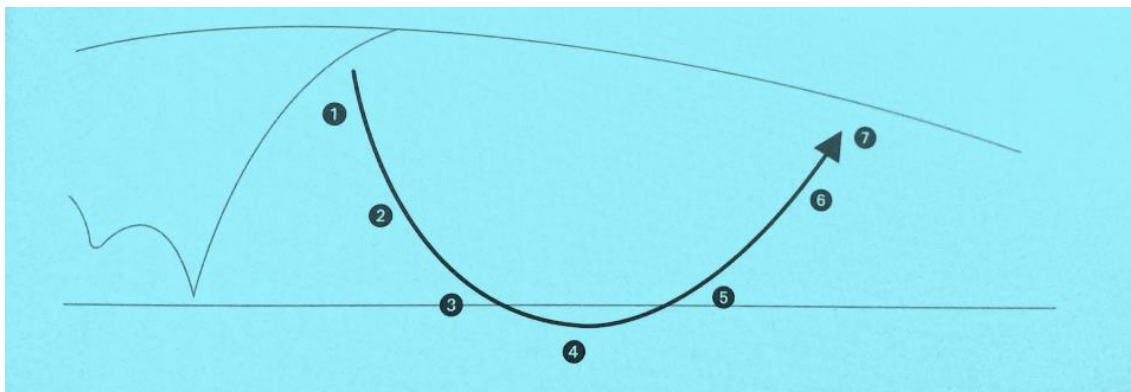
**Figura 11** - Placa de força setup - Fonte: Artigo - *Characterization of surf pop-up simulated movement*. a) Vista geral das plataformas de força; b) Simulação da remada no chão; c) Impulsão; d) Voo; e) Alcance; f) Estabilização

Em todos os tipos de ondas, o **bottom turn** é um pré-requisito para todos os top turns (curvas superiores). Isto deve ser um foco antes de começar a realizar manobras superiores radicais. Pode ser realizada na parte inferior para ficar vertical se o surfista tiver tempo, ou estendida até ao ombro em ondas que quebram mais rápido.

Esta manobra consiste numa curva longa e progressiva na base da onda, esta é bastante importante, pois ajuda na realização de todas as outras e projeta o surfista para as partes mais críticas e superiores da onda, onde se realizam as batidas ou os top turns (viragens no topo) (Macedo, 2015).

Quando o surfista começa a perder velocidade, tem de aproveitar a oportunidade para se recuperar imediatamente para conseguir ganhar a mesma. Deve dobrar as duas pernas, com o peso e a pressão uniformemente distribuídos no rail. Aplicar pressão suficiente no rail dá impulso, o que faz virar a velocidade e força. Aproveitar ao máximo essa energia mantendo o rail envolvido até que o alvo esteja focado. Depois de focar o alvo solta o rail estendendo o corpo. O tempo e a execução correta irá levar a prancha ao topo. Mantendo o olhar dirigido para perto do lip (topo da onda) não só oferece uma manobra forte, mas também uma posição ideal a partir da qual é possível realizar o próximo bottom turn.

De forma a melhor caracterizar esta técnica, podemos identificar o descrito anteriormente em seis momentos, que se encontram descritos na Figura 12 do bottom turn (Mulquin, 2014).

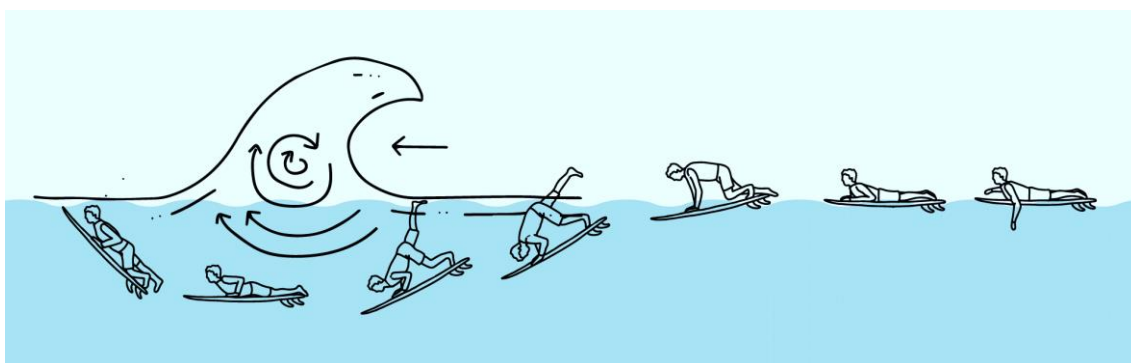


**Figura 12** - Movimentos bottom turn - Fonte: Livro - Surf Technik. 1) Olhar e posição da cabeça; 2) Linha dos apoios; 3) Braço de trás; 4) Braços da frente; 5) Apoios; 6) A flexão; 7) Conclusão da manobra.

A **Curva S / Trimming** é uma das manobras mais importantes, pois, está presente muitas vezes no surf e é fundamental para gerar e controlar a velocidade quando o surfista está na onda (Macedo, 2015). Nesta manobra o importante são os membros inferiores, encontrando-se o corpo numa posição de agachamento com um papel fundamental (criando o efeito de “mola”, onde as pernas nunca estão totalmente em agachamento nem em total extensão) em que a transferência dos dedos dos pés para os calcanhares e o contrário vai ajudar no movimento. Quando existe velocidade suficiente, o surfista pode preparar a sua próxima manobra (Macedo, 2015).

O “bico de pato” é uma manobra fundamental para se conseguir ultrapassar a zona de rebentação e deverá ser realizado quando a onda se está a aproximar, sendo importante aumentar o ritmo da remada para dar impulso para afundar a prancha agarrando nos dois *rails*, estendendo os braços para baixo, usando o peso para afundar o *nose* da prancha. É importante afundar a prancha quando a onda está a menos de três metros de distância, pois a flutuabilidade vai trazer o surfista de volta a superfície. Se a manobra for executada muito cedo o surfista não vai conseguir ultrapassar a rebentação (Piter, 2012).

De baixo de água as ondas fazem um movimento circular com bastante turbulência sob o impacto do *lip* (*parte superior da onda*) e um movimento para cima e para baixo. Esta turbulência pode destabilizar o surfista, mas se for demasiado profunda, pode ajudá-lo a afundar a prancha. A chave para ter sucesso ao realizar o bico de pato é afundar a prancha 45° da superfície no momento exato em que a turbulência está a passar. Em seguida, o surfista deve pressionar firmemente o *tail* (parte de trás da prancha) com o pé ou o joelho, de modo que afunde mais o *nose* (parte da frente da prancha). Conforme a água passar em um movimento circular, o surfista deve conduzir o impulso a 45° para a superfície, olhando para cima. Contudo é importante ter em conta alguns fatores, o surfista deve estar sempre alerta e agarrar os *rails* (parte lateral da prancha) para esta não ir disparada com a força da onda; se o *nose* for mais profundo do que o *tail*, a onda levará o surfista para trás e o bico de pato será ineficaz (Figura 13) (Piter, 2012).



**Figura 13** - Bico de pato sequencia - Fonte: Barefoot Surf Travel

Considerando a análise das principais ações durante o tempo de prática de surf, são claramente identificados quatro grupos de atividades, sendo eles o tempo de remada, tempo em espera e o tempo em onda.

O surf é caracterizado como uma atividade intermitente que requer ao atleta uma performance de alta intensidade, intercalados com séries de baixa intensidade e de recuperação. As sessões de treino de surf apresentam uma duração variável. No entanto, e como observado na Tabela 1, os surfistas passam cerca de 50% do tempo total na água a remar, aproximadamente 40%

do tempo em espera 5% em tarefas realizadas na onda e restantes 5% em outras tarefas como recuperar a prancha e reposicionar-se.

**Tabela 1 - Caracterização das tarefas no surf autónomo**

| <b>Autor</b>                  | <b>Tempo de Remada</b> | <b>Tempo de Espera</b> | <b>Tempo de onda</b> | <b>Outras atividades</b> |
|-------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|--------------------------|
| Meir et al 1991               | 44%                    | 35%                    | 5%                   | 16%                      |
| Mendez-Villanueva et al 2006* | 51%                    | 43%                    | 4%                   | 2,2%                     |
| Farley et al 2012*            | 54%                    | 28%                    | 8%                   | 4%                       |
| Secomb et al 2015*            | 43%                    | 53%                    | 3%                   | 6,3%                     |

\*Artigos com surfistas de nível competitivo

Os resultados demonstram que a performance no surf é relativamente menos intensa durante uma sessão de treino de duas horas, do que propriamente em termos competitivos. Demonstrando que os treinadores de surf devem considerar sessões de treino mais intensas, para assim os atletas alcançarem um melhor rendimento quando em competição (Secomb et al., 2015)



### **3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**

#### **3.1. CONTEXTUALIZAÇÃO LEGAL, INSTITUCIONAL E DE NATUREZA FUNCIONAL**

O estágio inserido no 2º ano do Mestrado em Desporto Natureza da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço foi realizado no Surf Clube de Viana. O estágio decorreu entre o período de setembro de 2019 e agosto de 2020. O meu papel na equipa era de treinador, onde as minhas funções consistiram no estruturar, desenvolver e ministrar as aulas de formação base e aperfeiçoamento de surfing colaborando no planeamento e operacionalização do processo dos treinos e gestão diária.

A opção por esta instituição para o desenvolvimento do meu estágio residiu no objetivo de continuar a minha evolução enquanto treinador de surf, pois em anos anteriores tive o contacto com a modalidade e foi algo que me apaixonou. Procurei um contexto que me proporcionasse uma maior aprendizagem em várias vertentes e me permitisse desenvolver o projeto Surf Shadow, aliando a grandeza e história do Surf Clube de Viana na melhoria das minhas características enquanto treinador, uma vez que fui constantemente colocado à prova.

#### **3.2. CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO**

##### **3.2.1. O CLUBE**

O Surf Clube de Viana (Figura 14) foi fundado no ano de 1989, sendo a primeira escola de surf e bodyboard em Portugal, tendo um impacto importante a nível nacional e internacional, devido à sua excelência na capacidade de organizar grandes eventos, como campeonatos do mundo, europeus, nacionais e regionais de surf, bodyboard, longboard e Stand Up Paddle. Este é algum do histórico de eventos do clube, onde o Surf Clube de Viana (SCV) construiu um registo notável.



**Figura 14** - Logotipo Surf Clube de Viana - Fonte: Surf Clube Viana

### **3.2.2. EVENTOS DO SCV AO LONGO DOS ANOS**

- 1990 – 1ª Escola oficial de Surf e Bodyboard em Portugal;
- 1990-1991 – Campeonato Europeu de Surf “Viana pro”;
- 1992-1993 – Campeonato do Mundo de Surf “Viana Staroup Pro”;
- 1993 – 1º Curso de treinadores de Surf – Prof Universitário Australiano Bryan Landon;
- 1993 – 1º Curso de Juízes FPS;
- 1994 – Etapa Inaugural do Circuito Mundial de Bodyboard;
- 1994-1996 – Sede da Federação Portuguesa de Surf e da Federação Europeia de Surf;
- 1998 – Campeonato Europeu de Bodyboard;
- 1998 – 1º Campeonato Luso Galaico;
- 2001 – 1ª Ação de Formação de Surf e Bodyboard para professores de Educação Física;
- 2003 – Siemens mobile Surf Festival;
- 2004 – 1º Centro de formação desportiva de Surf no Desporto Escolar;
- 2005 – 1ª Delegação Surfrider Foundation em Portugal + Título Campeão Nacional de Surf;
- 2009 – Campeonato do Mundo de Bodyboard “Viana Pro”;
- 2010 – Campeonato Europeu de Seleções “Eurojunior”;
- 2012 – Taça de Portugal FPS + 1º Seminário sobre “Surf e Alto Rendimento”; • 2012 – Parceria estabelecida entre o Surf Club Viana e a ESDL

- 2013 – XIX Jogos Náuticos Atlânticos + 1ª Etapa do European Tour of Surf;
- 2014 – 1º Viana Surf City Festival + 1º Cabedelo Beach Run;
- 2015 – 1º Evento de Surf Adaptado;
- 2016 – Viana World Bodyboard Championship;
- 2017 – Surf Holidays;
- 2017 – Semana Europeia do Desporto;
- 2017 XIX Luso Galaico de Surf, Bodyboard e Longboard;
- 2017 – Viana World Bodyboard Championship;
- 2018 – Circuito de Surf do Norte;
- 2018 – European Week of Sport;
- 2018 – Marta Paço representa Portugal na Califórnia;
- 2019 – Curso de Treinadores de Surf Grau I;
- 2019 – Outdoor Sports Euro'Meet 2019.
- 2019 – Euro Surf Adaptive
- 2019 – XXI Luso Galaico
- 2019 – APB Grand Slam Pro Junior

Contudo, como observado na lista anterior, o SCV também se tem vindo a diferenciar pelo seu importante papel formativo. Este processo tem sido progressivo devido ao acordo que existe entre a Câmara Municipal, as escolas e o SCV, onde o papel da formação e da pedagogia é feito para com o Desporto Escolar, programas de inclusão social, encontros de Para Surfing (surf adaptado), intercâmbios, exposições, workshops, cursos de formação, etc

### **3.2.3. INFRAESTRUTURAS**

O Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana do Castelo (CAR Surf Viana) é a base operacional para todas as modalidades que constituem o elenco da Federação Portuguesa de Surf. Localizado na praia do Cabedelo, integra as características da vida e do clima locais (Figura 15).



**Figura 15** - Vista do CAR (Centro de Alto Rendimento) Surf Club Viana -  
Fonte: Surf Clube Viana

A sua construção sustentável, foi projetada por Branco Cavaleiro Arquitetos em 2009, que assenta em duas vertentes: nos materiais adotados (materiais que respeitam e são “amigos” do ambiente), e também relacionada com a exploração do edifício (reduzido consumo energético com recurso a energias naturais).

A implantação do edifício e a própria solução construtiva procuraram respeitar o local e o relevo das dunas através de um sistema de pilares onde o edifício é sustentado da superfície do terreno, permitindo o normal rearranjo das dunas. Contudo, fazendo parte da paisagem naturalista, foram mantidos os pinheiros existentes na periferia do edifício e na zona exterior (Figura 16).



**Figura 16** - Vista do exterior dentro do edifício do CAR (Centro de Alto Rendimento) Surf Club Viana - Fonte: Surf Clube Viana

Foi implementado também um revestimento para isolamento térmico exterior de aglomerado negro de cortiça. Este assume uma especial importância na construção do edifício, uma vez que a sua implementação o e exponencia identifica a sua relação com a natureza. O seu interior apresenta linhas modernas, com espaços amplos oferecendo condições excelentes para avaliação, treino e performance desportiva das modalidades de surfing (Figura 17).



**Figura 17** - Vista interior do CAR (Centro de Alto Rendimento) Surf Club Viana - Fonte: Surf Clube Viana

Em todo o edifício podemos encontrar:

- 30 camas;
- 7 quartos;
- Instalações de apoio coletivo;
- 2 vestiários e 2 balneários;
- Cozinha e zona de convívio;
- 1 sala de formação;
- 1 sala de aquecimento;
- 3 balneários para monitores;
- 1 gabinete médico e sala de massagens e recuperação;
- 1 hangar para arrecadação de pranchas, material técnico;

- 1 sala de inovação;
- 4 gabinetes administrativos e receção.

O SCV apresenta alguns programas para os clientes/atletas como, o batismo de surf, surf e bodyboard regular, surf masters, surf e bodyboard avançado, pré – competição, competição e Para Surfing. Este, continua ativamente, a apostar na formação de novos praticantes e no apoio a atletas, assim como na realização de eventos, contando com a cooperação de algumas entidades como:

- World Surf Cities Network (Viana é World Surf Citie desde 2014);
- Get Wet (O projeto WET é cofinanciado pela Comissão Europeia com a missão de promover, aumentar e desenvolver a prática do desporto náutico);
- European Solidarity Corps (Esta é uma comunidade de jovens dispostos a envolver-se em atividades sociais, onde é implementada pela via de outros programas já existentes, inclusivamente o Erasmus+ e através do Serviço de Voluntariado Europeu);
- Câmara Municipal de Viana do Castelo;
- Fundação Desporto;
- Escola Superior de Desporto e Lazer do IPVC;
- #Beactive Portugal – Semana Europeia do Desporto;
- Federação Portuguesa de Surf.

Em suma, o SCV visa a dinamização de atividades de carater recreativo, cultural, desportivo e pedagógico, englobadas na prática do surf e todas as modalidades do “surfing”, trabalhando na formação de atletas e jovens, acima de tudo melhores pessoas no futuro, com o compromisso do treino, a par da promoção de outras constituintes como a saúde, bem-estar e respeito pelo ambiente.

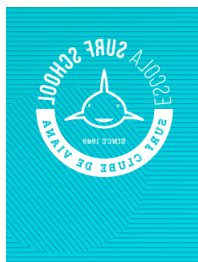
#### **3.2.4. ESCOLA DE SURF**

A escola de surf do SCV encontra-se dividida em várias categorias que se diferenciam entre si por uma cor que corresponde ao uso das licras de aula, para facilitar a sua identificação e organização. Estas categorias caracterizam-se por

níveis de aprendizagem e/ou idade dos praticante e nível técnico designando-se por aulas do Escolar; Regular I; Regular II; Avançados e Masters.

De seguida será apresentada cada categoria, especificando-se os objetivos, público alvo, local ideal de aula e conteúdos programáticos segundo o ensino do Surf ou Bodyboard.

## **Escolar**



**Figura 18** - Categoria Escolar - Fonte: Surf Clube Viana

**Objetivo:** Introduzir de forma lúdica e estruturada os alunos do agrupamento de escolas de Viana do Castelo à prática das modalidades de Surfing (Surf e Bodyboard), angariar participantes para a prática regular de Surf no SCV e captação de talentos.

**Público alvo:** Alunos do projeto Náutica nas Escolas da CMVC (Câmara Municipal de Viana do Castelo).

**Local da aula:** Perto da costa na zona de ondas já quebradas (espumas).

### **Conteúdos Programáticos:**

1. Introdução ao material;
2. Condições de segurança para a prática do surfing;
3. Condições de segurança para surfar nas espumas;
4. Noções de aquecimento para ativação geral;
5. Seleção e posicionamento para apanhar ondas.

### **Com prancha de BB**

- 1) Posicionamento na prancha;
- 2) Técnica de impulsão para apanhar as ondas;

3) Técnica de viragem da prancha nas espumas (noções de distribuição do peso);

### **Com prancha de surf**

1) Técnica de remada e posicionamento da prancha de surf nas espumas;

2) Técnica do Take-off nas espumas;

3) Técnica de viragem da prancha de surf nas espumas (noções de distribuição do peso).

### **Pontos a ter em conta:**

1. Aplicação da bateria de testes na primeira aula segundo o constante no plano de aula 1;

2. Desenvolver uma relação de proximidade com o Professor responsável;

3. Estimular o interesse dos alunos na modalidade Surf/BB através de aulas lúdicas, organizadas e que levem à evolução dos alunos.

### **Regular I**



**Figura 19** - Categoria Regular I - Fonte: Surf Clube Viana

**Objetivo:** Fornecer e formar o aluno com as competências e conhecimentos necessários para se tornar um surfista autónomo.

Para um ensino mais eficaz e seguro o Grupo Regular encontra-se subdividido em 2 grupos.

### **Regular I - SURF**

**Publico alvo:** Iniciantes de todas as idades que pretendem introduzir-se na prática de surfing.



**Local da aula:** Preferencialmente perto da costa na zona de ondas já quebradas (espumas).

**Conteúdos Programáticos:**

1. Introdução ao material;
2. Condições gerais de segurança para a prática do surfing;
3. Condições de segurança para a prática de surfing nas espumas;
4. Noções de aquecimento para ativação geral;
5. Seleção e posicionamento para apanhar ondas;
6. Colocação na Prancha;
7. Técnica de Remada e viragem da prancha nas espumas;
8. Técnica do Take-off nas espumas (diminuição até à prancha ideal para transitar para o nível seguinte);
9. Técnica de viragem da prancha nas espumas (noções de distribuição do peso).

**Transição de nível** – O aluno é capaz de cumprir:

- 1- Reconhece a prancha que melhor se adapta à sua condição atual;
- 2- Reconhece as normas de segurança para prática de surfing na expunha.
- 3- Apanhar ondas rebentadas, realizar o take-off, cortando para a direita e para a esquerda;
- 4- Apanhar ondas por rebentar com realização do take-off.

**Regular I - BODYBOARD**

**Público alvo:** Iniciantes de todas as idades que pretendem introduzir-se na prática de surfing.

**Local da aula:** Preferencialmente perto da costa na zona de ondas já quebradas (espumas).

**Conteúdos Programáticos:**

1. Introdução ao material;

2. Condições gerais de segurança para a prática do surfing;
3. Condições de segurança para a prática de surfing nas espumas;
4. Noções de aquecimento para ativação geral;
5. Seleção e posicionamento para apanhar ondas;
6. Colocação na Prancha;
7. Técnica de Remada e viragem da prancha nas espumas;
8. Técnica de viragem da prancha nas espumas (noções de distribuição do peso).

**Transição de nível** – O aluno é capaz de cumprir:

- 1- Reconhece a prancha que melhor se adapta à sua condição atual;
- 2- Reconhece as normas de segurança para prática de surfing na expunha.
- 3- Apanhar ondas rebentadas, cortando para a direita e para a esquerda;
- 4- Apanhar ondas por rebentar mantendo a velocidades;
- 5- Já realizou ondas com barbatanas.

## **Regular II**



**Figura 20** - Categoria Regular II - Fonte: Surf Clube Viana

## **Regular II - SURF**

**Publico alvo:** Surfistas jovens (8 aos 14 anos) que alcançaram com sucesso os pressupostos pedagógicos do nível 1 e revelam vontade e atitude para continuar a progredir.

**Local da aula:** Zona de ondas por quebrar, outside (até 1m de altura).

**Conteúdos Programáticos:**

1. Familiarização com os instrumentos de previsão de ondas;
2. Análise do line-up e condições de prática do surfing;
3. Noção de correntes e como utilizá-las da melhor forma;
4. Regras de segurança e ética no mar;
5. Posicionamento dentro de água;
6. Aperfeiçoamento da técnica de remada e introdução das técnicas para atravessar as ondas (tartaruga/bico-de-pato);
7. Virar a prancha na água (sentado);
8. Take-off regular e angular;
9. Desenvolver a saída da onda (kick-out);
10. Bottum-Turn (backside e frontside);
11. Subida e descida da onda (triming);
12. Ligação de manobras e triming;
13. Surf Top-to-Bottom (curvas de rail para rail).

**Transição de nível** – O aluno é capaz de cumprir:

- 1) Apanhar ondas por rebentar realizando subida e descida da onda (triming);
- 2) Bottom-turn em frontside e backside;
- 3) Realizou prática do skate para aprendizagem/aperfeiçoamento do Trimming e do Bottom-turn.

**Regular II - BODYBOARD**

**Público alvo:** Surfistas jovens (8 aos 14 anos) que alcançaram com sucesso os pressupostos pedagógicos do nível 1 e revelam vontade e atitude para continuar a progredir.

