

Agradecimentos

A realização de um trabalho desta natureza nunca se limita exclusivamente a uma só pessoa. Sendo assim muitos foram os que contribuíram para elaboração deste relatório e a todos agradeço a grande ajuda nesta longa caminhada, nomeadamente:

Antes de mais, queria dedicar todo este trabalho à minha avó, por me ajudar a crescer e saber viver, por me educar. Espero que esteja a olhar por mim, pois eu vou fazer com que se orgulhe de mim.

Aos meus pais e irmão, pois sem eles nada disto seria possível, acreditaram sempre em mim e nas minhas capacidades e tiveram sempre do meu lado a dar confiança e ânimo, neste ano difícil para nós.

À minha namorada, melhor amiga, companheira, conselheira, obrigada por me aturar, em fim de semanas que nem sempre foram fáceis de gerir e suportar. Agradeço toda a ajuda e por estar sempre do meu lado mesmo que nem sempre eu tenha razão. Obrigado por aquele abraço que só tu sabes dar e que permitiu que não desiste-se e conseguir-se terminar esta fase da minha vida.

A todos os meus amigos e colegas que tornaram a maior parte das conversas em grandes momentos de novas aprendizagens.

Ao meu orientador, Miguel Campos, por todo o conhecimento que me transmitiu nas diversas formas e pela confiança demonstrada nas minhas capacidades, tornando um elemento cada vez mais ativo no seio do clube.

Ao meu treinador, Miguel Moreira, não foi um ano fácil para nos, mas só nós sabemos aquilo que passamos e lutamos para conseguir atingir o objetivo. Não o fizemos, mas conseguimos realizar ao que nos propusemos, fazer crescer os atletas tanto como jogadores, como homens. Tenho a certeza, que vão estar mais preparados para novas etapas. Obrigado por partilhares toda a tua experiência profissional comigo e me fazeres crescer na actividade.

Ao meu supervisor, Jorge Baptista, por me auxiliar na realização deste projecto e por toda a sua disponibilidade para ajudar em qualquer situação.

E ao clube, Varzim Sport Clube, por me permitir a minha primeira experiência como treinador, por me fazer crescer como profissional e por me dar todo o apoio necessário num ano difícil de gerir.

Índice

Agradecimentos.....	IV
Índice de Ilustrações.....	VII
Índice de Quadros	VIII
RESUMO	IX
ABSTRACT	X
1. Introdução.....	1
2. Objectivos.....	3
2.1. Objectivos da Intervenção Profissional	3
2.2. Objectivos a atingir com a população-alvo.....	3
2.3. Calendarização dos objetivos de Estágio.....	4
3. Enquadramento da prática profissional	5
3.1. Análise da atividade	5
3.2. Análise do envolvimento	6
3.2.1. Região e envolvimento	6
3.2.2. Recursos Humanos do Clube.....	7
3.2.3. Local ou locais.....	8
3.2.4. Equipa Técnica dos Juniores e respectivo Staff.....	9
3.2.5. Quadro competitivo	10
3.3. Análise dos Praticantes	13
3.3.1. Cuidados e necessidades específicas da população-alvo	15
4. Realização da prática profissional	15
4.1. Definição, planeamento e realização	15
4.2. Calendarização	18
4.3. Rotinas diárias de trabalho.....	18
4.4. Avaliação do Trabalho Desenvolvido	20
5. Investigação	22
5.1. Resumo	22
5.2. Abstract	23
5.3. Introdução	24
5.4. Revisão da Literatura	25

5.5. Metodologia.....	28
5.5.1. Objetivos	29
5.5.2. Materiais e métodos	29
5.5.2.1. Participantes.....	30
5.5.2.2. Instrumentos.....	31
5.5.2.3. Procedimentos	31
5.6. Apresentação e discussão de Resultados	32
5.6. Conclusões.....	35
6. Formação	36
8. Conclusões do Relatório.....	36
Bibliografia.....	39
Anexos	42

Índice de Ilustrações

Ilustração 1. Brasão Varzim Sport Clube.....	6
Ilustração 2. Camara Municipal da Póvoa de Varzim	6
Ilustração 3. Presidente do Clube.....	7
Ilustração 4. Estádio Municipal	8
Ilustração 5. Campo simtético	8
Ilustração 6. Estádio Do Varzim Sport Clube.....	8
Ilustração 7. Miguel Moreira	10
Ilustração 8. António Santos.....	10
Ilustração 9. Miguel Campos	10
Ilustração 10. Campeonato nacional juniores A I divisão	11
Ilustração 11. Classificação Final da Fase Regular do Campeonato nacional Júnior Zona Norte.....	11
Ilustração 12. Classificação Final da Fase Manutenção do Campeonato Nacional Júnior Zona Norte.....	12
Ilustração 13. Plantel Júnior do Varzim Sport clube	14

Ilustração 14. Aquecimento jogo	16
Ilustração 15. Aquecimento Juniores do Varzim SC.....	21
Ilustração 16. Ativação geral	21
Ilustração 17. Equipa Sub-19	30

Índice de Quadros

Quadro 1. Direcção do Varzim SC	7
Quadro 2. Equipa Técnica Varzim Sub 19 e Staff	9
Quadro 3. Plantel Júnior do Varzim Sport Clube	13
Quadro 4. Exemplo de planeamento de uma unidade de treino.....	17
Quadro 5. Calendário época desportiva 14/15	18