**Local da aula:** Zona de ondas por quebrar, outside (até 1m de altura).

## **Conteúdos Programáticos:**

1. Familiarização com os instrumentos de previsão de ondas;
2. Análise do line-up e condições de prática do surfing;
3. Noção de correntes e como utilizá-las da melhor forma;
4. Regras de segurança e ética no mar;
5. Introdução do uso de barbatanas;
6. Posicionamento dentro de água;
7. Aperfeiçoamento da técnica de remada e introdução das técnicas para atravessar as ondas (tartaruga/bico-de-pato);
8. Virar a prancha na água para apanhar a onda;
9. Desenvolver a saída da onda (kick-out);
10. Subida e descida da onda (triming);
11. Realização do 360° (esquerda e direita);
12. Cut-back (esquerda e direita);
13. Ligação de manobras e triming;
14. Aprender a técnica de “stall” (travar para se reposicionar).

## **Transição de nível – O aluno é capaz de cumprir:**

- 1) Apanhar ondas por rebentar realizando subida e descida da onda (triming);
- 2) Realização de 360° com ou sem auxílio da mão;
- 3) Cut-back (esquerda e direita);

## **Avançado**



**Figura 21 - Categoria Avançado - Fonte: Surf Clube Viana**

**Objetivo:** Num ambiente lúdico desenvolver o surfista tecnicamente, fornecendo as competências e os conhecimentos necessários para a continuação do processo de forma independente. Sensibilização para um estilo de vida saudável e introdução à cultura do surf.

**Público alvo:** Surfistas adolescentes (14 aos 18 anos) que alcançaram com sucesso os pressupostos pedagógicos do Regular nível 1 e revelam vontade e atitude para continuar a progredir numa vertente não competitiva.

**Local da aula:** Zona de ondas por quebrar, outside (até 1.5m de altura).

**Conteúdos Programáticos:**

1. Utilização independente dos instrumentos de previsão de ondas;
2. Análise do line-up e condições de prática do surf;
3. Noção de correntes e como utilizá-las da melhor forma;
4. Regras de segurança e ética no mar;
5. Posicionamento dentro de água;
6. Aperfeiçoamento da técnica de remada e introdução das técnicas para atravessar as ondas (tartaruga/bico-de-pato);
7. Virar a prancha na água (sentado);
8. Take-off regular e angular;
9. Bottom-Turn (backside e frontside);
10. Subida e descida da onda (triming);
11. Ligação de manobras e triming;
12. Surf Top-to-Bottom (curvas de rail para rail).
13. Introdução às manobras: Cutback; Snap; Top-Turns; Floaters.

**Crítérios de êxito** – O aluno é capaz de cumprir:

- 1) Apanhar ondas por rebentar realizando subida e descida da onda (triming);
- 2) Bottom-turn em frontside e backside;

3) Pática do skate para aprendizagem/aperfeiçoamento do Trimming e do Bottom-turn;

4) Registo individual os objetivos já alcançados e pontos a melhorar;

5) Experimentar outras modalidades do surfing desde que enquadradas nas necessidades do grupo e de acordo com as condições de prática;

6) Realização de pelo menos um encontro por ano (tipo “surf camp”) para ponto da situação das aprendizagens e coesão de grupo, ligação ao associativismo desportivo e fortalecimento da cultura do surf.

## Masters



**Figura 22** - Categoria Masters - Fonte: Surf Clube Viana

**Objetivo:** Promover experiências positivas através das atividades de surfing e do seu “lifestyle”, e fornecer o conhecimento e competências necessárias para se tornar um surfista autónomo. Introdução ao desenvolvimento técnico das diferentes modalidades de Surfing.

**Público alvo:** Surfistas adultos (18 e + anos) que alcançaram com sucesso os pressupostos pedagógicos do Regular nível 1 e revelam vontade e atitude para continuar a progredir.

**Local da aula:** Zona de ondas por quebrar, outside (até 1m de altura).

### Conteúdos Programáticos:

1. Utilização independente dos instrumentos de previsão de ondas;
2. Análise do line-up e condições de prática do surf;
3. Noção de correntes e como utilizá-las da melhor forma;

4. Regras de segurança e ética no mar;
5. Posicionamento dentro de água;
6. Aperfeiçoamento da técnica de remada e introdução das técnicas para atravessar as ondas (tartaruga/bico-de-pato);
7. Virar a prancha na água (sentado);
8. Take-off regular e angular;
14. Take-off regular e angular;
15. Desenvolver a saída da onda (kick-out);
16. Bottom-Turn (backside e frontside);
17. Subida e descida da onda (triming);
18. Ligação de manobras e triming;
19. Surf Top-to-Bottom (curvas de rail para rail).
20. Introdução às manobras: Cutback; Snap; Top-Turns; Floaters.

**Critérios de êxito** – O aluno é capaz de cumprir:

- 1) Apanhar ondas por rebentar realizando subida e descida da onda (triming);
- 2) Bottom-turn em frontside e backside;
- 3) Experimentar outras modalidades do surfing desde que enquadradas nas necessidades do grupo e de acordo com as condições de prática;
- 4) Fomentar a ligação ao associativismo desportivo e fortalecimento da cultura do surf.

### **3.2.5. AS AULAS**

Na sua organização, o SCV apresenta vários momentos que descrevem os principais processos pedagógicos do ensino do surfing. No momento de operacionalização das tarefas de ensino, SCV segue as seguintes normas/diretrizes.

## **1º Momento - Operacionalização da Aula**

1. Observação das condições do mar.
2. Comparecer equipado no Armazém 10' antes do horário da aula.
3. Distribuição do Material – (Lycra; Fato; Prancha)
4. Partida para a praia com o grupo completo (treinadores e alunos)

### **Pontos-Chave:**

- A observação do mar é determinante para planeamento da aula e distribuição do material adequado.

- A comunicação com os alunos nos momentos antes da aula começar é extremamente importante porque é uma oportunidade para o treinador estabelecer relações pessoais com os seus alunos, apenas conhecendo os seus alunos o treinador ganha a capacidade de adaptar a sua forma da ação especificamente para cada um deles. É também um bom momento para ir passando alguma teoria sobre o material ao aluno.

A distribuição do material deve ser adequada pois o sucesso do aluno depende disso. o Primar pela utilização de pranchas de surf com maiores dimensões, caso o aluno considere a tarefa demasiado fácil o tamanho da prancha é ajustado na aula seguinte, mas o sucesso é garantido.

A prancha de bodyboard deve alcançar a zona do umbigo do aluno para garantir a capacidade do seu manuseamento pelo mesmo.

- A partida do CAR Surf Viana deve acontecer apenas quando o grupo está todo junto garantido um serviço profissional e uma melhor dinâmica de aula.

- Ensinar as técnicas de transporte das pranchas.
- Divisão de grupos (3 níveis) se necessário e teoria de surf
- Prática técnica na praia
- Ida para a água.

## **2º Momento – Início da Aula**

1. Seleção de um local adequado para a aula de surf e colocação das pranchas na areia numa linha horizontal.



2. Briefing Inicial (Condições de prática ...)
3. Aquecimento.
4. Divisão de grupos (3 níveis) se necessário e teoria de surf
5. Prática técnica na praia
6. Ida para a água.

#### **Pontos-Chave:**

- A seleção de um local adequado pode ser determinante no sucesso dos alunos e a sua escolha deve depender de diversos fatores: o Condições de Segurança

- o Nível do grupo

- o Qualidade das Ondas

- o Crowd existente (quantidade de surfistas dentro de água)

- O briefing deve ser curto, mas providenciar todas a informações que de alguma forma podem ajudar o aluno a alcançar o sucesso. (Referenciar: Leitura das condições do mar, objetivos da aula)

- O Aquecimento deve ser adequado ao grupo em questão e ser composto por duas partes, ativação cardiovascular e mobilização muscular/articular.

- Após o aquecimento uma breve sumarização dos pontos chaves técnicos serve para preparar o aluno para as tarefas que irá realizar a seguir, a teoria deve ser adequada ao nível do aluno.

#### **3º Momento - Momento da Aula em Água**

1. Posicionamento dos alunos no local mais adequado.

2. Garantir a segurança, promover um agrupamento por níveis e preferencialmente bem distribuídos de modo a evitar contacto decorrente de pouco espaço entre os alunos.
3. Fornecimento de feedback específico para cada aluno dentro de água.
4. Caso se justifique recorrer a pausas regulares, reagrupando os alunos fora de água, de forma a implementar novos objetivos de aprendizagem e transmitir feedbacks gerais, assim como proporcionar aos alunos um momento de recuperação.

5. Ajuda física no processo de apanhar espumas/ondas.

**Pontos-Chave:**

- O fornecimento de um feedback adequado ao aluno é determinante no processo evolutivo.
- Os treinadores devem procurar expor progressivamente os seus alunos a situações mais desafiantes para promover a sua evolução.

**4º Momento – Final da Aula**

1. Dar um sinal verbal e físico de modo a alertar todos os alunos para o final da aula.
2. Briefing Final (enaltecer os pontos fortes e frisar o que pode ser melhorado)
3. Abandonar o local de aula com o grupo todo junto (treinadores e atletas), verificar se todo o material é também levado para o CAR Surf Viana.
4. Quando o grupo chega ao Armazém é de a responsabilidade do treinador orientar os alunos no processo de manutenção e arrumação do material (prancha; licra; fato). Apenas depois de todo o material utilizado estar no devido local deve o treinador dirigir-se para o seu balneário.
5. Proceder ao registo de aula.
6. Passar o rodo no balneário e verificar se tudo ficou devidamente arrumado na zona do armazém.

**Pontos-Chave:**

- O briefing final serve para reunir toda a gente no final da aula e fazer um ponto da situação, as informações passadas ao aluno devem focar-se no que ele deve melhorar para continuar a evoluir. O feedback pode ser individual ou para o grupo e deve ele também ser bilateral (do professor para o aluno e do aluno para o professor).
- Garantir uma arrumação correta do armazém é determinante para uma logística funcional do CAR Surf Viana o treinador só consegue assegurar isso se se mantiver no armazém até ao último aluno se ter dirigido para o balneário.

- O registo de aula deve também ser sempre realizado para garantir uma contagem dos alunos e das aulas dadas fidedigna.

### 3.3. ENQUADRAMENTO FUNCIONAL

#### 3.3.1. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA

Os órgãos sociais são apresentados na tabela 2, constituídos pela assembleia geral, conselho fiscal e direção.

**Tabela 2** - Órgãos de gestão social do Surf Clube de Viana

| Assembleia Geral   | Conselho Fiscal   | Direção  |
|--|---|--|
| <p><b>Presidente:</b><br/>João Guilherme Montenegro Ramos Bastos</p> <p><b>Vice-Presidente:</b><br/>Jim Robert Puga Gomes</p> <p><b>Secretária:</b><br/>Anastasia Bezpalya</p> | <p><b>Presidente:</b><br/>Tiago Filipe Oliveira Fernandes Prieto</p> <p><b>Secretário:</b><br/>João Carlos Nobre Almeida Afonso dos Santos</p> <p><b>Relator:</b><br/>Cláudia Sofia Meira Ribeiro</p> | <p><b>Presidente:</b><br/>João Miguel Aleixo Zamith</p> <p><b>Vice-Presidente:</b><br/>Diogo Manuel Marques</p> <p><b>Vice-Presidente:</b><br/>Vânia Maria Brás Ferreira da Cruz</p> <p><b>Tesoureiro:</b><br/>José Manuel Maio Gomes Moreira</p> <p><b>Secretário:</b><br/>Marco Rui Miranda Gonçalves Areias</p> |

Como referido anteriormente, o CAR Surf Viana esta sobre a gestão do Surf Clube de Viana, apresentando uma Comissão de Gestão Local, a qual

resulta de um acordo de parceria entre o Município de Viana do Castelo, o Instituto Português do Desporto e Juventude, a Federação Portuguesa de Surf, a Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e o Surf Clube de Viana. A Comissão de Gestão Local é constituída por um representante de cada uma destas entidades.

### **3.3.2. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA**

No que diz respeito a equipa técnica, fazem parte desta equipa 15 treinadores. Nas categorias da competição, pré competição e regular II estão designados 5 treinadores. Nas classes do regular I estão presentes 5 treinadores. Nos Masters estão presentes 5 treinadores.

### **3.3.3 CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA DE SURF E DA EQUIPA DE COMPETIÇÃO**

#### **3.3.3.1. ESCOLA DE SURF (CARACTERIZAÇÃO DOS ATLETAS)**

Como apresentado no ponto 3.2.4, a escola de surf subdivide-se em sete grandes áreas: Escolar, Regular I, Regular II, Pré Competição, Competição, Adaptado e Masters.

- No grupo do Regular I existem 29 alunos ativos com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos, os quais dispõem de 5 treinadores (sendo 1 por aula) com o objetivo de fornecer e formar o aluno com as competências e conhecimentos necessários para se tornar um surfista autónomo.
- No grupo do Regular II existem 15 alunos ativos com idades compreendidas entre 12 e os 16, os quais dispõem de 2 treinadores com o objetivo de ajudar o aluno a melhorar as suas capacidades, realização de novas manobras, para assim passar para o nível seguinte.
- No grupo da Pré e Competição existem 10 alunos ativos com idades compreendidas entre 15 e 18, os quais dispõem de 1 treinador com o objetivo de evoluírem cada vez mais para conseguirem ser os melhores e se assim o desejarem competir em provas e campeonatos.

- No grupo Para Surfing existem 4 alunos ativos com idades compreendidas desde os 16, os quais dispõem de 2 treinadores com o objetivo é ajudar estes atletas a serem autónomos dentro de água e prepara-los para competições.
- Por fim no grupo dos Masters existem 22 alunos ativos com idades compreendidas entre os 18 e 50 anos, os quais dispõem de 5 treinadores com o objetivo de promover experiências positivas através das atividades de surfing e do seu “lifestyle”, e fornecer o conhecimento e competências necessárias para se tornar um surfista autónomo e introdução ao desenvolvimento técnico das diferentes modalidades de Surfing.

Com as alterações impostas pela COVID-19, as turmas passaram a ser divididas num número máximo de 5 alunos por 1 instrutor. O SCV neste esforço de combater a COVID-19 implementou diferentes protocolos e regras de desinfeção dos espaços, zonas de circulação e demais regras de etiqueta respiratória e distanciamento social. Este plano foi desenvolvido de acordo com as regras da Direção Geral de Saúde, Federação Portuguesa de Surf e a empresa Quercia, especializada em segurança e higiene no trabalho.

## **4. PLANO DE ACTIVIDADES DO CANDIDATO**

### **4.1 CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE TAREFAS A IMPLEMENTAR**

Durante o estágio que decorreu no ano letivo 2019/2020 foram realizadas as seguintes tarefas:

- Acompanhamento do programa Náutica nas Escolas da Câmara Municipal de Viana do Castelo;
- Acompanhamento, desenvolvimento e concretização dos treinos do grupo Regular II;
- Desenvolvimento do projeto Surf Shadow.

### **4.2 OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO**

Os objetivos principais do estágio foi aplicar e desenvolver os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica e da vivência adquirida na área do surfing, estruturando e executando aulas de formação base e aperfeiçoamento. Secundariamente foram também desenvolvidas novas aprendizagens nas áreas mais técnicas de análise e observação das componentes de treino mais focadas no desenvolvimento desportivo quer em contexto de mar, quer em contexto de treinos das qualidades físicas e a realização do projeto Surf Shadow.

### **4.3 PROGRAMA NÁUTICA DAS ESCOLAS**

Enquanto treinador de surfing, as funções a realizar passaram por acompanhar as aulas de iniciação a prática da modalidade de surf e bodyboard.

Durante todo o estágio o SCV recebeu várias turmas de diversas escolas do Concelho que têm acesso ao programa Náutica nas Escolas que promove a prática de desportos náuticos durante o ano letivo, como parte integrante do currículo da aula de Educação Física, tendo a oportunidade de usufruir do surf, canoagem, vela e/ou remo. O CAR Surf Viana é a instalação desportiva de iniciação e formação das atividades de surfing.

Quando comecei o meu estágio acompanhei foram-me designadas 15 turmas. As turmas acabam por mudar a cada 6 ou 12 semanas, consoante o contrato programa estabelecido entre a Câmara Municipal e o Agrupamento de Escolas. Nesse mesmo processo, a primeira aula acaba por ser teórica e de avaliação, onde é apresentado o SCV, normas e regras de uso do equipamento e material, identificação das condições de prática e por fim a realização de testes físicos para aferir as capacidades motoras ligadas às modalidades de surfing.

Nestas primeiras aulas o SCV, usa uma bateria de testes desenvolvida em parceria com a Universidade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, constituída por cinco testes.

Os primeiros três testes derivam de baterias de aptidão física enquanto os dois últimos estão mais diretamente ligados ao surfing.

#### 1. Push – Ups Test // Flexões de Braços

**Objetivo:** Avaliar a força resistência dos membros superiores do aluno.

**Material:** Solo plano.

Cronómetro.

**Procedimentos:** 1. O atleta coloca-se em decúbito ventral (barriga para o solo) com as mãos à largura dos ombros e braços em extensão completa.

2. Descer o corpo até os braços atingirem uma flexão de 90 graus.

3. Retornar à posição inicial com os braços completamente esticados.

4. A região pélvica deve ser estabilizada durante o processo evitando o arquear das costas.

5. Completar o máximo de flexões em 30 segundos e registar o resultado.

**Observações:** Caso o aluno não consiga realizar flexões na posição regular pode apoiar os joelhos e realizar o teste segundo os mesmos pressupostos.

## Resultados:

**Tabela 3** – Valores de referência flexões de braços - Fonte – Fitnessgram.

| Idade | Masculino                                      | Feminino                                       |
|-------|--|--|
|       | Flexões<br># completado até ao máximo<br>de 75 | Flexões<br># completado até ao máximo de<br>75 |
| 5     | ≥3   | ≥3   |
| 6     | ≥3   | ≥3   |
| 7     | ≥4   | ≥4   |
| 8     | ≥5   | ≥5   |
| 9     | ≥6   | ≥6   |
| 10    | ≥7   | ≥7   |
| 11    | ≥8   | ≥7   |
| 12    | ≥10  | ≥7   |
| 13    | ≥12  | ≥7   |
| 14    | ≥14  | ≥7   |
| 15    | ≥16  | ≥7   |
| 16    | ≥18  | ≥7   |
| 17    | ≥18  | ≥7   |
| 17+   | ≥18  | ≥7   |

## 2. Sit Ups Test // Abdominais

**Objetivo:** avaliar a força resistência da musculatura abdominal do atleta.

### Material:

- Solo plano.
- Cronómetro.
- Tapete.

### Procedimentos:

- O sujeito coloca-se em decúbito dorsal (costas no solo) com as pernas fletidas, pés completamente apoiados no solo e os braços cruzados sobre o peito.
- No início de cada abdominal as costas devem estar encostadas ao solo.
- O atleta eleva o tronco até os 90 graus e volta a descer o tronco.
- Os pés podem ser segurados por um colega ou avaliador.
- Contabilizar o número de abdominais completados durante 30 segundos.



## Resultados:

**Tabela 4** – Valores de referência Sit Ups Test // Abdominais - Fonte – Fitnessgram.

| Idade | Masculino   | Feminino  |
|-------|---|---|
|       | Abdominais<br># completado até ao máximo<br>de 75 | Abdominais<br># completado até ao máximo de<br>75 |
| 5     | ≥2  | ≥2  |
| 6     | ≥2  | ≥2  |
| 7     | ≥4  | ≥4  |
| 8     | ≥6  | ≥6  |
| 9     | ≥9  | ≥9  |
| 10    | ≥12   | ≥12   |
| 11    | ≥15   | ≥15   |
| 12    | ≥18   | ≥18   |
| 13    | ≥21   | ≥18   |
| 14    | ≥24   | ≥18   |
| 15    | ≥24   | ≥18   |
| 16    | ≥24   | ≥18   |
| 17    | ≥24   | ≥18   |
| 17+   | ≥24   | ≥18   |

### 3. Standing Long Jump Test // Salto Horizontal.

**Objetivo:** avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

**Material:**

- Solo plano.
- Fita métrica.

**Procedimentos:**

- O Atleta coloca-se com os pés paralelos à largura dos ombros sobre uma marca horizontal colocada pelo avaliador.
- Flete as pernas, inclina-se para a frente balançando os braços para trás seguindo-se o salto horizontal o mais longo possível, saltando com ambos os pés.
- A distância é medida desde a marca horizontal até ao local de aterragem do atleta.

## Resultados:

**Tabela 5** – Valores de referência salto horizontal - masculino *Fonte – Projeto Esporte Brasil:Manual de testes e avaliação – Versão 2016*

| Sexo( MASC) | Idade | Fraco | Razoável  | Bom       | M.Bom     | Excelência |
|-------------|-------|-------|-----------|-----------|-----------|------------|
| MASCULINO   | 6     | < 105 | 105 - 114 | 115 - 127 | 128 - 151 | >= 151     |
|             | 7     | < 111 | 111 - 121 | 122 - 133 | 134 - 159 | >= 160     |
|             | 8     | < 118 | 118 - 127 | 128 - 139 | 140 - 165 | >= 166     |
|             | 9     | < 129 | 129 - 139 | 140 - 151 | 152 - 178 | >= 179     |
|             | 10    | < 135 | 135 - 146 | 147 - 157 | 158 - 187 | >= 188     |
|             | 11    | < 140 | 140 - 151 | 152 - 164 | 165 - 191 | >= 192     |
|             | 12    | < 149 | 149 - 159 | 160 - 173 | 174 - 203 | >= 204     |
|             | 13    | < 159 | 159 - 169 | 170 - 184 | 185 - 216 | >= 217     |
|             | 14    | < 170 | 170 - 183 | 184 - 199 | 200 - 230 | >= 231     |
|             | 15    | < 180 | 180 - 193 | 194 - 209 | 210 - 242 | >= 243     |
|             | 16    | < 186 | 186 - 199 | 200 - 214 | 215 - 248 | >= 249     |
|             | 17    | < 186 | 186 - 203 | 204 - 219 | 220 - 250 | >= 251     |

**Tabela 6**– Valores de referência salto horizontal – feminino *Fonte – Projeto Esporte Brasil: Manual de testes e avaliação – Versão 2016*

| Sexo (FEM) | Idade | Fraco | Razoável  | Bom       | M.Bom     | Excelência |
|------------|-------|-------|-----------|-----------|-----------|------------|
| FEMININO   | 6     | < 90  | 90 - 100  | 101 - 112 | 112 - 143 | >= 144     |
|            | 7     | < 94  | 94 - 105  | 106 - 115 | 116 - 146 | >= 147     |
|            | 8     | < 105 | 105 - 112 | 113 - 126 | 127 - 152 | >= 153     |
|            | 9     | < 116 | 116 - 126 | 127 - 139 | 140 - 165 | >= 166     |
|            | 10    | < 123 | 123 - 133 | 134 - 145 | 146 - 173 | >= 174     |
|            | 11    | < 127 | 127 - 137 | 138 - 149 | 150 - 179 | >= 180     |
|            | 12    | < 130 | 130 - 140 | 141 - 154 | 155 - 184 | >= 185     |
|            | 13    | < 133 | 133 - 144 | 145 - 159 | 160 - 189 | >= 190     |
|            | 14    | < 134 | 134 - 146 | 147 - 160 | 161 - 198 | >= 199     |
|            | 15    | < 135 | 135 - 147 | 148 - 162 | 163 - 198 | >= 199     |
|            | 16    | < 131 | 131 - 142 | 143 - 158 | 159 - 191 | >= 192     |
|            | 17    | < 121 | 121 - 134 | 135 - 152 | 153 - 189 | >= 190     |

#### 4. Slakline Balance Test // Teste de equilíbrio na Slakline.

**Objetivo:** avaliar a capacidade de equilíbrio dos atletas.

**Material:**

- Solo plano.
- Slakline.

**Procedimentos:**

- O atleta coloca-se no início do slackline com um pé apoiado no slack e o outro no solo.

- Com o olhar focado no final do slackline ou num ponto no fundo da sala o atleta deve caminhar sobre o slack colocando um pé à frente do outro com uma passada curta.
- Deve atravessar progressivamente até ao final do slackline ou até perder o equilíbrio.
- Caso o atleta demonstre grande facilidade na execução do exercício pode ser requerido que salte para o slackline para o seu stance de surf diretamente e depois de estabilizar caminhar até ao final do slackline.

**Resultados:** Revela / Não revela

### *5. Takeoff Test*

**Objetivo:** avaliar a força explosiva dos membros superiores e agilidade do atleta.

**Material:**

- Solo plano.
- Fita adesiva

**Procedimentos:**

- Marca-se uma linha reta com comprimento superior à altura do atleta.
- O atleta coloca-se em decúbito ventral (barriga para o solo) com as mãos à largura e em linha com os ombros. A sua linha sagital mediana deve estar perpendicular à marca do solo.
- Primeiro o atleta deve elevar parcialmente (cotovelo a 45 graus) a parte superior do tronco.
- Em seguida fletindo a sua perna traseira coloca o pé em linha com o joelho contrário e bem apoiado no solo.
- A partir deste momento o atleta deve impulsionar o seu corpo no sentido vertical através da extensão dos braços com a maior velocidade possível ao mesmo tempo que avança com o pé frontal para a zona entre ambas as suas mãos.

- Deve estabilizar a sua posição numa posição comprimida com ambas as pernas fletidas o peito sobre o joelho frontal e o olhar direcionado para a frente.
- Na posição final o espaçamento entre ambos o pé deve ser ligeiramente superior à largura dos ombros do atleta, o pé traseiro deve formar um angulo de 90º com a fita adesiva e o pé frontal um angulo ligeiramente superior a 45º, ambos devem estar posicionados sobre o centro da fita adesiva.

**Resultados:** Revela / Não revela.



**Figura 23** - Posicionamento do take-off

Fonte: website barefootsurftravel.com

Passada esta fase de introdução, nas restantes aulas, os alunos começam a realizar em contexto de prática, no mar, ressalvando situações em que as condições meteorológicas não o permitissem.

Todas as aulas seguiram uma estrutura, onde os parâmetros como a familiarização com o equipamento e material, as noções de segurança, o posicionamento e técnica de remada, a entrada na água e a prática da remada, sentar, virar e recuperar a prancha.

Os aquecimentos eram previamente planificados com alguns movimentos de ativação geral e outros específicos, englobando jogos, estimulação motora e ações lúdicas que simulavam alguns aspetos técnicos específicos.

No fim do aquecimento, era dado o briefing onde, eram abordadas algumas informações e possíveis correções sobre a postura e a técnica no Surf e do Bodyboard, seguindo de seguida para a parte prática.

Finalizada a aula, regressamos ao CAR Surf Viana para proceder ao arrumar de todo o material, de modo a ficar tudo limpo e organizado. Como descrito, as aulas eram divididas por 4 partes, distribuir o material, aquecimento, aula em contexto de mar, organização e arrumação do material.

Durante as atividades letivas, houve sempre a preocupação de ajustar as intervenções à especificidade da modalidade e necessidades dos alunos, procurando o mais possível o ensino individualizado indo ao encontro das necessidades dos alunos, guiando-os no processo de aprendizagem de acordo com os conteúdos estabelecidos.

Normalmente estas turmas eram constituídas por 20/25 alunos, variando entre o 5º ano e o 12º ano de escolaridade. Neste caso em concreto, houve intervenção em 15 turmas.

Como referido anteriormente, na primeira aula era realizada a bateria de aptidão física dos alunos e eram mostrados dois vídeos sobre a importância das condições do mar, material técnico e características do Surf e Bodyboard.

No vídeo relativamente às condições de segurança, que pode ser visualizada em: <https://www.youtube.com/watch?v=rKW7z9u1GV4&t=17s>, foram abordados alguns aspetos a ter em conta pelos alunos. Esta abordagem, passou por cinco fatores como: condições de mar, o crowd (quantidade de pessoas que estão no mar), rochas, correntes e os tipos de vento - on-shore, vento de mar para terra; off-shore, vento de terra para mar; side-shore, vento lateral e glass, sem vento (Figura 26).



**Figura 24** - Condições de segurança- Fonte: Youtube do Surf Clube de Viana – tutorial condições de segurança

No que refere o vídeo da preparação do equipamento, que pode ser visualizada em: <https://www.youtube.com/watch?v=MZlrCMkRvRg&t=63s>, eram abordados os cuidados a ter com o equipamento e material adequado ao seu nível de surf e demais condições de armazenamento e cuidados a ter no final da sua utilização (Figura 27).



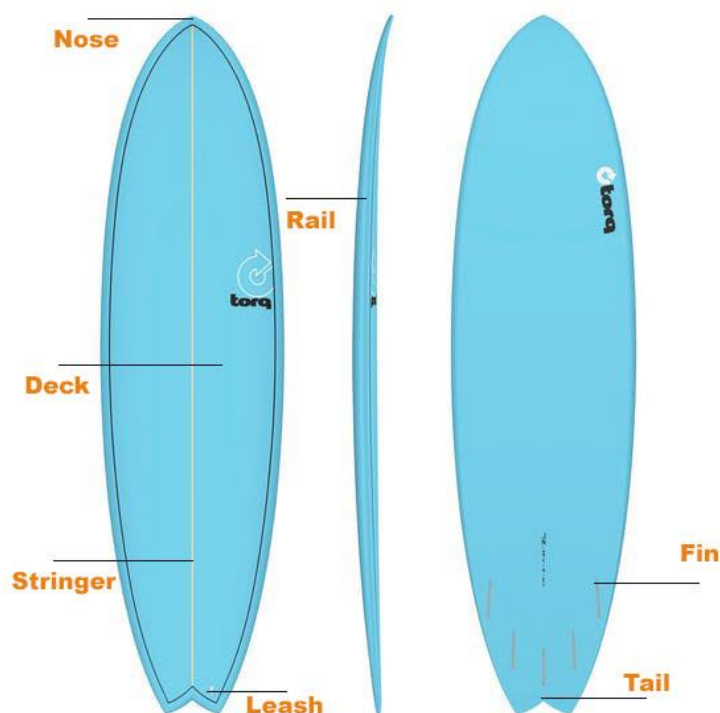
**Figura 25** - Preparação do equipamento - Fonte: Youtube do Surf Clube de Viana – tutorial preparação do equipamento

Relativamente à vídeo introdução ao surf, que pode ser visualizada em: <https://www.youtube.com/watch?v=GjEagtngqPs&t=18s>, eram abordados os principais aspetos referentes às pranchas de Surf e Bodyboard (Figura 28).



**Figura 26** - Introdução ao surf - Fonte: Youtube do Surf Clube de Viana – tutorial introdução ao surf

Como se pode observar na Figura 29, as partes constituintes da prancha são designadas pelo seu nome em inglês, mais concretamente: o nose (parte da frente da prancha), o tail (parte de trás da prancha), o rail (parte lateral da prancha), deck (parte onde se colocam os apoios), o stringer (linha central da prancha, pedaço de madeira que faz a união da tabua) e por fim o leash (cabo que se coloca no pé).



**Figura 27** – Partes constituintes da prancha de surf - Fonte: Website – Surfdomo – adaptado no photoshop

#### 4.3.1 PLANOS DE AULA

Considerando a intervenção realizada no projeto da Náutica nas Escolas, foram desenvolvidas atividades de forma contínua, com várias turmas que passaram pelo SCV. A divisão das turmas foi feita consoante as semanas de aulas e de acordo com os objetivos e conteúdos estabelecidos previamente para este programa, e como descrito anteriormente, havia turmas que frequentaram ao longo de 6 semanas (tabela 6 a tabela 11) e outras ao longo de 12 semanas (tabela 12 a tabela 17).

A primeira aula, e como descrito no ponto anterior, foi sempre igual para todas as turmas, pela necessidade de enquadrar os alunos face aos equipamentos e materiais, conhecer as instalações do CAR Surf Viana, tudo que engloba uma aula de surfing e por fim a realização dos testes de aptidão física específicos. Da mesma forma, as restantes aulas seguiram um padrão de abordagem dos conteúdos, ajustadas para o número de semanas de prática e a criação de grupos de nível. As turmas que realizaram as aulas de surfing durante as 6 semanas tinham como primeira modalidade o bodyboard, sendo uma modalidade mais fácil de aprender e absorver os conhecimentos numa fase inicial.

Como observado nas grelhas referentes aos planos de aula, foi seguido sempre um mesmo padrão, com exceção de algumas turmas, onde foi possível a criação de grupos de nível mais avançados, passando esses grupos a explorarem os conteúdos dedicados ao surf, por demonstrarem maior apetência motora nos testes de aptidão física iniciais e/ou as condições de prática favorecerem o seu desenvolvimento.

As turmas com a possibilidade de realizar as aulas de surfing durante 12 semanas, como é evidente, apresentaram uma maior oportunidade de desenvolver as suas capacidades na modalidade do surfing constantes nos conteúdos. Como referi anteriormente, e seguindo a mesma estrutura das turmas que estavam 6 semanas, tinham como primeira modalidade o bodyboard, mas com a possibilidade de se abordar de forma mais ampla a iniciação ao surf. De seguida são apresentados os planos de aula padrão para as 6 semanas ou 12 semanas de prática.



## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 1/6 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

1. Apresentação professor/aluno
2. Apresentação do CARSurf/SCV;
3. Equipamentos e modo de utilização (explicação e visualização de vídeos educativos);
4. Bateria de testes.

**Tabela 6** - Apresentação do Surf Clube de Viana

| Tarefa  | Objetivo   | Material                 |
|---|--|--------------------------|
| <p><b>1. <u>Apresentar professor /alunos e equipamentos e modo de utilização.</u></b></p> <p>Apresentação professores e alunos (nomes e motivações).</p> <p>Apresentação das instalações, bem como os diversos equipamentos, explicando a sua correta utilização (como vestir o fato, cuidados a ter com o material), bem como as dinâmicas a ter em conta na utilização dos balneários (realizado junto à arrecadação e balneários).</p> | <p>Dar a conhecer os equipamentos e os cuidados a ter com o material, para o melhor funcionamento e otimização aula.</p> | <p>Sem especificação</p> |
| <p><b>2. <u>Apresentação do CARSurf/SCV.</u></b></p> <p>Apresentar aos alunos as valências do CAR Surf Viana/SCV, o que é o CAR Surf Viana/SCV, regras do CAR Surf Viana.</p> <p>Apresentar as atividades desenvolvidas pelo SCV.</p> <p>Escola SCV (iniciado, avançado, pré -competição, competição); Surf Holidays, Aulas de Verão, Campeonato Surfingviana, sócios SCV; <i>Escolar Talentos</i>.</p>                                   | <p>Dar a conhecer as o SCV e as atividades que decorrem no CAR Surf de Viana do Castelo.</p>                             | <p>Sem especificação</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>3. <u>Visualização de vídeos.</u></b></p> <p>Visualizar vídeos 1- segurança, 2- introdução ao bodyboard, 3- introdução ao surf.</p>   | <p>Ajudar o aluno a aprofundar e registar a nível visual alguns conceitos básicos e específicos da modalidade.</p>  | <p>Computador quadro interativo</p>                   |
| <p><b>4. Registo dos dados sociodemográficos e níveis de atividade física dos alunos.</b></p> <p>Perguntar e registar:</p> <p>Nome; idade; prática desporto e qual; já praticou surf e tem interesse em praticar; sabe nadar.</p>   | <p>Compreender e detetar a predisposição física e motivacional dos alunos para praticar surf.</p>   | <p>Questionários, canetas</p>                         |
| <p><b>5. <u>Bateria de testes</u></b> (realizar com a turma dividida em 2 grupos um com cada monitor).</p> <p>Exemplificar os exercícios e organizar.</p> <p><u>Exercícios:</u></p> <p><u>Flexões de braços:</u> dividir a turma em grupos de dois, em 30" quantas flexões, enquanto um executa a outra conta;</p> <p><u>ABS crunch:</u> dividir a turma em grupos de dois, em 30" quantas flexões, enquanto um executa a outra conta;</p> <p><u>Salto longitudinal:</u> dividir a turma em três grupos, executar o salto a pés juntos e registar;</p> <p><u>Slakeline:</u> o aluno tem três tentativas para atravessar o slakeline;</p> <p><u>Take off:</u> o aluno tem três tentativas para executar o take off e colocar os pés sobre uma linha;</p> | <p>Detetar e perceber os índices de força dos membros superiores bem como a força explosiva dos membros inferiores;</p> <p>Detetar os índices de equilíbrio do aluno;</p> <p>Verificar a qualidade do gesto técnico específico do surf.</p> | <p>Fita métrica; slakeline, fita adesiva, tapetes</p> |

## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 2/6 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

**Tabela 7 - Plano de aula nº 2**

| <b>Tarefa</b>   | <b>Objetivo</b>   | <b>Material</b>  |
|---|---|--|
| 1. Receção dos alunos   | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.   | Sem especificação  |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV. | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                          |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.              | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de segurança e sinaléticas.   | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 5. Carreirinhas na espuma focando no posicionamento das mãos; desenvolvimento das componentes bases do Bodyboard.                           | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança.<br>Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de bodyboard e posicionamento. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 6. Balanço final.   | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas.   | Sem especificação  |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| <b>7.</b> Regresso ao CAR Surf Viana.   | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana. | Sem especificação |
| <b>8.</b> Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola. | Organizar e preservar o material utilizado                  | Sem especificação |

## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 3/6 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

**Tabela 8** - Plano de aula nº3

| <b>Tarefa</b>   | <b>Objetivo</b>  | <b>Material</b>  |
|---|--|--|
| 1. Recepção dos alunos  | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.  | Sem especificação  |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV. | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.                        | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                          |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.              | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de segurança e sinaléticas.   | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos                  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 5. Carreirinhas na espuma focando no posicionamento das mãos e do corpo na prancha; noção de posicionamento dentro                          | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| de água para conseguir apanhar as espumas com sucesso.  | Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de bodyboard e posicionamento. |                   |
| <b>6.</b> Balanço final.  | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas.     | Sem especificação |
| <b>7.</b> Regresso ao CAR Surf Viana.   | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana.                           | Sem especificação |
| <b>8.</b> Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola. | Organizar e preservar o material utilizado  | Sem especificação |

## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 4/6 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

**Tabela 9** - Plano de aula nº 4

| <b>Tarefa</b>  | <b>Objetivo</b>  | <b>Material</b>  |
|--|--|--|
| 1. Receção dos alunos  | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.  | Sem especificação  |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV.                | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.                        | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                          |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.                             | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de direção da ondulação e vento.   | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos                  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 5. Noção de posicionamento dentro de água para conseguir apanhar as espumas com sucesso. Correto posicionamento na prancha, alternando o posicionamento do | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| corpo e colocação da mão para realizar viragens de 180° e 360°.   | Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de bodyboard e posicionamento. |                   |
| <b>6.</b> Balanço final.  | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas.     | Sem especificação |
| <b>7.</b> Regresso ao CAR Surf Viana.   | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana.                           | Sem especificação |
| <b>8.</b> Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola. | Organizar e preservar o material utilizado  | Sem especificação |



## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 5/6 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

**Tabela 10** - Plano de aula nº5

| <b>Tarefa</b>  | <b>Objetivo</b>  | <b>Material</b>  |
|--|--|--|
| 1. Receção dos alunos  | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.  | Sem especificação  |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV.                    | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.                        | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                          |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.                                 | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de direção da ondulação, vento e meteorologia.   | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos                  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 5. Correto posicionamento na prancha, alternando o posicionamento do corpo e colocação da mão para realizar viragens de 180° e 360°. Competição de 10 minutos, | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| ganhando o/os aluno(s) que conseguirem fazer o percurso mais longo a deslizar corretamente.   | Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de bodyboard e posicionamento. |                   |
| <b>6.</b> Balanço final.  | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas.     | Sem especificação |
| <b>7.</b> Regresso ao CAR Surf Viana.   | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana.                           | Sem especificação |
| <b>8.</b> Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola. | Organizar e preservar o material utilizado  | Sem especificação |

## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 6/6 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

**Tabela 11 - Plano de aula nº 6**

| <b>Tarefa</b>   | <b>Objetivo</b>  | <b>Material</b>  |
|---|--|--|
| 1. Receção dos alunos   | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.  | Sem especificação  |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV.   | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.                        | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                          |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.  | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de segurança e previsão da ondulação.   | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos                  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |
| 5. Correto posicionamento na prancha, alternando o posicionamento do corpo e colocação da mão para realizar viragens de 180° e 360°. Competição de 10 minutos, ganhando o/os aluno(s) que conseguirem | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard, bandeira de sinalização |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| fazer o percurso mais longo a deslizar corretamente apanhando o maior número de ondas-  | Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de bodyboard e posicionamento. |                   |
| <b>6.</b> Balanço final.  | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas.     | Sem especificação |
| <b>7.</b> Regresso ao CAR Surf Viana.   | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana.                           | Sem especificação |
| <b>8.</b> Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola. | Organizar e preservar o material utilizado  | Sem especificação |

## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 7/12 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

Introdução ao Surf

**Tabela 12 - Plano de aula nº 7**

| <b>Tarefa</b>   | <b>Objetivo</b>  | <b>Material</b>   |
|---|--|---|
| 1. Receção dos alunos   | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.  | Sem especificação   |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV. | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.                        | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                     |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.              | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de segurança e sinaléticas.   | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos                  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 5. Identificar de forma clara a perna dominante e o seu posicionamento segundo regular ou goofy. Realização de deslizes                     | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| com diferentes posicionamentos das mãos na prancha (permitir a realização de take-off)  | Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de surf e posicionamento.  |                   |
| <b>6.</b> Balanço final.  | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas. | Sem especificação |
| <b>7.</b> Regresso ao CAR Surf Viana.   | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana.                       | Sem especificação |
| <b>8.</b> Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola. | Organizar e preservar o material utilizado  | Sem especificação |

## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 8/12 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

**Tabela 13** - Plano de aula nº8

| <b>Tarefa</b>   | <b>Objetivo</b>  | <b>Material</b>   |
|---|--|---|
| 1. Receção dos alunos   | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.  | Sem especificação   |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV.                                 | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.                        | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                     |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.  | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de segurança e sinaléticas.   | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos                  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 5. Identificar de forma clara a perna dominante e o seu posicionamento segundo regular ou goofy. Introdução da técnica de take-off e remada para posicionamento no line-up. | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
|   | Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de surf e posicionamento.  |                   |
| <b>6. Balanço final.</b>  | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas. | Sem especificação |
| <b>7. Regresso ao CAR Surf Viana.</b>   | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana.                       | Sem especificação |
| <b>8. Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola.</b> | Organizar e preservar o material utilizado  | Sem especificação |



## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 9/12 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

**Tabela 14** - Plano de aula nº9

| <b>Tarefa</b>   | <b>Objetivo</b>  | <b>Material</b>   |
|---|--|---|
| 1. Receção dos alunos   | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.  | Sem especificação   |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV.   | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.                        | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                     |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.  | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de segurança e sinaléticas.   | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos                  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 5. Identificar o posicionamento claro das mãos e pés na realização do take-off. Prática do deslize seguido de take-off, tentando realizar a remada de potência para conseguirem apanhar a espuma. | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
|   | Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de surf e posicionamento.  |                   |
| <b>6. Balanço final.</b>  | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas. | Sem especificação |
| <b>7. Regresso ao CAR Surf Viana.</b>   | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana.                       | Sem especificação |
| <b>8. Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola.</b> | Organizar e preservar o material utilizado  | Sem especificação |

## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 10/12 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

**Tabela 15 - Plano de aula nº10**

| <b>Tarefa</b>  | <b>Objetivo</b>  | <b>Material</b>   |
|--|--|---|
| 1. Receção dos alunos  | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.  | Sem especificação   |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV.  | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.                        | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                     |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.   | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de segurança e sinaléticas.  | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos                  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 5. Identificar o posicionamento claro do corpo antes da realização do take-off. Prática do deslize seguido de take-off, realizar a remada de potência para conseguirem apanhar a espuma. | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
|   | Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de surf e posicionamento.  |                   |
| <b>6. Balanço final.</b>  | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas. | Sem especificação |
| <b>7. Regresso ao CAR Surf Viana.</b>   | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana.                       | Sem especificação |
| <b>8. Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola.</b> | Organizar e preservar o material utilizado  | Sem especificação |

## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 11/12 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

**Tabela 16** - Plano de aula nº11

| <b>Tarefa</b>  | <b>Objetivo</b>  | <b>Material</b>   |
|--|--|---|
| 1. Receção dos alunos  | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.  | Sem especificação   |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV.  | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.                        | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                     |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.   | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de segurança e sinaléticas.  | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos                  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 5. Identificar o posicionamento claro do corpo antes da realização do take-off e posicionamento no line-up. Prática do deslize seguido de take-off, em que os alunos mais evoluídos procuram | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |

|  |   |                   |
|--|---|-------------------|
| posicionar-se para apanhar uma “onda verde”. Competição de 10 minutos, ganhando o/os aluno(s) que conseguirem fazer o percurso mais longo a deslizar corretamente após realização do take-off. | Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de surf e posicionamento.  |                   |
| <b>6.</b> Balanço final.   | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas. | Sem especificação |
| <b>7.</b> Regresso ao CAR Surf Viana.  | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana.                       | Sem especificação |
| <b>8.</b> Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola.              | Organizar e preservar o material utilizado  | Sem especificação |

## Plano de Aula - Programa Náutica nas Escolas

**Escola:** xxx **Turma:** xxx **Número de alunos:** xx

**Aula número:** 12/12 **Local:** CAR Surf Viana, praia do Cabedelo **Data:** XX/XX/XXXX

**Tabela 17 - Plano de aula nº12**

| <b>Tarefa</b>  | <b>Objetivo</b>  | <b>Material</b>   |
|--|--|---|
| 1. Receção dos alunos  | Acompanhar os alunos até à zona dos balneários.  | Sem especificação   |
| 2. Vestir o fato de surf; conhecer os diferentes tamanhos das pranchas de bodyboard e identificar o tamanho a utilizar; vestir a licra SCV.  | Fornecer ao aluno o equipamento necessário para a aula de forma ajustada às suas necessidades atuais.                        | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de bodyboard                     |
| 3. Deslocação para a praia, observação conjunta das condições de prática e identificar da melhor zona para realização da aula.   | Colocar os alunos no local mais adequado e seguro.   | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 4. Aquecimento (geral e específico); Noções de segurança e sinaléticas.  | Preparar os alunos para a prática, englobando ações lúdicas que simulam alguns aspetos técnicos específicos                  | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |
| 5. Identificar o posicionamento claro do corpo antes da realização do take-off e posicionamento no line-up. Prática do deslize seguido de take-off, em que os alunos mais evoluídos procuram | Lecionar as componentes teóricas e práticas ajustadas às reais necessidades dos alunos, em condições de sucesso e segurança. | Fatos isotérmicos de surf e pranchas de surf, bandeira de sinalização |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| posicionar-se para apanhar uma “onda verde”.  | Explorar as diferentes partes constituintes da prancha de surf e posicionamento.  |                   |
| <b>6.</b> Balanço final.  | Explorar os pontos fortes da aula e desempenho individual nas diferentes tarefas. | Sem especificação |
| <b>7.</b> Regresso ao CAR Surf Viana.   | Preparar o final da aula nas instalações do CAR Surf Viana.                       | Sem especificação |
| <b>8.</b> Final da aula: lavar as pranchas, licras e fatos de surf com água doce, colocando-os no seu respetivo local no armazém; duche breve e preparar para regressar à escola. | Organizar e preservar o material utilizado  | Sem especificação |

Todas as aulas lecionadas e a sua respetiva informação vai estar presentes da tabela 18 à tabela 20 constando a informação sobre as turmas, objetivos e conteúdos.

**Tabela 18 - Resumo das aulas do programa escolar**

| <b>Agrupamento</b>   | <b>Turmas</b>   | <b>Nº aulas por turma</b> | <b>Anos de escolaridade</b> | <b>Nº alunos</b> | <b>Objetivos</b>  | <b>Conteúdos</b>   |
|----------------------|-----------------|---------------------------|-----------------------------|------------------|---|--|
| <b>Agrupamento A</b> | <b>Escola A</b> | <b>12</b>                 | <b>6º A</b>                 | <b>20</b>        | Introduzir de forma lúdica e estruturada os alunos do agrupamento de escolas de Viana do Castelo à prática das modalidades de Surfing (Surf e Bodyboard), angariar participantes para a prática | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introdução ao material;</li> <li>2. Condições de segurança para a prática do surfing;</li> <li>3. Condições de segurança para surfar nas espumas;</li> </ol> |
|                      |                 | <b>12</b>                 | <b>6º B</b>                 | <b>20</b>        |   |  |
| <b>Agrupamento B</b> | <b>Escola B</b> | <b>6</b>                  | <b>5º B</b>                 | <b>26</b>        |   |  |



|               |          |    |      |    |  |  |
|---------------|----------|----|------|----|--|--|
|               |          |    |      |    | regular de Surf no SCV e captação de talentos. | 4. Noções de aquecimento para ativação geral;<br>5. Seleção e posicionamento para apanhar ondas. |
|               |          | 6  | 5º C | 24 |  |  |
| Agrupamento C | Escola C | 6  | 6º B | 20 |  |  |
|               |          | 6  | 6º D | 20 |  |  |
| Agrupamento D | Escola D | 12 | 5º A | 19 |  |  |
| Agrupamento C | Escola E | 6  | 5º C | 20 |  |  |
|               |          | 12 | 6ºA  | 17 |  |  |
| Agrupamento C | Escola F | 6  | 6ºC  | 17 |  |  |
|               |          | 6  | 5º D | 17 |  |  |
| Agrupamento C | Escola G | 12 | 6ºA  | 19 |  |  |
|               |          | 12 | 6ºD  | 16 |  |  |
| Agrupamento C | Escola H | 12 | 5ºB  | 18 |  |  |
|               |          | 6  | 5ºF  | 18 |  |  |

**Nota:** Turmas assinaladas as cores verdes desenvolveram atividades de surfing durante 6 semanas, turmas a verde desenvolveram atividade de surfing ao longo de 12 semanas

Foram lecionadas aulas a 8 escolas do distrito de Viana do Castelo, compreendidas entre o quinto e o sexto ano de escolaridade, no total de 15 turmas. O número de alunos esteve entre os 18 e os 25. Estas aulas foram lecionadas entre outubro de 2019 e março de 2020. Houve turmas que tiveram aulas durante 6 semanas (verde) e outras que tiveram durante 12 semanas (azul). No entanto devido ao problema do vírus covid-19 as aulas foram encerradas no início do mês de março.

De seguida vou falar um pouco sobre cada turma e como as aulas correram durante todo o processo.

### **Escola B – Agrupamento B**

Relativamente a turma 5<sup>º</sup>B, composta por 26 alunos, onde na sua maioria sabiam nadar (80%). As modalidades praticadas com mais frequência foram o futebol (40%) e o basquetebol (30%).

No que retrata os testes de aptidão física, os alunos no exercício do slakline mostraram bastante dificuldade, onde só 3 dos 26 conseguiram demonstrar eficácia na tarefa. No exercício do take-off a maioria dos alunos realizou o exercício na perfeição.

Ao longo das aulas os alunos mostraram bastante interesse e a sua adaptação ao meio aquático foi bastante fácil devido ao seu potencial. Como esta turma teve 12 aulas, foi possível introduzir a modalidade de surf aos alunos que mostraram uma maior vontade dentro de água e que já dominavam o bodyboard. Os objetivos foram cumpridos na totalidade na modalidade de bodyboard e de surf.

Relativamente a turma 5<sup>º</sup>C da composta por 24 alunos, a sua maioria disse que sabia nadar (70%). Em relação às raparigas, estas praticavam todas danças e os rapazes futebol. Apenas 10%) tinham praticado surf e bodyboard.

No que retrata os testes de aptidão física, os alunos no exercício do slakline mostraram bastante dificuldade, onde 8 dos 24 conseguiram passar. No exercício do take-off só sete alunos conseguiram realizar o exercício na perfeição.

Ao longo das aulas os alunos mostraram bastante interesse e a sua adaptação ao meio aquático foi fácil. Apesar do resultado nos testes de aptidão física indicarem algumas dificuldades nas tarefas mais específicas de surf, como esta turma teve 12 aulas, foi possível introduzir a modalidade de surf aos alunos que mostraram uma maior vontade dentro de água e que já dominavam o bodyboard. Com a maioria (80%) a conseguirem realizar os objetivos na perfeição na modalidade do bodyboard.

### **Escola C - Agrupamento C**

No que consta a turma do 6ºB, composta por 20 alunos, quase todos sabiam nadar (80%). Estes praticavam várias modalidades como, dança (20%), futebol (30%), ginástica (20%), remo (20%) e outros.

Os testes de aptidão físicas correram bem, os alunos conseguiram realizar todos os testes.

No exercício de equilíbrio (slakline), e de acordo com as turmas anteriores, os alunos mostraram outra vez bastantes dificuldades. No exercício do take-off, alguns alunos (30%) mostraram potencial na realização do mesmo.

Durante as aulas os alunos estiveram bastante ativos e devido as suas capacidades físicas mostraram bastantes progressos quer na modalidade de bodyboard e surf.

Na minha opinião esta foi uma turma que mostrou muito interesse em aprender e evoluir cada vez mais durante as semanas de trabalho, traduzindo-se num aproveitamento acima da média.

Contudo o tempo de aula era bastante apertado, devido ao atraso do autocarro na chegada o que encurtava o tempo de aula, mas que não colocou em causa as aprendizagens.

---

No que consta a turma do 6ºD, composta por 20 alunos, quase todos sabiam nadar (90%). Estes praticavam várias modalidades, onde a predominância era o futebol (40%) e a dança (30%).

Os testes de aptidão física correram bem, os alunos conseguiram realizar todos os testes, com o exercício de equilíbrio (slakline), a ser novamente o que

os alunos apresentaram bastantes dificuldades. No exercício do take-off, alguns alunos mostraram potencial na realização do mesmo (20%).

Durante as aulas os alunos estiveram bastante empenhados e devido as suas capacidades motoras mostraram bastantes progressos quer na modalidade de bodyboard e surf. Na sua maioria, esta foi outra das turmas que demonstrou muito interesse em aprender e evoluir cada vez mais durante as semanas. No entanto, e como referi anteriormente as turmas desta escola, chegavam atrasadas devido a problemas relacionados com o transporte, o que reduzia o tempo útil de aula.

### **Escola D - Agrupamento D**

A turma do 5<sup>º</sup>A composta por 19 alunos, onde todos afirmaram saber nadar, devido ao desporto mais praticado ser a natação (90%).

No geral os testes físicos correram bem, no exercício do slakline os alunos conseguiram realizar o exercício com alguma dificuldade, mas destacando-se em comparação as outras turmas. No exercício do take-off uma grande maioria (60%) realizou o exercício corretamente.

Durante as aulas no mar, os alunos mostraram uma grande à-vontade. Muitos deles conseguiram experimentar a modalidade de surf, pois os objetivos do bodyboard já tinham sido concretizados, mesmo sendo uma das turmas que com o tempo de prática de 6 semanas.

---

Relativamente a turma 5<sup>º</sup>C, composta por 20 alunos, a sua maioria sabia nadar (80%). As modalidades praticadas com mais frequência foram o futebol (40%) e o basquetebol (30%).

No que retrata os testes de aptidão física, e como seria de esperar, os alunos no exercício do slakline mostraram bastante dificuldade, onde só 8 dos 20 conseguiram cumprir com sucesso a tarefa. No exercício do take-off a maioria dos alunos (70%) realizou o exercício na perfeição.

Ao longo das aulas os alunos mostraram bastante interesse e a sua adaptação ao meio aquático foi bastante fácil devido ao seu potencial. Como esta turma teve 12 aulas, foi possível introduzir a modalidade de surf aos alunos

que mostraram uma maior vontade dentro de água e que já dominavam o bodyboard. Os objetivos foram cumpridos na totalidade na modalidade de bodyboard e de surf.

### **Escola E - Agrupamento E**

A turma do 6ºA composta por 17 alunos, onde a maioria afirma saber nadar (90%) e os alunos praticavam várias modalidades como futebol (30%), natação (30%), dança (20%) e outras (20%).

Os testes físicos correram bastante bem, mas como nas turmas anteriores, os alunos demonstraram bastante dificuldade em realizar o exercício do slakline, com a agravante de esta turma, também o demonstrar na tarefa de take-off.

Esta turma como teve só 6 semanas de aulas foi difícil de introduzir e abordar os conteúdos específicos de surf. Os alunos tiveram a oportunidade de experimentar a modalidade nas duas últimas aulas, onde uns faziam bodyboard e os outros surf e passado 20' trocavam de pranchas para todos experimentarem. Neste sentido, e como referido todos adquiriram os conteúdos referentes ao bodyboard, mas apenas vivenciaram a modalidade de surf.

### **Escola F - Agrupamento F**

No que consta a turma do 5ºD, composta por 17 alunos, a sua maioria sabia nadar (90%). Estes praticavam várias modalidades como, dança (25%), futebol (25%), ginástica (20%), remo (20%) e outras.

Os testes de aptidão física correram bem, os alunos conseguiram realizar todos os testes.

No exercício de equilíbrio (slakline), os alunos mostraram outra vez bastantes dificuldades, embora no exercício do take-off, alguns alunos (50%) mostraram potencial na realização do mesmo.

Durante as aulas os alunos estiveram bastante ativos e devido as suas capacidades físicas mostraram bastantes progressos quer na modalidade de bodyboard e surf.

Na minha opinião esta juntamente com as duas turmas já referidas foi uma turma que mostrou muito interesse em aprender e evoluir cada vez mais durante as semanas.

Foi possível introduzir o surf nesta turma, onde 5 alunos devido ao seu potencial relevaram muito boa aptidão para esta modalidade.

---

Na turma do 6°C, composta por 17 alunos, todos sabiam nadar. A modalidade mais praticada pelos alunos era o futebol (60%).

Todos os alunos disseram que tinham interesse em praticar as modalidades do surf e do bodyboard.

Nos testes de aptidão física realizados, os alunos revelaram muita dificuldade, mesmo naqueles que tipicamente mostram mais facilidade como sendo aqueles que não está presente a slakline e o take-off.

Durante o período das aulas os alunos mesmo com dificuldades em cumprir os objetivos propostos, mostraram-se empenhados em evoluir. No final deste processo deu para ver uma evolução interessante nos domínios de surfing observados.

### **Escola G - Agrupamento G**

A turma do 6ºA composta por 19 alunos, onde todos afirmaram saber nadar, devido ao desporto mais praticado ser a natação. Alguns alunos disseram que já tinham experimentado as modalidades de bodyboard ou surf (60%).

No geral os testes físicos correram bem, no exercício do slakline os alunos conseguiram realizar o exercício com alguma dificuldade, mas destacando-se em comparação as outras turmas. No exercício do take-off uma grande maioria (60%) realizou o exercício corretamente.

Durante as aulas no mar, os alunos mostraram uma grande à-vontade com o contacto com a água em grande parte devido a muitos deles já terem experimentado a modalidade, o que ajudou na sua aprendizagem e numa rápida evolução.

Foi possível intercalar a modalidade do surf com o bodyboard, pois estes alunos como já tinham realizado ambas foi fácil de avançar rápido, cumprindo-se a totalidade dos conteúdos previstos.

---

A turma do 6ºD composta por 16 alunos, onde o desporto mais praticado pelos rapazes é o futebol (30%) e a dança pelas raparigas (30%). Na maioria todos disseram saber nadar (90%).

Relativamente aos testes de aptidão físicas desta turma, no geral foram muito baixos. No que consta ao exercício do slakline só 5 alunos conseguiram cumprir os critérios de execução. No exercício do take-off foi um pouco diferente, com 10 alunos a conseguirem cumprir a tarefa.

Como referi anteriormente, esta turma demonstro um desempenho muito baixo nos testes de aptidão física, traduzindo-se num ajuste das tarefas de aulas e em todo o processo de ensino aprendizagem. A aprendizagem da modalidade de bodyboard levou mais tempo do que o expectável, o que fez com que esta turma não cumprisse todos os objetivos propostos, já que apenas desenvolveram as atividades durante 6 semanas.

### **Escola H - Agrupamento H**

A turma do 5ºB composta por 18 alunos, afirmou toda que sabia nadar. Existe uma grande diversidade de desportos praticados por esta turma como, natação (30%), futebol (30%), canoagem (10%), ténis (10%) e dança (20%).

No que toca aos testes de aptidão física esta turma foi bastante boa, com a maioria dos alunos (80%) a demonstra um desempenho acima da média. Nos exercícios de maior complexidade como o slakline quase todos conseguiram cumprir os critérios estabelecidos (70%). No exercício do take-off, os alunos relevaram potencial na sua execução com (60%) a conseguir cumprir a tarefa sem dificuldade.

Durante o período das aulas e em grande parte devido às suas habilidades motoras, foi fácil cumprir os objetivos propostos. Devido a sua

evolução e habilidades na modalidade de surf, esta foi introduzida aos poucos, onde 6 alunos demonstraram um desempenho muito acima da média.

---

A turma do 5ºF composta por 18 alunos, revelou que na sua maioria sabiam nadar (80%). Há uma grande variedade de desportos praticados como, futebol (30%), dança (20%), ginástica (15%), hóquei em patins (15%) e natação (20%).

As capacidades motoras desta turma revelaram-se muito abaixo da média, bem demonstrada nos testes de aptidão física. Tanto os exercícios de grande complexidade como o slakline e o take-off não foram cumpridos com êxito, só 6 alunos o conseguiram realizar.

O processo de assimilação da componente técnica foi demorado, o que fez com que esta turma demorasse a evoluir na modalidade do bodyboard. Apesar dos alunos se esforçarem e mostrarem interesse em aprender, foi difícil cumprir todos os objetivos, não só devido a estas dificuldades, mas devido ao aparecimento ao cancelamento das aulas devido à COVID-19.

#### **4.3.2 TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS - REGULAR II**

Como referido e após a interrupção devido à COVID-19, vi-me condicionado nas minhas tarefas. Para dar seguimento ao meu trabalho e segundo a estratégia definida pela direção do SCV, foi-me proposto planear e aplicar treinos direcionados para o desenvolvimento das qualidades físicas dos atletas pertencente às turmas do Regular II, no denominado E-coaching. Estas aulas foram desenvolvidas de forma virtual, visto que foi decretado confinamento geral e estávamos impedidos de continuar a desenvolver os treinos de forma presencial. Estes treinos passaram a ser realizados via plataforma Zoom, com uma periodicidade de três vezes por semana e com a duração de sessenta minutos.

Seguindo as linhas orientadoras da prescrição das qualidades físicas (Rama, 2016), os treinos eram constituídos por três partes. A primeira parte com o objetivo de predispor o organismo para a prática, seguia a estrutura básica de



mobilizar desde a zona cervical até aos tornozelos, para ocorrer uma ativação geral, terminando com exercícios mais dinâmicos para aumentar o ritmo cardíaco, para os alunos se prepararem para a fase seguinte.

Na segunda fase o objetivo era centrado no desenvolvimento das qualidades físicas específicas do surf realizado em formato de circuito. Este era composto por 30 segundos de exercitação com 30 segundos de recuperação, numa fase inicial, evoluindo para 40 segundos de exercitação e 20 segundos de recuperação. Esta escolha enquadra-se dentro daquilo que são os princípios do treino (Rama, 2016)), além de facilitar a organização das tarefas ao longo da unidade de treino, por nos encontramos à distância, assim como estar estruturado de forma a permitir uma boa gestão de tempo, uma grande variedade de estímulos e da dinâmica do treino o que leva a uma maior motivação. Permitiu também um maior gasto calórico devido a redução dos tempos de descanso entre exercícios e a alternância de músculos solicitados, aumenta a capacidade cardiovascular, respiratória e metabólica e bastante adequados para a forma física geral (Rama, 2016). Cada circuito era repetido 2 a 3 vezes, de acordo com o volume semanal, com 1 minuto de descanso entre rondas, de forma a possibilitar a recuperação dos alunos e a perceção dos exercícios.

Por fim, na terceira fase do treino era focado na recuperação e retorno à calma, composto por o controlo respiratório e realização de alongamentos estáticos e dinâmicos, com o objetivo de retorno à calma, mas também trazer um momento de reflexão e tranquilidade por todas as alterações que estavam a ocorrer no nosso quotidiano.

No final de todos os treinos era usada uma escala subjetiva de esforço para saber o nível de carga interna percebida pelos participantes e se era necessário aumentar ou diminuir o volume, intensidade ou grau de dificuldade.

Para este fim foi utilizada a escala de perceção subjetiva de esforço, escala de Borg (Williams, 2017) uma ferramenta de aferir a intensidade de esforço físico relacionada às variáveis fisiológicas (Figura 28).

| Borg RPE |                    |
|----------|--------------------|
| Score    | Level of exertion  |
| 6        | No exertion at all |
| 7        |                    |
| 7.5      | Extremely light    |
| 8        |                    |
| 9        | Very light         |
| 10       |                    |
| 11       | Light              |
| 12       |                    |
| 13       | Somewhat hard      |
| 14       |                    |
| 15       | Hard (heavy)       |
| 16       |                    |
| 17       | Very hard          |
| 18       |                    |
| 19       | Extremely hard     |
| 20       | Maximal exertion   |

**Figura 28** - Escala de Borg - Fonte: *Artigo* - The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) scale

Todo este processo foi desenvolvido considerando um Macro ciclo (Tabela 19) e as respectivas unidades de treino apresentados da tabela 20 à tabela 23.

**Tabela 19 – Macroциclo Treinos Regular II**

|                                    |                          |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|------------------------------------|--------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Etapas de Preparação Geral</b>  |                          | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 |
| <b>Mesociclo</b>                   |                          | 1                 |                   |                   |                   | 2                 |                   |                   |                   |
| <b>Microциclo</b>                  |                          | 1                 | 2                 | 3                 | 4                 | 5                 | 6                 | 7                 | 8                 |
| <b>Objetivos Gerais</b>            |                          | Força Resistência | Força Resistência | Força Resistência | Força Resistência | Força Resistência | Força Resistência | Força Resistência | Força Resistência |
| <b>Classificação do Microциclo</b> |                          | Gradual           | Gradual           | Gradual           | Gradual           | Gradual           | Gradual           | Gradual           | Gradual           |
| <b>Nº Unidades de Treino</b>       |                          | 1                 | 2                 | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 | 2                 |
| <b>Volume/Intensidade</b>          | <b>Elevado</b>           |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|                                    | <b>Moderado</b>          |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|                                    | <b>Baixo</b>             |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| <b>Objetivos Específicos</b>       | <b>Técnica</b>           | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 |
|                                    | <b>Fortalecer o core</b> | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 |
|                                    | <b>Psicológico</b>       |                   |                   | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 | X                 |

O presente microciclo retrata as unidades de treino referentes à turma do Regular II, ao longo de dois meses. Estes treinos tiveram o objetivo de manter os atletas em forma durante o período da quarentena, os treinos tiveram um objetivo geral, onde a força resistência foi o treino em foco para os atletas. Os objetivos específicos durante os treinos foram o aperfeiçoamento da técnica de alguns exercícios referentes ao surf e o fortalecimento da zona média do corpo, designada comumente como “core”, essencial para o surf e execução das manobras.

De seguida serão apresentadas as unidades de treino utilizados durante este processo, sendo que estes planos foram usados de uma forma rotativa, onde a unidade de treino nº1 era repetida na semana a seguinte, segundo a linhas orientadoras de ajustar o volume ou a intensidade, através da manipulação do grau de dificuldade de alguns exercícios e aumentando ou diminuição dos tempos em exercício e recuperação.

**Tabela 20 – Unidade de treino nº1**

| Equipamento/exercício        | Tempo | Repetições | Séries |
|------------------------------|-------|------------|--------|
| <b>Aquecimento</b>           |       |            |        |
| “Skipping”                   | 1’    | 1          | 1      |
| “Burpee”                     | 1’    | 1          | 1      |
| Corrida lateral              | 1’    | 1          | 1      |
| “Spider walk”                | 1’    | 1          | 1      |
| <b>Parte fundamental</b>     |       |            |        |
| Agachamento                  | 40’’  | ---        | 2 a 3  |
| Flexões                      | ---   | 12         | 2 a 3  |
| “Lunge” em cruz              | 40’’  | ---        | 2 a 3  |
| “Skater jumps” laterais      | 40’’  | ---        | 2 a 3  |
| Posição flexão toca no ombro | 40’’  | ---        | 2 a 3  |
| “Take-off”                   | ---   | 12         | 2 a 3  |

|   |
|---|
| <b>Retorno a calma</b>                                    |
| Alongamento dos músculos extensores do cotovelo           |
| Alongamento do musculo dorsal                             |
| Alongamento do musculo peitoral                           |
| Alongamento dos músculos anteriores e posteriores da coxa |
| Alongamento dos músculos abdutores                        |

Observações: Utilizada a escala subjetiva de esforço como descrito anteriormente; Pausa: 30 a 60”

**Tabela 21 - Unidade de treino nº2**

| Equipamento/exercício   | Tempo | Reps | Series |
|---|-------|------|--------|
| <b>Aquecimento</b>  |       |      |        |
| Corrida lateral, toca no chão e salta                                 | 1’    | 1    | 1      |
| “Burpee”  | 1’    | 1    | 1      |
| Salto para a frente e depois corre de costas para recuperar a posição | 1’    | 1    | 1      |
| “Bear walk”   | 1’    | 1    | 1      |
| <b>Parte fundamental</b>  |       |      |        |
| “Lunge” dinâmico  | 40’’  | ---  | 2 a 3  |
| Agachamento várias amplitudes   | 40’’  | ---  | 2 a 3  |
| Flexão  | ---   | 12   | 2 a 3  |
| Prancha   | 40’’  |      | 2 a 3  |
| Flexão para tríceps   | ---   | 12   | 2 a 3  |
| “Take-off”  | ---   | 12   | 2 a 3  |
| <b>Retorno a calma</b>  |       |      |        |
| Alongamento dos músculos extensores do cotovelo                       |       |      |        |
| Alongamento do musculo dorsal   |       |      |        |

|   |
|---|
| Alongamento do musculo peitoral                           |
| Alongamento dos músculos anteriores e posteriores da coxa |
| Alongamento dos músculos abdutores                        |

OBS: Intensidade: 0, Nada intenso / 5, Pouco intenso / 7, +/- Intenso / 10, muito intenso

Pausa: 30 a 60"

**Tabela 22 - Unidade de treino n<sup>o</sup>3**

| Equipamento/exercício                                     | Tempo | Reps | Series |
|---|-------|------|--------|
| <b>Aquecimento</b>  |       |      |        |
| "Jumping jacks"   | 1'    | 1    | 1      |
| Agachamento com salto                                     | 1'    | 1    | 1      |
| "Burpee"  | 1'    | 1    | 1      |
| "Skipping"  | 1'    | 1    | 1      |
| <b>Parte fundamental</b>                                  |       |      |        |
| Elevação da perna na cadeira                              | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Tríceps apoiado na cadeira                                | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| "Lunge" atras   | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Flexão  | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Salto 180 com apoio de um só pé                           | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| "Take-off"  | ---   | 12   | 2 a 3  |
| <b>Retorno a calma</b>                                    |       |      |        |
| Alongamento dos músculos extensores do cotovelo           |       |      |        |
| Alongamento do musculo dorsal                             |       |      |        |
| Alongamento do musculo peitoral                           |       |      |        |
| Alongamento dos músculos anteriores e posteriores da coxa |       |      |        |
| Alongamento dos músculos abdutores                        |       |      |        |

OBS: Intensidade: 0, Nada intenso / 5, Pouco intenso / 7, +/- Intenso / 10, muito intenso

Pausa: 30 a 60"

**Tabela 23 - Unidade de treino nº4**

| Equipamento/exercício                                     | Tempo | Reps | Series |
|---|-------|------|--------|
| <b>Aquecimento</b>  |       |      |        |
| Salto entrar e sair da caixa                              | 1'    | 1    | 1      |
| "Jumping jacks"   | 1'    | 1    | 1      |
| "Mountain climbers"                                       | 1'    | 1    | 1      |
| "Skipping"  | 1'    | 1    | 1      |
| <b>Parte fundamental</b>                                  |       |      |        |
| Agachamento   | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Tríceps apoiado na cadeira                                | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Posição de flexão leva os pés alternando junto ao ombro   | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Flexão  | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| "Lunge" com salto   | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| "Take-off"  | ---   | 12   | 2 a 3  |
| <b>Retorno a calma</b>                                    |       |      |        |
| Alongamento dos músculos extensores do cotovelo           |       |      |        |
| Alongamento do musculo dorsal                             |       |      |        |
| Alongamento do musculo peitoral                           |       |      |        |
| Alongamento dos músculos anteriores e posteriores da coxa |       |      |        |
| Alongamento dos músculos abdutores                        |       |      |        |

OBS: Intensidade: 0, Nada intenso / 5, Pouco intenso / 7, +/- Intenso / 10, muito intenso

Pausa: 30 a 60".

**Tabela 24 - Unidade de treino nº5**

| Equipamento/exercício                                     | Tempo | Repetições | Séries |
|---|-------|------------|--------|
| <b>Aquecimento</b>  |       |            |        |
| “Skipping” + salto  | 1’    | 1          | 1      |
| “Burpee”  | 1’    | 1          | 1      |
| Corrida lateral com toque no chão                         | 1’    | 1          | 1      |
| “Spider walk”   | 1’    | 1          | 1      |
| <b>Parte fundamental</b>                                  |       |            |        |
| Agachamento com salto                                     | 40’’  | ---        | 2 a 3  |
| Flexões com palma   | ---   | 12         | 2 a 3  |
| “Lunge” em cruz   | 40’’  | ---        | 2 a 3  |
| “Skater jumps” laterais                                   | 40’’  | ---        | 2 a 3  |
| Posição flexão toca no ombro                              | 40’’  | ---        | 2 a 3  |
| “Take-off”  | ---   | 12         | 2 a 3  |
| <b>Retorno a calma</b>                                    |       |            |        |
| Alongamento dos músculos extensores do cotovelo           |       |            |        |
| Alongamento do musculo dorsal                             |       |            |        |
| Alongamento do musculo peitoral                           |       |            |        |
| Alongamento dos músculos anteriores e posteriores da coxa |       |            |        |
| Alongamento dos músculos abdutores                        |       |            |        |

OBS: Intensidade: 0, Nada intenso / 5, Pouco intenso / 7, +/- Intenso / 10, muito intenso

Pausa: 30 a 60’’



**Tabela 25 - Unidade de treino nº6**

| Equipamento/exercício   | Tempo | Reps | Series |
|---|-------|------|--------|
| <b>Aquecimento</b>  |       |      |        |
| Corrida lateral, toca no chão e salta                                 | 1'    | 1    | 1      |
| “Burpee”  | 1'    | 1    | 1      |
| Salto para a frente e depois corre de costas para recuperar a posição | 1'    | 1    | 1      |
| “Bear walk”   | 1'    | 1    | 1      |
| <b>Parte fundamental</b>  |       |      |        |
| “Lunge” dinâmico  | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Agachamento com 20” em baixo  | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Flexão uma mão mais a frente do que a outra                           | ---   | 12   | 2 a 3  |
| Prancha afasta e junta os pés   | 40''  |      | 2 a 3  |
| Flexão para tríceps   | ---   | 12   | 2 a 3  |
| “Take-off”  | ---   | 12   | 2 a 3  |
| <b>Retorno a calma</b>  |       |      |        |
| Alongamento dos músculos extensores do cotovelo                       |       |      |        |
| Alongamento do musculo dorsal   |       |      |        |
| Alongamento do musculo peitoral                                       |       |      |        |
| Alongamento dos músculos anteriores e posteriores da coxa             |       |      |        |
| Alongamento dos músculos abdutores                                    |       |      |        |

OBS: Intensidade: 0, Nada intenso / 5, Pouco intenso / 7, +/- Intenso / 10, muito intenso

Pausa: 30 a 60”

**Tabela 26 - Unidade de treino nº7**

| Equipamento/exercício                                     | Tempo | Reps | Series |
|---|-------|------|--------|
| <b>Aquecimento</b>  |       |      |        |
| “Jumping jacks”   | 1’    | 1    | 1      |
| Agachamento com salto                                     | 1’    | 1    | 1      |
| “Burpee”  | 1’    | 1    | 1      |
| “Skipping”  | 1’    | 1    | 1      |
| <b>Parte fundamental</b>                                  |       |      |        |
| Elevação da perna na cadeira                              | 40’’  | ---  | 2 a 3  |
| Tríceps apoiado na cadeira                                | 40’’  | ---  | 2 a 3  |
| “Lunge” atras e elevação do joelho a frente               | 40’’  | ---  | 2 a 3  |
| Flexão com 10’’ em baixo a aguentar                       | 40’’  | ---  | 2 a 3  |
| Salto 180 com apoio dos dois pés                          | 40’’  | ---  | 2 a 3  |
| “Take-off”  | ---   | 12   | 2 a 3  |
| <b>Retorno a calma</b>                                    |       |      |        |
| Alongamento dos músculos extensores do cotovelo           |       |      |        |
| Alongamento do musculo dorsal                             |       |      |        |
| Alongamento do musculo peitoral                           |       |      |        |
| Alongamento dos músculos anteriores e posteriores da coxa |       |      |        |
| Alongamento dos músculos abdutores                        |       |      |        |

OBS: Intensidade: 0, Nada intenso / 5, Pouco intenso / 7, +/- Intenso / 10, muito intenso

Pausa: 30 a 60’’

**Tabela 27 - Unidade de treino nº8**

| Equipamento/exercício                                     | Tempo | Reps | Series |
|---|-------|------|--------|
| <b>Aquecimento</b>  |       |      |        |
| Salto entrar e sair da caixa                              | 1'    | 1    | 1      |
| "Jumping jacks"   | 1'    | 1    | 1      |
| "Mountain climbers"                                       | 1'    | 1    | 1      |
| "Skipping"  | 1'    | 1    | 1      |
| <b>Parte fundamental</b>                                  |       |      |        |
| Agachamento com salto unilateral                          | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Tríceps apoiado na cadeira                                | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Posição de agachamento e cai com o tronco para a frente   | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| Flexão + palma  | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| "Lunge" com salto   | 40''  | ---  | 2 a 3  |
| "Take-off"  | ---   | 12   | 2 a 3  |
| <b>Retorno a calma</b>                                    |       |      |        |
| Alongamento dos músculos extensores do cotovelo           |       |      |        |
| Alongamento do musculo dorsal                             |       |      |        |
| Alongamento do musculo peitoral                           |       |      |        |
| Alongamento dos músculos anteriores e posteriores da coxa |       |      |        |
| Alongamento dos músculos abdutores                        |       |      |        |

OBS: Intensidade: 0, Nada intenso / 5, Pouco intenso / 7, +/- Intenso / 10, muito intenso

Pausa: 30 a 60''

## **4.5 REALIZAÇÃO DO PROJETO SURF SHADOW**

Logo no início do estágio foi proposta a realização de um projeto. O objetivo deste projeto era desenvolver algo inovador ou que melhorasse aspetos da gestão, treino ou aprendizagem nas modalidades de surfing. Após analisadas as dinâmicas de gestão diária de uma escola de surf e do contexto de treino e comunicação com os alunos e atletas, foi pensada a possibilidade de estruturação e possível desenvolvimento de uma aplicação, para ajudar os treinadores a comunicarem mais facilmente com os seus atletas, fazendo o planeamento dos treinos no mar, treinos físicos, observação das tarefas de treino e demais necessidades. Ao longo da análise deste projeto foi pensado existir uma parte onde os surfistas no geral também conseguissem ter acesso a conteúdos (planos de treinos, vídeos, elaboração de pranchas à sua medida com contacto com *shapers*, promoção de atividades e outras vocacionadas para a cultura específica do surf)

Para conhecer as necessidades básicas dos treinadores, e ajustar às reais necessidades, procedeu-se à elaboração de um questionário para a orientação do rumo a seguir. Este questionário, foi elaborado tendo por base a seguinte estrutura: forma das perguntas (abertas, fechadas ou mistas); o conteúdo das perguntas; a escolha das perguntas; a sua formulação e por fim o número de perguntas.

Este questionário visou não só os treinadores de surf nível I, como também de outros níveis, tendo como objetivos ser realizado a vários treinadores de surf residentes em Portugal. Considerando os critérios estabelecidos anteriormente, a elaboração do questionário seguiu uma primeira fase de validação e adequação aos objetivos e uma posterior análise para a estruturação da base da plataforma.

### **4.5.1. PROCESSO DE ELABORAÇÃO DO QUESTIONÁRIO**

A realização do questionário foi um processo fundamental para a execução deste projeto, uma vez que com os resultados obtidos conseguimos concluir quais os parâmetros importantes a seguir, em prol dos objetivos dos treinadores.

Inicialmente e considerando um grupo de trabalho constituído por vários elementos do SCV, foram desenvolvidas as perguntas segundo a estrutura atrás referida.

Após esta primeira fase, o questionário foi transferido para a plataforma “Google Forms” (Figura 31) para realizar os questionários de forma mais intuitiva e sem necessitar de recorrer a questionários em formato de papel, sendo mais ecológico além de permitir o armazenamento e a elaboração online de forma gratuita e segura.



**Figura 29** – imagem da página inicial do questionário aos treinadores de Surf – versão 1

## 4.5.2. PROCESSO DE VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO

O presente questionário passou por uma fase de validação, onde até chegar a uma versão final, passou por três fases. Deste grupo fizeram parte 27 treinadores de surf nível I e II 2 professores especialistas e doutorados na área das Ciências do Desporto e com experiências nos desportos de natureza, contribuindo para uma primeira versão.

A ajuda de todos foi bastante importante e pertinente, pois sendo capazes de preencher o questionário conseguiram ser críticos de uma forma construtiva.

### 4.5.2.1 QUESTIONÁRIO

A primeira versão do questionário continha 15 perguntas e foi aplicado a 10 treinadores para perceber a sua adequação aos objetivos e começar a recolher dados para o alcance dos objetivos.

Os treinadores de surf inquiridos tinham entre os 31 e os 45 anos, sendo todos do sexo masculino. A sua maioria 57,1% tinha o ensino secundário, os restantes 42,9% tinham licenciatura. A maioria tinha como ocupação profissional ser treinador de surf e todos tinham o curso de treinadores de surfing, onde 42,9% representava treinadores com o nível I e 57,1% treinadores com o nível II. Todos os inquiridos praticavam surf há mais de 22 anos e eram treinadores há mais de 9 anos.

Na prática diária com os atletas a grande maioria 57,1% disse que as questões técnicas, físicas e mentais eram todas importantes. Na pergunta sobre quais os fatores mais importantes para um bom acompanhamento das questões do treino/aula, os treinadores mencionaram os seguintes:

- Dedicação; Conhecimento técnico das modalidades.
- Treino físico; Vídeo análise; Surf; Alimentação.
- Vídeo análise; Treino de componente de skate: Treino funcional para visualizar as limitações de cada atleta.
- Análise de vídeo a nível da técnica; Definição individual dos objetivos.
- Conhecer as dificuldades e pontos fortes dos atletas e trabalhar esses aspetos.
- Planeamento Organização
- Câmara; iPad; caderno

Todos relataram que a visualização em conjunto e debate com o aluno é um fator importante para evoluir os aspetos técnicos do surf.

Relativamente aos benefícios que as simulações do treino fora de água podem trazer ao treino os treinadores referiram as seguintes:

- Muito importante realizar simulações, principalmente no alto rendimento.
- Mecanização de situações
- Uma melhor evolução por parte dos atletas a nível das questões técnicas
- Sim, podem ajudar numa melhor mecanização dos movimentos.
- Melhoria dos aspetos técnicos.
- Evolução mais rápida; isolar aspetos técnicos que na água são mais difíceis de identificar.

- Melhor evolução; Aprendizagem mais rápida.

Segundo os treinadores para a pergunta do que acha mais importante para a gestão diária de uma escola de surf, estes referiram:

- Pessoal qualificado e com vontade de trabalhar.
- Tudo, cada caso é um caso.
- Organização; Boa comunicação; Planeamento das condições para a aula.
- Organização; Disciplina.
- Organização.

Os dados de forma global podem ser observados no anexo I. No entanto, e apesar dos dados encorajadores, foi necessária uma melhoria à primeira versão já que havia perguntas, onde não era perceptível aquilo se se procurava alcançar. Verificado este problema na melhoria do questionário, foi acrescentada uma escala de Likert para as respostas serem mais assertivas e nos ajudarem a perceber realmente o problema dos treinadores.

O questionário voltou então a ser aplicado junto de diversos treinadores que participaram em competições organizadas pelo SCV e rede de contactos do próprio clube. Depois de toda esta análise dos questionários e das respostas dos treinadores ficamos com algumas ideias relativamente a aplicação. Podemos concluir que a análise de vídeo, os treinos fora de água através do surf skate e o feedback constante com o aluno são fatores a ter em conta. Posto isto, as novas ideias assentaram na junção de vários pontos a ter em conta na aplicação, onde o aluno para conseguir uma rápida evolução tem acesso a conteúdos de vídeos dos seus treinos, permitindo uma melhor perceção dos erros e uma rápida correção dos mesmos, assim como o contacto com o treinador, referido como fundamental para evoluir em todos os níveis, especialmente os erros realizados no treino de mar que podem ser corrigidos através da ajuda de vídeos de manobras realizadas no surf skate.

#### **4.5.3. BASE DE DADOS DAS APLICAÇÕES SEMELHANTES**

Para avançar com a realização da aplicação, e juntando à informação obtida nos questionários, realizou-se de forma complementar uma pesquisa para

perceber a existência de aplicações semelhantes, quer através das plataformas da Google play, Apple store e motor de busca Google. Nos motores de busca foram utilizadas as palavras chave surf + treino + coaching + desporto + fitness. Nestes vários serviços foram encontradas algumas aplicações nas quais se conseguiu reunir bastantes informações pertinentes, para desenvolver o que seria necessário colocar na aplicação Surf Shadow.

Como se pode observar entre a tabela 28 e 33, organizada da seguinte forma (tópicos) foram encontradas 6 plataformas que cumpriam os termos da pesquisa. No tópico um da tabela podemos observar o nome da aplicação e cinco categorias que nortearam a avaliação de cada aplicação.



**Tabela 28 - Aplicação Zeshion sports coaching**

| <b>Aplicação</b>   | <b>Zeshion sports coaching app</b>   |
|--|--|
| <b>Categoria (desporto ou atividade física a que se destina)</b>                   | Desporto no geral  |
| <b>População alvo (ex. clube atletas, praticantes de exercício físico)</b>         | Praticantes de exercício físico; Atletas; Treinadores.   |
| <b>Funcionalidades (opções para os utilizadores, tipo de interação, variedade)</b> | Acesso aos melhores desportos de ação em qualquer lugar; uma melhor maneira de obter concelhos personalizados a partir de uma lista de desportos de elite através do telemóvel.  |
| <b>Especificações (informações dadas pelo fabricante)</b>                          | O Zeshion é uma plataforma de serviços de treino desportivo mais abrangente do mundo. Tem recursos avançados para alcançar a progressão mais rapidamente, aprendendo como um profissional. Oferece aulas de vídeo e conselhos de uma seleção dos melhores atletas e treinadores. |
| <b>Pontos positivos (cumpre com as especificações do fabricante)</b>               | Avaliação 5 estrelas   |
| <b>Pontos menos positivos</b>  | Gratuito no telemóvel ou tablet. Para as versões gratuitas, há certas restrições nas funcionalidades da aplicação.<br>As assinaturas do Zeshion são cobradas no cartão de crédito através do portal da web Zeshion.  |
| <b>Opiniões dos utilizadores</b>   | “Eu adoro esta aplicação! É uma ótima oportunidade para nos conectarmos e aprendermos com atletas profissionais e experientes. Bastante recomendado se você praticar desportos radicais.”<br>“A aplicação é genial e fácil de usar.”   |

Esta aplicação consiste na junção de desportos radicais como o surf, paraquedismo, kitesurf, entre outras atividades de ar livre e de bem-estar, com vista em ajudar os utilizadores, através de conteúdos digitais, a alcançar os seus objetivos e habilidades de uma forma mais concisa.

**Tabela 29 - Aplicação The Training notebook**

| Aplicação  | The training Notebook   |
|--|---|
| <b>Categoria (desporto ou atividade física a que se destina)</b>                   | Saúde e Fitness   |
| <b>População alvo (ex. clube atletas, praticantes de exercício físico)</b>         | Praticantes de exercício físico;<br>Atletas;<br>Treinadores.  |
| <b>Funcionalidades (opções para os utilizadores, tipo de interação, variedade)</b> | 2 passos fáceis para customizar um programa/plano pessoal para o cliente;<br>Controlo completo no rastreamento dos objetivos;<br>Sistema fácil de usar;   |
| <b>Especificações (informações dadas pelo fabricante)</b>                          | The training Notebook economiza o nosso tempo, esforço e dores de cabeça quando se trata de organizar vários clientes de treino pessoal ao mesmo tempo  |
| <b>Pontos positivos (cumpre com as especificações do fabricante)</b>               | Formulário de entrada integrado que pode ser enviado por email para o cliente;<br>Todos os clientes têm acesso à aplicação, onde podem ver novos treinos que são adicionados. Os clientes também podem inserir os seus próprios treinos avaliações e fotografias;<br>Cada exercício tem um link no Youtube para os clientes conseguirem ver os exercícios;<br>A aplicação tem sistema de mensagens;<br>Calcula o IMC %;           |
| <b>Pontos menos positivos</b>  | É necessário estar online para aceder à aplicação. Se o sócio não estiver on-line não pode aceder a informações sobre exercícios.   |
| <b>Opiniões dos utilizadores</b>   | “Excelente aplicação 🙌😎. Uso esta aplicação há meses e estou muito feliz. É simples de usar e criar programas para os meus clientes acompanharem o progresso deles. Ocorreram alguns bugs com a atualização, mas o desenvolvedor oferece um ótimo suporte ao cliente e todos os bugs foram corrigidos rapidamente. Eu recomendei esta aplicação a vários colegas do trabalho e eles também estão bastante felizes com o serviço.” |

O “The Training Notebook” é uma aplicação mais focada para Personal Trainers dirigida aos seus clientes, consistindo na fixação de links do Youtube na mesma aplicação para que estes tenham acesso de uma forma mais segura e rápida aos treinos

**Tabela 30 - Aplicação Gain for Trainers**

| <b>Aplicação</b>   | <b>Gain for trainers</b>  |
|--|---|
| <b>Categoria (desporto ou atividade física a que se destina)</b>                   | Desporto no geral   |
| <b>População alvo (ex. clube atletas, praticantes de exercício físico)</b>         | Treinadores;<br>Atletas;  |
| <b>Funcionalidades (opções para os utilizadores, tipo de interação, variedade)</b> | Apresenta a biblioteca de exercícios mais variada do mercado.<br>É possível escolher mais de 1700 exercícios, com diversas modalidades, com treino de força e pesos livres, treino funcional, peso corporal, TRX, Cross Fit, Pilates, etc.<br>Cada exercício inclui GIFs de movimento e instruções de áudio – criadas por treinadores profissionais.  |
| <b>Especificações (informações dadas pelo fabricante)</b>                          | É a maneira mais simples e eficaz de treinar de uma forma digital os clientes/grupos fora das sessões de treino 1 para 1 ou em grupo.<br>É possível criar, guardar e enviar exercícios personalizados, organizar a programação de um cliente, mantendo-se conectado e mantendo os clientes responsáveis 24h por dia, 7 dias por semana, através de mensagens notificações de progresso em tempo real.   |
| <b>Pontos positivos (cumpre com as especificações do fabricante)</b>               | A aplicação para os treinadores, permite contactar com os clientes, programas de treino, atualizações do status em tempo real dos treinos de cada cliente para ser possível ajuda-los e motiva-los.<br>Para os clientes, planos de treino, onde estes incluem vídeos e instrução nos exercícios; troca de mensagens; permite agendar treinos no calendário de cada cliente para manter a forma física como prioridade.  |
| <b>Pontos menos positivos</b>  | Atualizações às vezes com erros.  |
| <b>Opiniões dos utilizadores</b>   | “Minha aplicação de treino favorita. Se você é um Personal Trainer com pouco tempo, mas grande retorno e investimento, esta aplicação é uma ótima maneira de aumentar a taxa de sucesso dos seus clientes e oferecer mais programação de valor agregado. A aplicação permite que você programe aquecimentos, exercícios de resistência, exercícios de TRX, exercícios de Pilates, Yoga, circuitos, etc. ela contém uma enorme base de dados dos exercícios para clientes que treinam em casa e no ginásio. Demora um minuto para se acostumar com a programação, mas uma vez que esteja adaptado, você pode simplificar o processo gravando os treinos, ou realizar pesquisas de exercícios referentes a partes do corpo, equipamento ou modalidade.” |

Relativamente a esta aplicação, a mesma consiste em uma grande variedade de exercícios quer sejam, de treinos de força e/ou pesos livres, treinos funcionais, Pilates, entre outros, que diferenciando das outras aplicações, os próprios treinadores colocam o sistema de áudio ativo para que assim os alunos possam seguir as suas instruções, em primeiro plano.

**Tabela 31 - Aplicação Fitsu Personal Trainer**

| Aplicação  | Fitsu Personal Trainer   |
|--|--|
| <b>Categoria (desporto ou atividade física a que se destina)</b>                   | Saúde e Fitness  |
| <b>População alvo (ex. clube atletas, praticantes de exercício físico)</b>         | Instrutores<br>Treinadores   |
| <b>Funcionalidades (opções para os utilizadores, tipo de interação, variedade)</b> | Organização dos clientes;<br>Permite encontrar o exercício perfeito (filtrado pelo equipamento, dificuldade, nível ou grupo muscular);<br>Construção de planos de treino;<br>Rastrear e mostrar os progressos do treino;<br>Construção de dietas e planos de refeições   |
| <b>Especificações (informações dadas pelo fabricante)</b>                          | O Fitsu ajuda os instrutores a acompanhar e a adequar os exercícios de treino dos seus clientes em qualquer tipo de dispositivo. Permite de forma rápida a criação de exercícios, planos alimentares, acompanhar os progressos, programar a agenda, aceitar pagamentos e etc. O Fitsu permite fornecer uma solução completa de acompanhamento de saúde e condição física para ajudar os clientes   |
| <b>Pontos positivos (cumpre com as especificações do fabricante)</b>               | Aumentar o envolvimento do cliente e melhorar os resultados.<br>Acompanhar facilmente o progresso para manter os clientes de Personal Trainer envolvidos e motivados.<br>O rastreamento do progresso permite que os personal trainers entendam o que funciona melhor para um cliente e planeiem treinos personalizados e planos de alimentação com base no que funcionou anteriormente. É possível rastrear graficamente qualquer estatística de treino individual: peso, IMC, gordura corporal e medidas musculares são apenas alguns exemplos. É possível criar tarefas para os clientes para aumentar o ganho deles. Pode-se entrar em contato com os clientes diretamente por meio da aplicação, facilitando mais do que nunca a conexão com os clientes.<br>Avaliação 4 estrelas e meia |
| <b>Pontos menos positivos</b>  | Dados que se apagam automaticamente, não se consegue criar uma dieta na própria aplicação.   |
| <b>Opiniões dos utilizadores</b>   | “Interface do usuário muito mau e baixo suporte a desenvolvedores. Eu uso esta aplicação nos últimos 9 meses e vi poucas atualizações. Durante um mês ficou sem funcionar. Empresa desonesta! Eu realmente não usei esta aplicação e apenas criei uma conta de cliente de teste na aplicação e não a usei. Desde então, recebo emails e faturas paypal, solicitando que eu pague 7,99\$ por mês. Não havia indicação no momento de criação da conta cliente que era necessário pagar. Eu desinstalei a aplicação desde aí, mas continuo a receber emails e contas desta empresa difícil. Se você quiser pagar, pague através da assinatura da loja da apple.”  |

Esta aplicação permite a construção de um plano de treino individual e para além disso, a definição e programação de uma dieta e planeamento alimentar, de forma a que os alunos cumpram com os seus objetivos de uma forma rigorosa.

**Tabela 32 - Aplicação Codi surf**

| Aplicação  | CODI SURF  |
|--|--|
| <b>Categoria (desporto ou atividade física a que se destina)</b>                   | Gestão   |
| <b>População alvo (ex. clube atletas, praticantes de exercício físico)</b>         | Gestão da escola de surf   |
| <b>Funcionalidades (opções para os utilizadores, tipo de interação, variedade)</b> | <p>Calendário/Eventos com diferentes visualizações, dia, semana e mês. - O calendário permite agendar, organizar e planear as diferentes aulas, atividades e eventos de forma rápida e eficiente. Gerir as disponibilidades dos instrutores será ainda mais fácil. “Quick events” - possibilidade de criação de eventos e ações de forma rápida);</p> <p>Diferentes Níveis de Utilizador - para além da escola de surf, também alunos e instrutores podem aceder à plataforma, em qualquer lugar, de forma simples e segura. É possível acrescentar e atualizar dados, gerir aulas, avaliar performances, entre outras possibilidades.</p> <p>Gestão de aulas, alunos, equipamentos e instrutores - ferramenta estratégica que permite uma melhor gestão, para uma prestação de serviço mais ativa e eficiente. É possível visualizar os resultados da escola e ajustar estratégias ao mesmo tempo que a satisfação dos seus alunos e colaboradores;</p> <p>Gestão Financeira - sistema de criação e gestão de produtos/serviços, fichas de clientes, instrutores, equipamentos, fornecedores, etc., com escolha e inserção de campos específicos. Gestão de preços, descontos.</p> <p>Acompanhamento diário da escola;</p> <p>SMS Automáticas - envio de mensagens automáticas, para alunos/instrutores, que funcionam como alerta/aviso sobre as próximas aulas, atividades e eventos. Ligação direta com o calendário, para uma gestão ainda mais eficiente;</p> <p>Relatórios de Vendas - permite o acesso a relatórios das vendas em tempo real permitindo uma visão geral da gestão financeira e performance do negócio, através do painel de estatísticas e relatórios.</p> |
| <b>Especificações (informações dadas pelo fabricante)</b>                          | CodiSurf apresenta um leque muito abrangente para a gestão diária de uma escola de surf. Apresenta-se como uma plataforma intuitiva, prática e funcional, permitindo uma análise clara e segura do negócio - aulas, clientes, colaboradores, produtos e serviços, vendas, investimentos, etc. Uma ferramenta em constante crescimento, para uma gestão integrada e melhorada.  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Pontos positivos (cumpre com as especificações do fabricante)</b> | Permite um vasto leque de funcionalidades para a gestão de uma escola de surf.  |
| <b>Pontos menos positivos</b>  | Preços das várias ofertas muito elevadas.   |
| <b>Opiniões dos utilizadores</b>                                     | <i>“A ferramenta certa para gerir o dia-a-dia da escola Surfing Life Club. Fácil, prática e intuitiva! Um excelente parceiro para o meu negócio, que me faz ganhar tempo para estar mais perto de alunos e instrutores e, assim, conseguir melhorar o nosso serviço”.</i> |

Em resumo, esta aplicação é a gestão da escola de surf num único software. Esta aplicação gere o dia a dia de uma escola de surf, apresentando-se como bastante fácil, pratica e intuitiva. Uma excelente ferramenta para o negócio que ajuda a estar mais perto dos alunos e instrutores, conseguindo assim um melhor serviço.

**Tabela 33 - Aplicação Onvirtualgym**

| Aplicação  | OnVirtualGym   |
|--|--|
| <b>Categoria (desporto ou atividade física a que se destina)</b>                   | Desporto no geral  |
| <b>População alvo (ex. clube atletas, praticantes de exercício físico)</b>         | Praticantes de exercício físico;<br>Atletas;<br>Treinadores.   |
| <b>Funcionalidades (opções para os utilizadores, tipo de interação, variedade)</b> | <p><b>Acompanhamento do cliente e prescrição de treino</b> – permite a criação com a maior facilidade de planos de treino personalizados e aconselhamento das melhores aulas de grupo de acordo com os objetivos dos clientes.</p> <p><b>Avaliação física</b> – realiza um registo para acompanhamento e a evolução dos clientes em diferentes parâmetros da Avaliação Física, com gráficos intuitivos.</p> <p><b>Ficha anamnese</b> - monitoriza as indicações relativas aos fatores de risco e condição física dos clientes.</p> <p><b>Sistema de notificações</b> – permite o envio de mensagens aos clientes diminuindo a distância dos Profissionais para com os seus clientes, possibilitando comunicar a qualquer hora, em diversas plataformas.</p> <p><b>Questionário de satisfação</b> – oferece a opção de criar os seus próprios questionários de satisfação.</p> <p><b>Gestão de metas</b> - permite a definição de um ou mais objetivos direcionando o cliente no alcance de resultados.</p> <p><b>Agenda dos profissionais</b> - disponibiliza a possibilidade de organizar e centralizar todas as marcações dos seus serviços numa poderosa agenda de trabalho.</p> <p><b>Dashboards</b> - o dashboards dá informação em tempo real sobre a gestão do ginásio.</p> <p><b>Gestão de workflow</b> - possibilita a definição de tarefas, pra uma melhor e mais eficiente fluxo de trabalho.</p> <p><b>Horários dos profissionais</b> - Elaboração de horário de trabalho de forma a evitar conflitos e sobreposições na agenda.</p> <p><b>Agendamento de notificações</b> - definição automática de envio de notificações sempre que um cliente se ausentar aos treinos por um período alongado de tempo.</p> <p><b>Gestão de tarefas</b> - personalização de tarefas para a agenda pessoal de acordo com as necessidades do ginásio.</p> <p><b>Planos alimentares</b> - prescrição de planos alimentares adaptados às necessidades nutricionais de cada cliente.</p> <p><b>Triagem de hábitos alimentares</b> - registo de rotinas alimentares dos clientes de modo a acompanhar a sua reeducação alimentar.</p> <p><b>Planos predefinidos</b> - Aumento da produtividade no serviço de nutrição, através da criação de planos alimentares predefinidos.</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Notificações na nutrição</b> - permita ao cliente tirar dúvidas e controlar as suas marcações nutricionais de forma mais rápida e cómoda com a sua Nutricionista.</p> <p><b>Suplementação</b> - recomendação de suplementação alimentar ajustada aos objetivos dos clientes.</p> <p><b>Receitas</b> - permite a planificação de receitas é uma ótima forma de acelerar e complementar a prescrição dos planos alimentares.</p> <p><b>Mapa de aulas</b> - registo de todas as atividades de grupo disponíveis no ginásio num mapa de aulas visual e de fácil gestão.</p> <p><b>Reservas online</b> - permite que os seus clientes, em qualquer lugar, façam a reserva das suas aulas através da sua App.</p> <p><b>Gestão de sessões pt</b> - controlo sobre as sessões de treino personalizado que são realizadas no seu ginásio.</p> <p><b>Taxas de ocupação</b> - permite a gestão das métricas com a nossa ferramenta de análise de taxas de ocupação.</p>  |
| <b>Especificações (informações dadas pelo fabricante)</b>            | <p>A OnVirtualGym é uma das melhores apps para a gestão do treino e atividades dentro de um ginásio. Esta App, vai permitir que os profissionais de exercício do ginásio desafiem os clientes para atingir determinadas metas, permitindo ao longo do tempo registar as suas evoluções no treino, em termos de registos de distância, calorias, carga, repetições, etc. Também permite o registo dos seus parâmetros da Avaliação Física, como: Perímetros Corporais, Elementos Cardiovasculares, Bio impedância, etc. para que na App possa visualizar através de uma forma intuitiva os gráficos da evolução que você está a atingir ao longo das suas diferentes avaliações. Com a análise de todos estes resultados: evoluções no treino, histórico das suas aulas de grupo, avaliações físicas, planos de nutrição, encomendas de suplementação entre outros, será possível aos vários departamentos do ginásio (Personal Trainers, Nutricionistas e Coordenadores) acompanharem de forma eficaz os clientes.</p> |
| <b>Pontos positivos (cumpre com as especificações do fabricante)</b> | <p>Aplicação bastante completa, vai em conta com os objetivos dos utilizadores e tarefas de gestão e otimização do negócio.</p>  |
| <b>Pontos menos positivos</b>  | <p>Nem sempre permite a marcação de aulas de grupo pois ao abrir a aplicação a ligação nem sempre é estável; quando se atualiza a app as pessoas ficam sem acesso ao mapa de aulas.</p>  |
| <b>Opiniões dos utilizadores</b>                                     | <p>“Ola, desde a última atualização, ou anteriores, reparo que as mensagens escritas na aplicação e em resposta a eventos de consultas, por exemplo, os acessos aparecem bem na hora de escrever, mas não apos enviar a mensagem pois ficam codificados sendo complicado a leitura da mensagem”.</p>   |

A aplicação Onvirtualgym permite que o Fitness Manager consiga de forma mais rápida fazer a gestão diária e aos Personal Trainers um acompanhamento mais efetivo dos clientes do ginásio a atingir e a determinados objetivos, no que diz respeito ao registo de parâmetros de avaliação física e planeamento ao longo do tempo. Para além disso permite registar a evolução no treino relativamente a termos de distância, calorias gastas, cardio/peso, repetições etc.

Esta aplicação de origem portuguesa é mais usada pelas maiores cadeias de ginásios em Portugal.



#### 4.5.4. APLICAÇÃO SURF SHADOW

Depois de todos os processos anteriores estarem realizados e perceber o caminho a seguir começou por pensar-se num nome para a aplicação. Queríamos um nome que fosse inovador e que criasse o interesse da população alvo. A aplicação sendo de surf, este nome tinha de estar presente, chegando-se ao nome final de Surf Shadow. Este nome assurge da junção do nome surf e *shadow*, sendo que faz sentido, pois, o surf pode estar presente e acompanhar-nos na nossa vida assim como a nossa sombra, relacionando-se com o objetivo da própria aplicação.

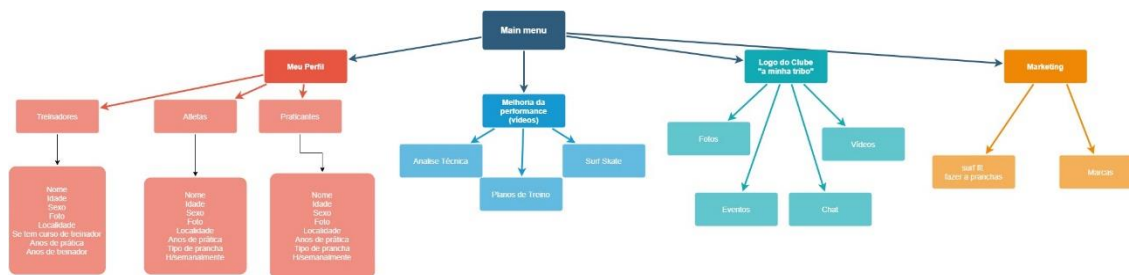
Após recolha de todas as informações necessárias para realizar a aplicação foi necessário passar para a realização do seu *layout* (Figura 32).

Este *layout*, tem quatro categorias,

- 1- o “meu perfil”;
- 2- “melhoria da performance (vídeos)”;
- 3- “a minha tribo (logo do clube)”
- 4- “marketing”.

No que engloba a categoria “meu perfil”, temos uma pasta para os treinadores com várias subcategorias (nome, idade, sexo, foto, localidade, qual o nível de treinador, anos de prática e anos como treinador); em relação aos atletas e praticantes no geral (nome, idade, sexo, foto, localidade, anos de prática, tipo de prancha, horas semanais de treino).

Na categoria “melhoria da performance”, temos três subcategorias (análise técnica, planos de treino, surf skate). Relativamente “a minha tribo (logo do clube)”, existem quatro subcategorias (partilha de fotos, eventos, chat e vídeos). Finalmente na parte “marketing” temos duas subcategorias (surf fit - fazer pranchas e marcas)



**Figura 30** - Layout aplicação SurfShadow

#### 4.5.5. CRIAÇÃO DO LOGOTIPO

Passado a fase inicial de pensar numa aplicação que ajudasse os treinadores e também os surfistas no geral, e ultrapassada a questão do nome, foi pensado como seria a sua identidade visual, recorrendo-se ao nome Surf Shadow, e procurando a ligação que o surf pode estar sempre presente na nossa vida assim como a sombra que faz parte da nossa “imagem”. Assim sabendo que a aplicação se direciona para os surfistas e como tal que os acompanhe sempre e seja uma mais valia para o crescimento e evolução do seu surf, procurou-se um logotipo sóbrio e simples (Figura 33).



**Figura 31** - Logotipo Surf Shadow

Em relação a aplicação Surf Shadow acho que é algo que tem grande potencial. Esta aplicação acaba por ser bastante importante e funcional, pois apesar de ter quatro categorias distintas (nomeadamente o “meu perfil”, “melhoria da performance (vídeos)”, “a minha tribo (logo do clube)” e o “marketing”), referidas anteriormente antes da Figura 31, está ajustada à opinião de alguns treinadores e surfistas no geral, não se tratando de algo direcionada apenas para a gestão das escolas de surf ou apenas treino, mas conjugando algo destas duas vertentes.

O desenvolvimento de uma versão beta desta aplicação teve alguns constrangimentos, porque o valor para a sua criação era dispendioso e o suporte

inicial que estava previsto por parte de um Engenheiro Informático não foi possível manter, tornando impossível avançar com uma versão preliminar. Num futuro próximo esperamos que esta aplicação seja criada e lançada no mercado do surf, pois acreditamos que terá êxito pelas valências que proporciona.

#### **4.6 ANÁLISE CRÍTICA E GERAL DAS TAREFAS PLANEADAS E REALIZADAS**

Quando iniciei o estágio não tive muita dificuldade em adaptar-me às dinâmicas do clube, em grande parte devido à grande ligação entre mim e a equipa técnica dos SCV. Como já estava habituado às necessidades e tarefas inerentes ao ensino aprendizagem do surf, foi fácil conseguir adaptar-me e lecionar as aulas do programa Escolar. No início encontrei-me um pouco nervoso em lecionar as primeiras aulas, principalmente pela exposição pública, pois nunca estive muito à-vontade em falar em público. Este processo foi rapidamente ultrapassado e neste momento sinto-me confiante em qualquer situação de aula. Como referi, isto foi superado à medida que fui realizando diferentes tarefas para ajudar o SCV no trabalho diário. A minha relação com a equipa técnica e a direção é bastante boa, especialmente no feedback relativo ao meu trabalho e o que posso fazer para ser cada vez melhor.

Quanto ao meu trabalho enquanto treinador das classes do grupo Escolar foi sempre bem planeado e ajustado às capacidades de cada turma. Ao longo do tempo fui evoluindo nas várias tarefas que me eram requisitadas, e isto contribuiu para me serem atribuídas ainda mais tarefas, num patamar superior de dificuldade.

Quando começou o período de quarentena devido à COVID-19, a minha função foi ajudar e planear os treinos físicos da classe dos atletas do escalão Regular II. Estes treinos foram bastante gratificantes, pois aprendi bastante e permitiu-me estar mais à-vontade ao nível da realização de treinos para os atletas. Os treinos correram bastante bem no geral, os alunos progrediram de semana para semana e o seu feedback era muito importante para eu melhorar e também para saber se os treinos estavam a ser bem aplicados.

Em relação ao projeto que me foi proposto do surf Shadow, este começou por ser muito trabalhoso, mas importante para todos os amantes do surf e uma

ferramenta com bastante potencial na gestão de treinos, informação sobre vários elementos do surf, marcação de aulas e rentabilização comercial.

Este projeto acabou por não avançar. O seu valor para a criação era muito elevado e não foi possível conseguir concretizar, contudo espero que um dia seja possível realizar esta ideia e que seja um sucesso.

#### **4.7 PONTOS FORTES E PONTOS A MELHORAR**

Um dos pontos fortes do estágio foi a possibilidade de trabalhar com profissionais do surf de mais alto nível, de trabalhar com diferentes turmas das várias escolas do distrito de Viana do Castelo, poder conviver com os vários atletas e criar laços com treinadores e atleta a aprender cada vez mais sobre esta modalidade.

Aplicar e aprofundar os meus conhecimentos na área do surfing numa equipa com objetivos concretos e com uma excelente estrutura foi também um dos pontos fortes deste estágio.

Por outro lado, um dos pontos a melhorar foi a impossibilidade de conseguir concretizar todas as aulas devido ao aparecimento da COVID-19 e os contratempos na concretização da aplicação Surf Shadow, não conseguindo criar e a lançar no mercado.

## 5. CONCLUSÃO

Do trabalho desenvolvido, os momentos de maior destaque, foram os de partilha que tive com os vários intervenientes neste contexto do surf, não só serviram para me ajudar na minha evolução e conhecimento, mas também para refletir sobre as várias temáticas que envolvem este desporto.

Relativamente ao programa da náutica nas escolas, tendo em conta o facto de o meu passado na área do surf, ser num contexto amador e exercendo as funções de treinador principal, as aulas colocaram um desafio à minha capacidade de integrar novos conhecimentos e desenvolver novas soluções durante a prática das aulas.

Falando das aulas da classe do Regular II, tendo em conta a dificuldade do atual contexto, penso que correram bastante bem. Consegui melhorar o meu relacionamento com os atletas e a medida que os treinos foram passando, a minha capacidade de comunicação e preparação dos treinos foi evoluindo. Os atletas foram incansáveis, compareceram a todos os treinos na sua maioria, o que permitiu que estes ganhassem e mantivessem o seu nível físico para numa fase posterior (no mar) conseguirem aguentar durante o treino.

Mencionando o projeto Surf Shadow, este numa fase inicial correu bem, onde a pesquisa e os questionários realizados deram boas respostas e ideias para a criação do mesmo. A criação do layout e do logotipo foi algo fantástico, onde os caminhos a realizar e as oportunidades que foram criadas, davam ajuda tanto aos treinadores como as atletas e ao público em geral. Contudo este projeto não avançou, pois, o custo para a sua criação era demasiado dispendioso e neste momento inalcançável.

Relativamente às oportunidades criadas, este estágio ajudou-me a desenvolver alguns conhecimentos já adquiridos, como treinador, e a adquirir novos conhecimentos, nomeadamente na parte do treino, abriu-me portas para o futuro, mantendo a minha possibilidade de dar aulas e continuar no mundo do surf.

## 6. BIBLIOGRAFIA

- Barefootsurftravel. (2019a). Learn to Duck Dive properly, Step by Step. <https://barefootsurftravel.com/livemore-magazine/how-to-duck-dive>
- Barefootsurftravel. (2019b). The Standard Pop Up. <https://barefootsurftravel.com/livemore-magazine/the-standard-pop-up-2>
- Borg, E., & Kaijser, L. (2006). A comparison between three rating scales for perceived exertion and two different work tests. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16(11).
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Ingles, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *Int J Environ Res Public Health*, 16(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- Enes, R., & Guimarães. (2011). Estilos de vida, Saúde e Surf - Análise do contributo do Surf para o Estilo de Vida dos seus Praticantes. Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.
- Furley, P., Dorr, J., & Loffing, F. (2018). Goofy vs. Regular: Laterality effects in surfing. *Laterality*, 23(6), 629-642. <https://doi.org/10.1080/1357650X.2018.1433192>
- Gaya, A. (2016). Projeto Esporte Brasil: manual de testes de avaliação, Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Hawaiianpaddlesports. Proper Etiquette For Surfing in Maui. <https://hawaiianpaddlesports.com/news/proper-etiquette-for-surfing-in-maui/>
- Macedo, J. (2015). Ser Surfista, Estoril: Prime Books.
- Mendez-Villanueva, A., & Bishop, D. (2005). Physiological aspects of surfboard riding performance. *Sports Med*, 35(1), 55-70. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535010-00005>
- Moreira, M. (2012). Surf: da Ciência à Prática, Cruz Quebrada: Edições Faculdade de Motricidade Humana.
- Mulquin, C. (2014). Surf Technik, Biarritz: Arteaz - Pimientos.

- Olive, R., McCuaig, L., & Phillips, M. G. (2013). Women's recreational surfing: a patronising experience. *Sport, Education and Society*, 20(2), 258-276. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.754752>
- Penichesurfcamp. Manual de Surf (Material de Surf) - PRANCHA DE SURF. <https://www.penichesurfcamp.com/pt/content/52-manual-de-surf/32-manual-de-surf-material-de-surf>
- Piter, D. (2012). *Secrets to Progressive Surfing*, Wilderness Press.
- Ramal, L. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino: Modalidades Individuais*, Lisboa: I.P. Instituto Português Do Desporto E Juventude.
- Santos, M., Peduzzi de Castro, M., Morais, S., & Fonseca, P. (2015). Characterization of surf pop-up simulated movement: XXV Congress of the International Society of Biomechanics, Glasgow.
- Secomb, J. L., Sheppard, J. M., & Dascombe, B. J. (2015). Time-motion analysis of a 2-hour surfing training session. *Int J Sports Physiol Perform*, 10(1), 17-22. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0002>
- Silva, M. R. da C. (2000). *Contributo para uma sistematização das habilidades básicas na iniciação ao Surf*. Porto.
- Total, S. (2019). A evolução das pranchas de surf ao longo da história. <https://surftotal.com/noticias/internacionais/item/15762-a-evolucao-das-pranchas-de-surf-ao-longo-da-historia>
- Surf Clube de Viana. (2020). *Base de dados pessoal de gestão de imagens*, Viana do Castelo.
- Wildsea. (2018). What is surfing like? 5 Tips to get started on the right foot. <https://www.wildsea.eu/blog-en/what-is-surfing-like-5-things-you-need-to-know-when-you-start-surfing.html>
- Williams, N. (2017). The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) scale. 67(5), 404–405. <https://academic.oup.com/occmed/article/67/5/404/3975235?fbclid=IwAR1uGnE8Nd1XV7YCDcT9KjJjwJKjR9kxEN2vbA9m2L0HeNMwbndPhv4FeWo>

# ANEXO 1

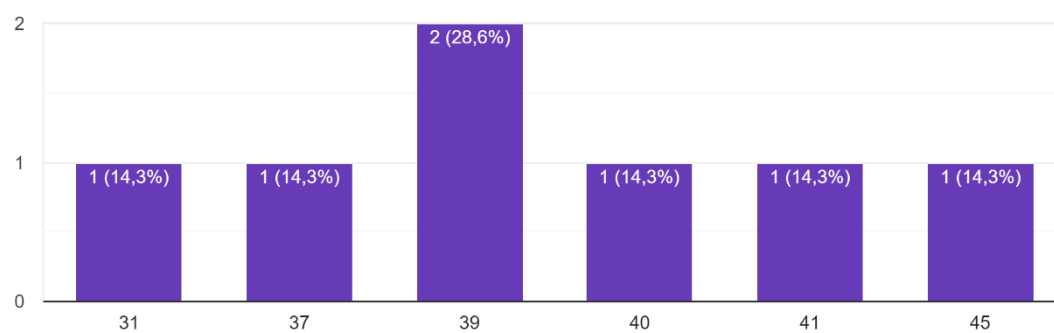
## Questionário Versão I

### 1. Localidade

Figueira da Foz  
Lisboa/Caparica  
Caldas da Rainha  
Funchal  
Açores  
Carcavelos  
Portimão

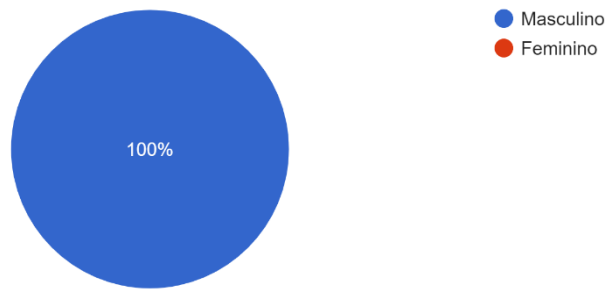
### 2. Idade

7 respostas





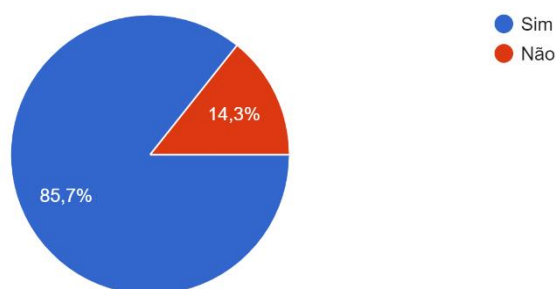
3. Sexo  
7 respostas



4. Habilitações Literárias  
7 respostas



5. A sua ocupação profissional principal é treinador de surf?  
7 respostas

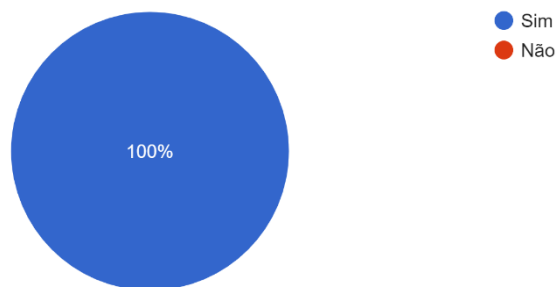


**5.1. Se não indicar ocupação principal.**

Operador processo

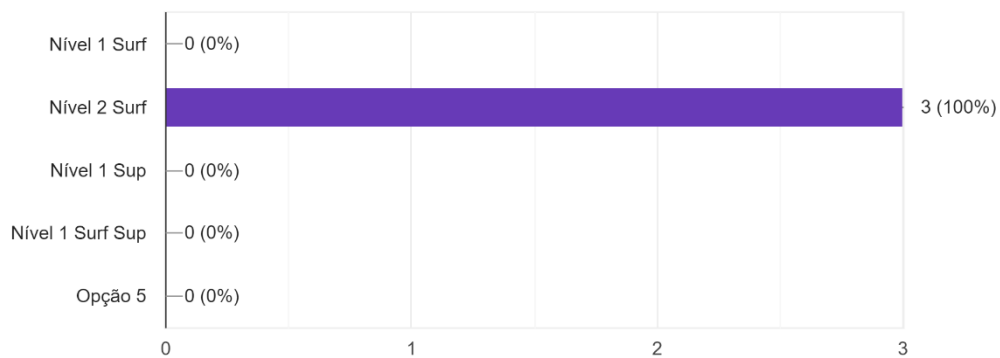
### 6. Tem o Curso de Treinador de Surf?

7 respostas



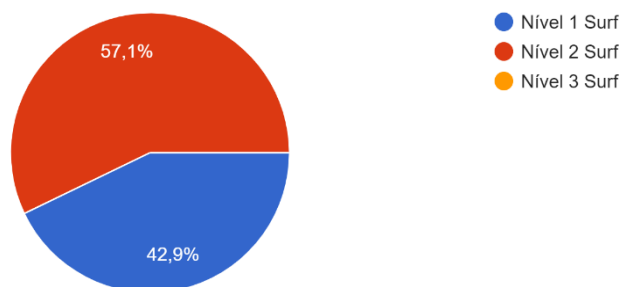
### 6.1 ISA?

3 respostas



### 6.2. FPS?

7 respostas



### 6.3. Outros?

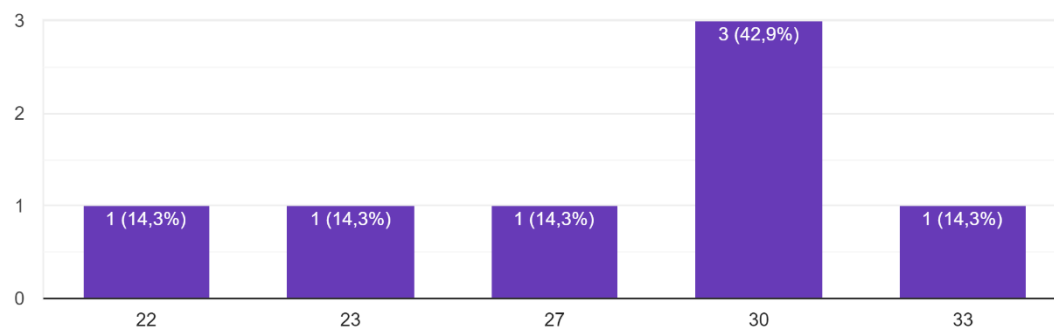
Técnico Desporto

Pós-graduação em surf - FMH

## ASI nível 1

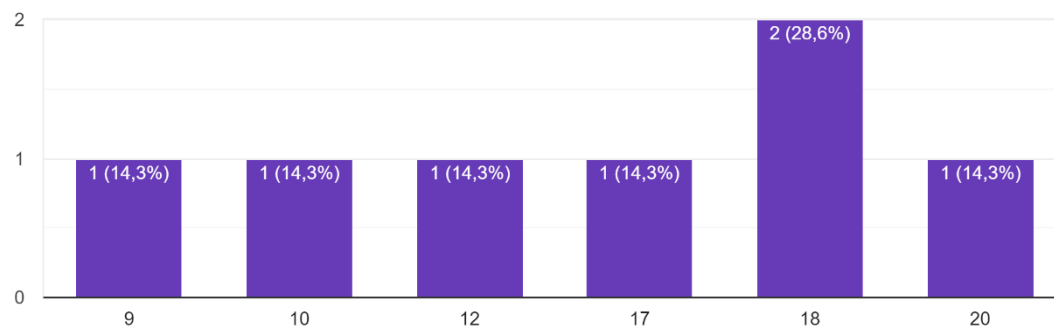
7. Há quantos anos é praticante de Surf?

7 respostas



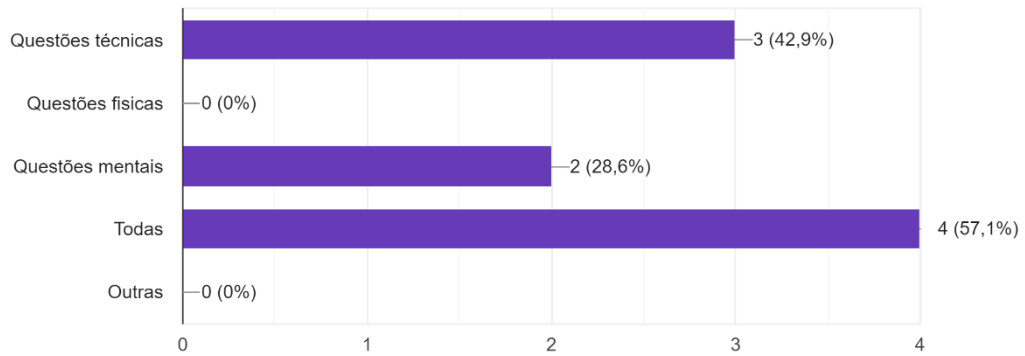
8. Há quantos anos é treinador/instrutor de Surf?

7 respostas



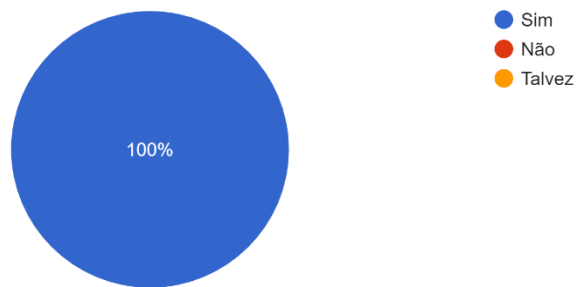
9. Na prática diária com os atletas que tipo de registos são mais importantes?

7 respostas



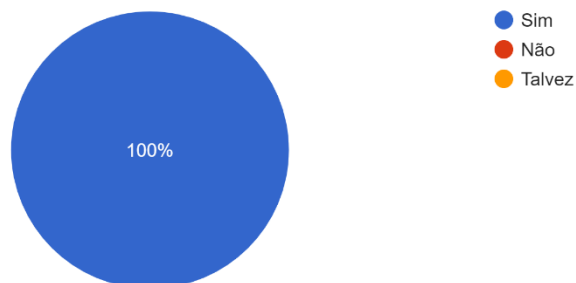
10. Acha benéfico ter uma aplicação onde possa registar a evolução diária dos seus atletas podendo manter esse registo e dar feedback aos atletas?

7 respostas



11. Acha que um bom acompanhamento pode ajudar aqueles que pretendem melhorar e evoluir no seu surf, a conseguirem tirar o máximo de proveito de cada treino?

7 respostas



**11.1 Na sua opinião quais são os fatores mais importantes para um bom acompanhamento das questões do treino/ensino do surf.**

Dedicação; Conhecimento técnico das modalidades.

Treino físico; Video análise; Surf; Alimentação.

Video análise; Treino de componente de skate: Treino funcional para visualizar as limitações de cada atleta.

Análise de video a nível da técnica; Definição individual dos objetivos.

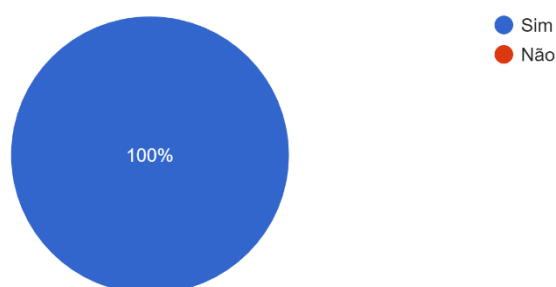
Conhecer as dificuldades e pontos fortes dos atletas e trabalhar esses aspetos.

Planeamento Organização

Câmera; ipad; caderno

12. A análise das ondas e sua visualização em conjunto e debate com o aluno é um fator importante para evoluir os aspetos técnicos do surf?

7 respostas



**12.1. Na sua opinião quais os fatores devem ser tidos em consideração na visualização em conjunto e debate com o aluno?**

0 resposta

**13. Acha benéfica a simulação de treino fora de água?**

0 resposta

**14. Que benefícios podem trazer as simulações do treino fora de água?**

Muito importante realizar simulações, principalmente no alto rendimento.

Mecanização de situações

Uma melhor evolução por parte dos atletas a nível das questões técnicas

Sim, podem ajudar numa melhor mecanização dos movimentos.

Melhoria dos aspetos técnicos.

Evolução mais rápida; isolar aspetos técnicos que na água são mais difíceis de identificar.

Melhor evolução; Aprendizagem mais rápida.

**15. O que acha mais importante para a gestão diária de uma escola de surf?**

Pessoal qualificado e com vontade de trabalhar.

Tudo, cada caso é um caso.

Organização; Boa comunicação; Planeamento das condições para a aula.

Organização; Disciplina.

Organização.

Tudo é importante.

Organização

**Continuação Versão I**

**1. Localidade**

Viana do Castelo

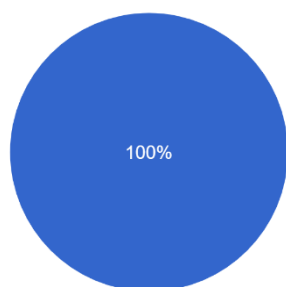
## 2. Idade

30

41

## 3. Sexo

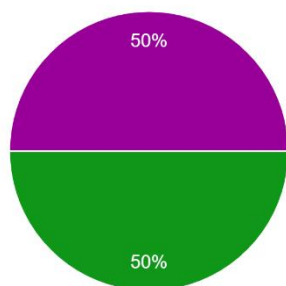
2 respostas



- Masculino
- Feminino

## 4. Habilitações Literárias

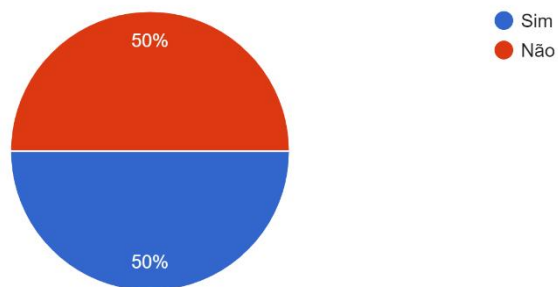
2 respostas



- Ensino Primário
- Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

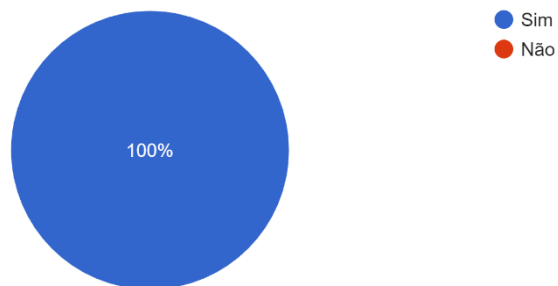
5. A sua ocupação profissional principal é treinador de surf?

2 respostas



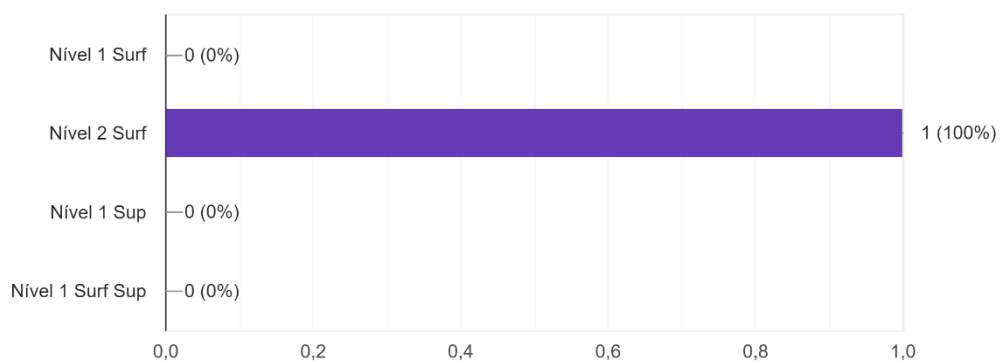
6. Tem o Curso de Treinador de Surf?

2 respostas



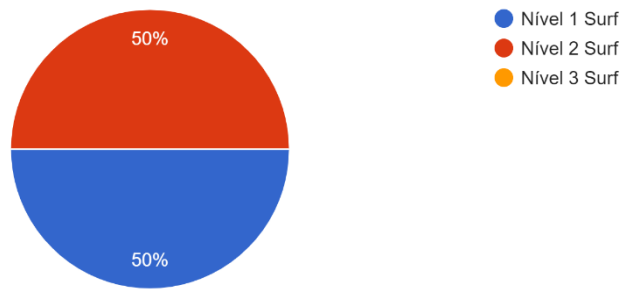
6.1 ISA?

1 resposta





6.2. FPS?  
2 respostas



### 7. Há quantos anos é praticante de Surf?

17

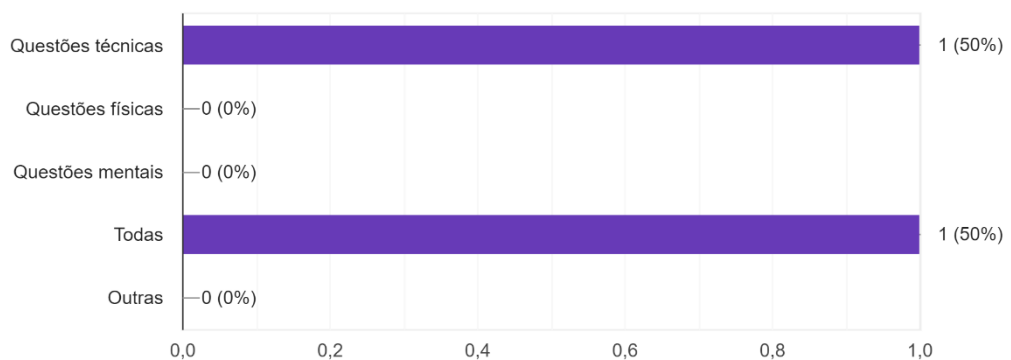
29

### 8. Há quantos anos é treinador/instrutor de Surf?

10

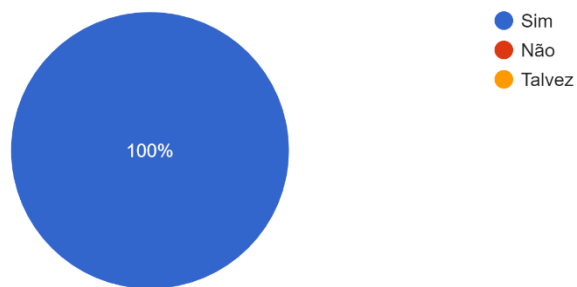
18

9. Na prática diária com os atletas que tipo de registos são mais importantes?  
2 respostas



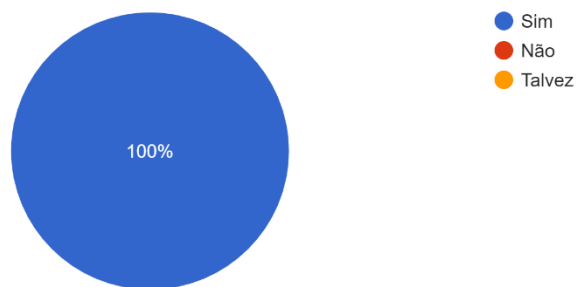
10. Acha benéfico ter uma aplicação onde possa registar a evolução diária dos seus atletas podendo manter esse registo e dar feedback?

2 respostas



11. Acha que um bom acompanhamento pode ajudar aqueles que pretendem melhorar e evoluir no seu surf, a conseguirem tirar o máximo de proveito de cada treino?

2 respostas

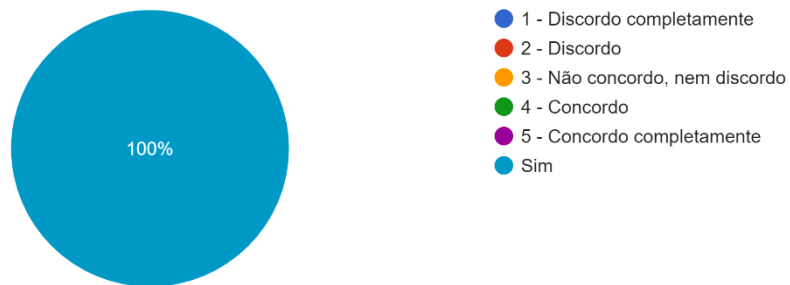


**11.1 Na sua opinião quais são os fatores mais importantes para um bom acompanhamento das questões do treino/ensino do surf.**

Feedbacks, programação, quantificação, monitorização, adaptabilidade  
Planeamento.

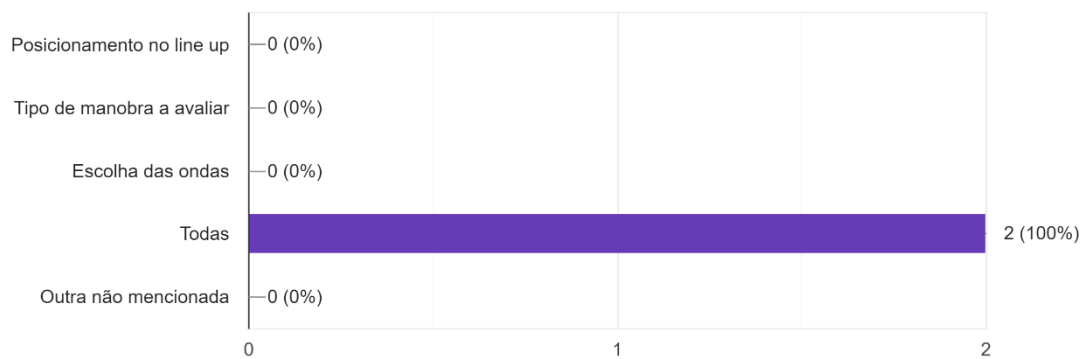
12. A análise das ondas e a sua visualização em conjunto e debate com o aluno é um fator importante para evoluir os aspetos técnicos do surf, numa escala de 1 a 5 diga diga a sua opinião.

2 respostas



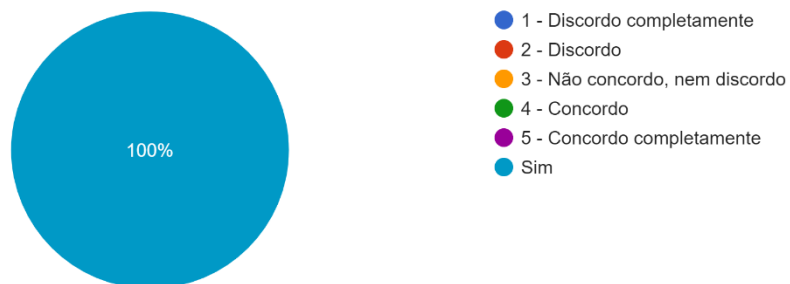
12.1. Na sua opinião quais os fatores devem ser tidos em consideração na visualização em conjunto e debate com o aluno?

2 respostas



13. Numa escala de 1 a 5 diga qual a importância e o quanto benéfico é a simulação de treino fora de água.

2 respostas



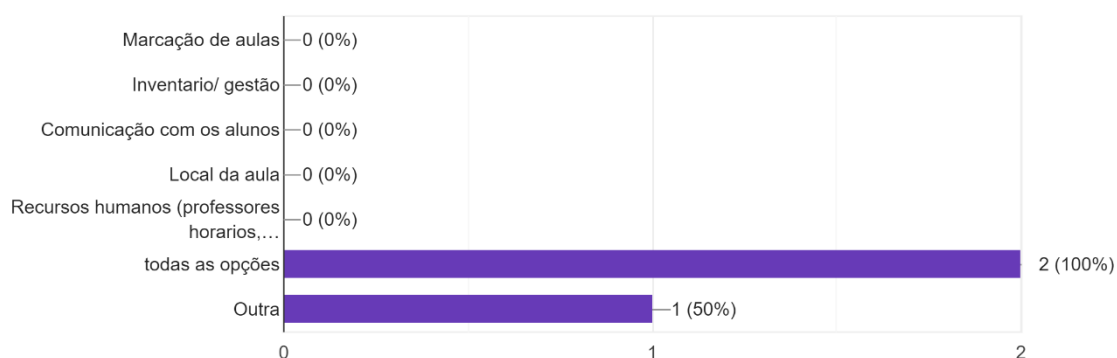
#### 14. Que benefícios podem trazer as simulações do treino fora de água?

Treinos independentes das condições do mar, ambiente controlado

Melhoria da condição física e da técnica.

#### 15. O que acha mais importante para a gestão diária de uma escola de surf?

2 respostas



#### 15.1 Em caso de selecionar outra mencionar.

avaliação das condições do mar

Desta forma e após realizadas as alterações mencionadas, esta segunda versão obteve mais respostas e de forma mais esclarecida. Posto isto, e por se ter detetado que a pergunta XX e XX não estavam a resultar como esperado o questionário foi alterado, implementando-se uma escala de Likert de 0 a 5 na pergunta XX. Esta alteração foi importante para diferenciar opiniões e perceber realmente o que pretendíamos relativamente a.

As respostas da versão dois do questionário encontram-se no anexo II.

## ANEXO 2

### Questionário Versão II

#### 1. Localidade

Viana do Castelo

Matosinhos

Paredes

Viana

Viana do Castelo

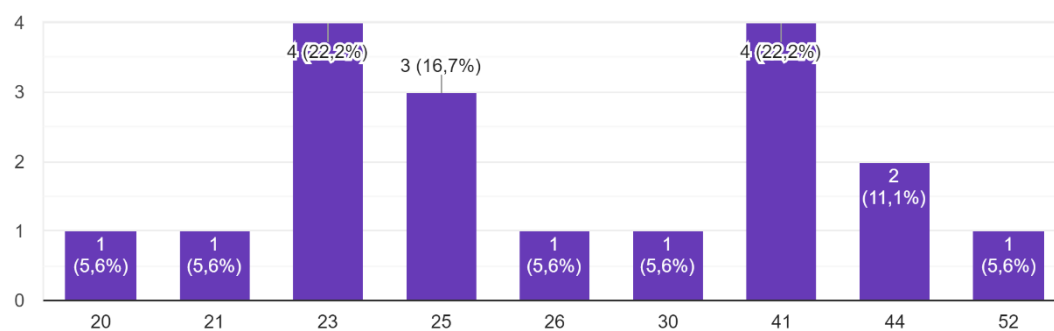
Matosinhos

viana do castelo

Viana do castelo

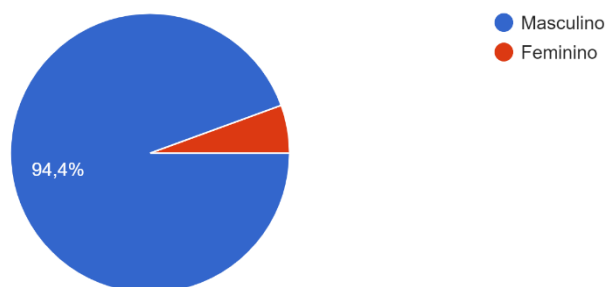
#### 2. Idade

18 respostas



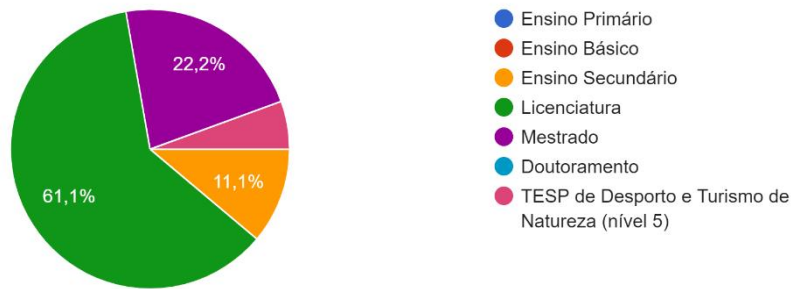
#### 3. Sexo

18 respostas



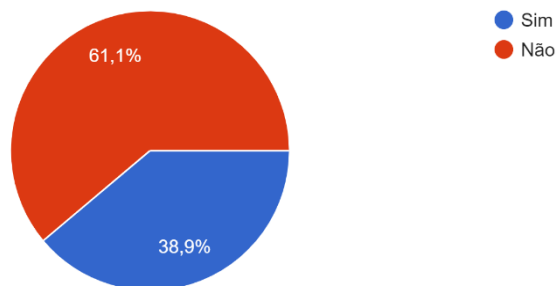
#### 4. Habilitações Literárias

18 respostas



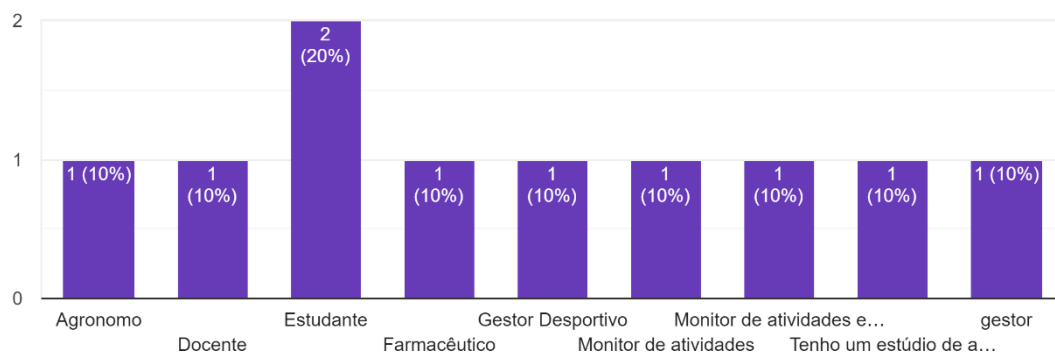
#### 5. A sua ocupação profissional principal é treinador de surf?

18 respostas



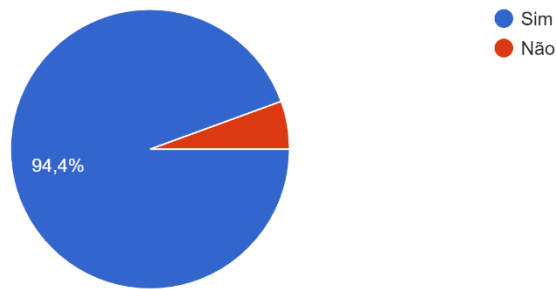
#### 5.1. Se não indicar ocupação principal.

10 respostas



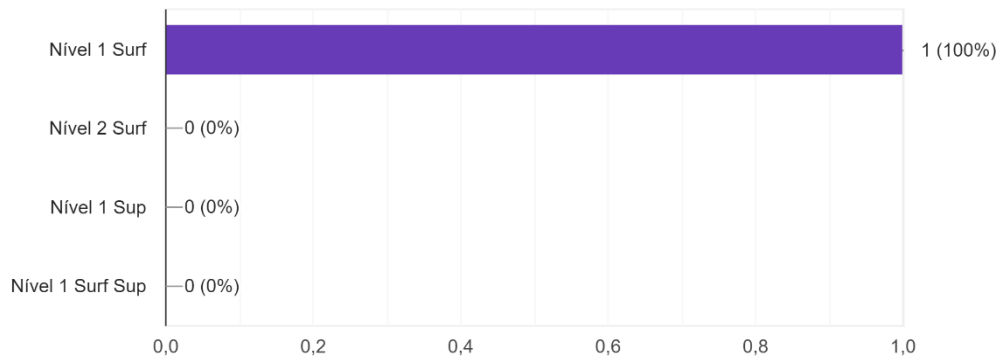
## 6. Tem o Curso de Treinador de Surf?

18 respostas



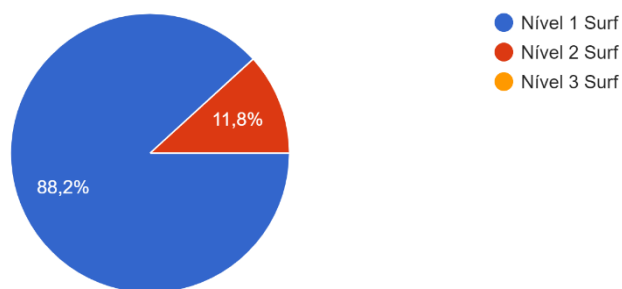
## 6.1 ISA?

1 resposta



## 6.2. FPS?

17 respostas

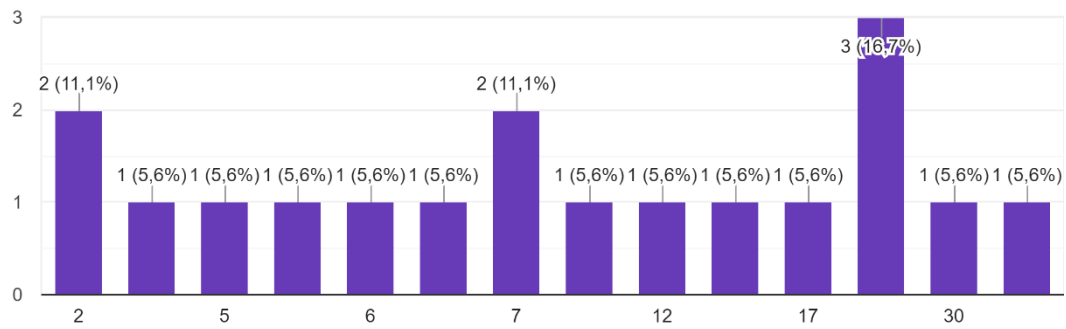


## 6.3. Outros?

Atleta profissional de hóquei em patins

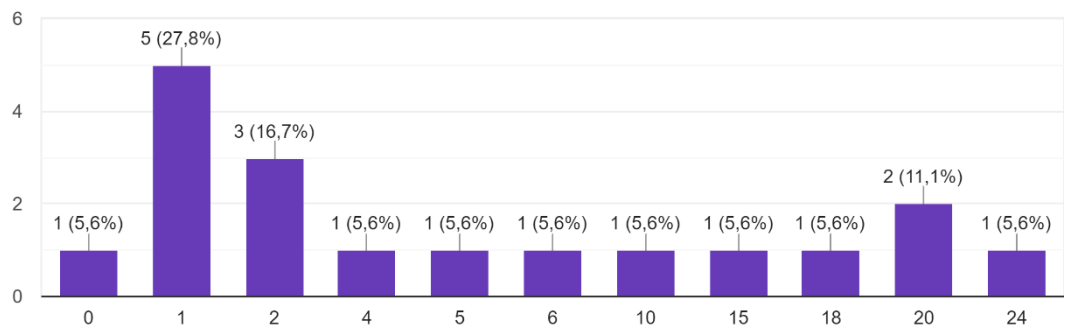
### 7. Há quantos anos é praticante de Surf?

18 respostas



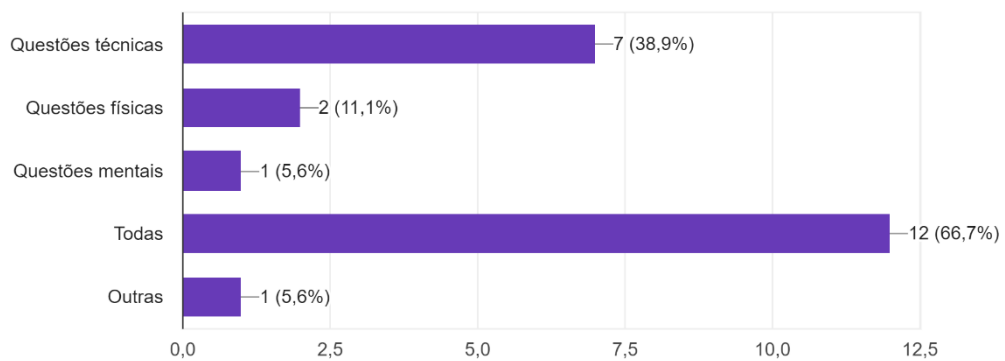
### 8. Há quantos anos é treinador/instrutor de Surf?

18 respostas



### 9. Na prática diária com os atletas que tipo de registos são mais importantes?

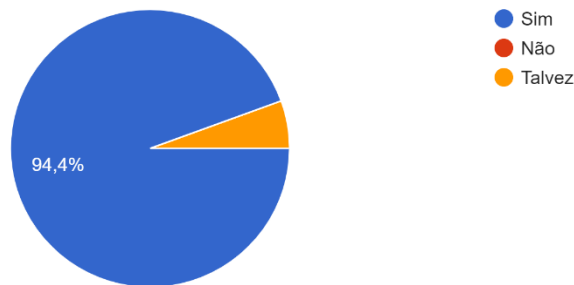
18 respostas





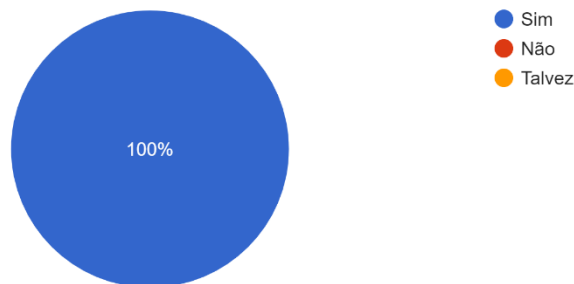
10. Acha benéfico ter uma aplicação onde possa registar a evolução diária dos seus atletas podendo manter esse registo e dar feedback?

18 respostas



11. Acha que um bom acompanhamento pode ajudar aqueles que pretendem melhorar e evoluir no seu surf, a conseguirem tirar o máximo de proveito de cada treino?

18 respostas



### 11.1 Na sua opinião quais são os fatores mais importantes para um bom acompanhamento das questões do treino/ensino do surf.

Metodologias de ensino e relação atleta/treinador

Objetivos específicos e gerais de cada sessão para atingir metas.

Um plano de treinos adequado ao nível do praticante.

registos e avaliação de performance

A evolução cognitiva e psicológica do aluno para se poder abranger todas as básicas de um treino

Assiduidade

Avaliação e Prescrição individualizada do treino; Treino específico; Análise do Treino

Feedbacks, programação, quantificação, monitorização, adaptabilidade

## Conhecimento Técnico Base / Metodologia de Ensino /

Planeamento.

Análise técnica e visualização

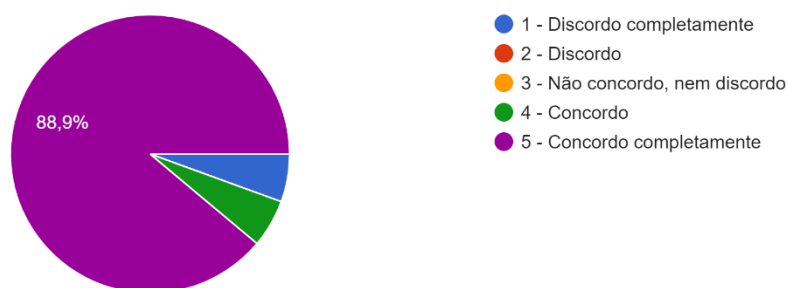
Feedback do take off

planeamento das aulas e visualização de vídeos

Identificação das dificuldades e técnicas para melhorar

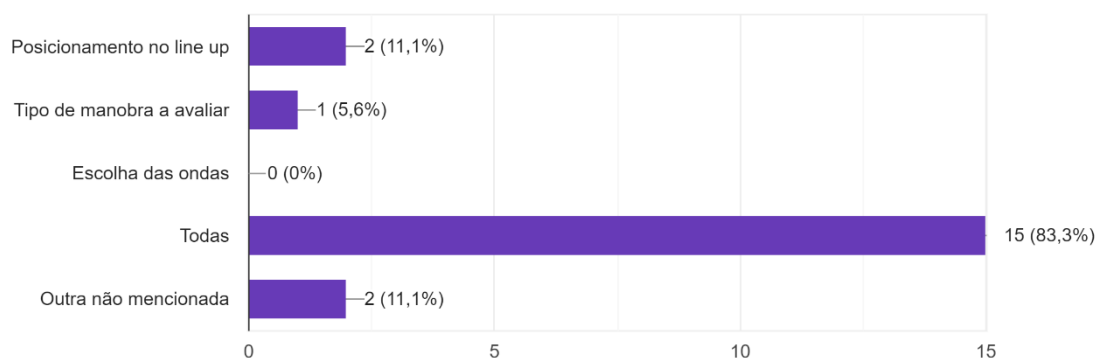
12. A análise das ondas e a sua visualização em conjunto e debate com o aluno é um fator importante para evoluir os aspetos técnicos do surf. Numa escala de 1 a 5 diga a sua opinião.

18 respostas



12.1. Na sua opinião quais os fatores devem ser tidos em consideração na visualização em conjunto e debate com o aluno?

18 respostas



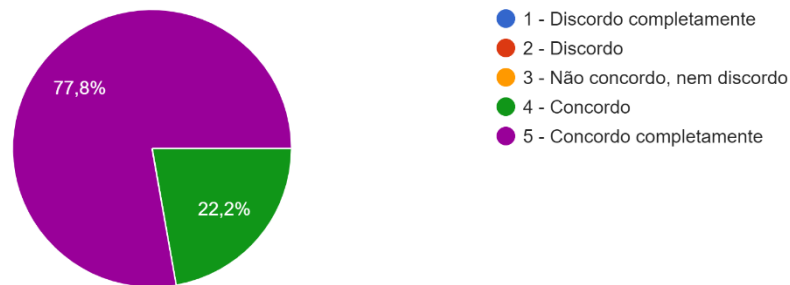
12.2. Em caso de selecionar outra mencionar.

Interligação entre manobras (e.g., botou e carver)

Técnica

13. A simulação de treino fora de água é importante, trazendo benefícios para os atletas. Numa escala de 1 a 5 diga a sua opinião.

18 respostas



#### 14. Que benefícios podem trazer as simulações do treino fora de água?

Conseguir dar feedback rápido e constante durante todo o treino e avaliar a evolução com e sem treino fora de água. Quando não há condições de mar o facto de poder continuar a treinar e não perder ritmo e foco é muito importante também.

Maior consistência e maior percepção dos erros executados dentro de água.

Uma evolução mais rápida do praticante.

melhor performance e menos lesões

Evolução técnica

Ajudar a postura na água, stance, coordenação motora.

Visualização e antecipação. Treino específico sem as condicionantes das ondas (e.g., Treino com Skate Carver no Bowl

Treinos independentes das condições do mar, ambiente controlado  
interiorização do padrão motor associado a movimentos específicos da técnica do surf através da sua repetição sucessiva.

Seccionar e recriar o movimento.

Melhoria da condição física e da técnica.

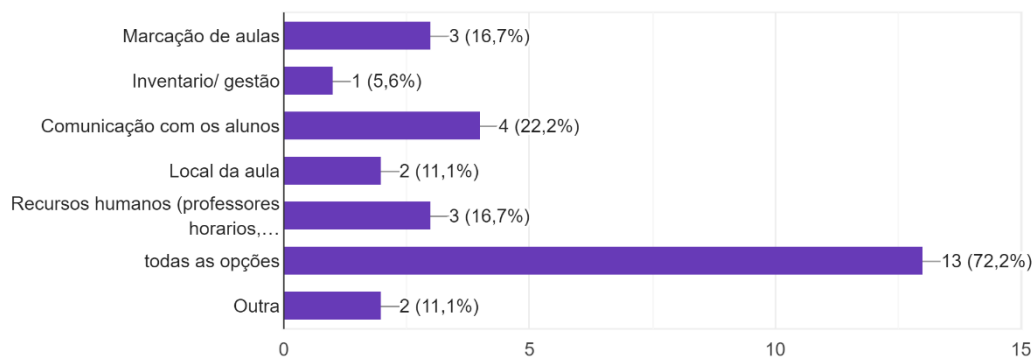
Correção e mecanização de movimentos técnicos

Melhoramento da técnica take off e movimentos técnicos de manobras

Mais competitividade e melhor desempenho motor dentro de água  
facilidade das manobras no mar

15. O que acha mais importante para a gestão diária de uma escola de surf?

18 respostas



**15.1 Em caso de seleccionar outra mencionar.**

Qualidade do ensino/treino e formação técnica, científica e pedagógica  
dos treinadores

avaliação das condições do mar.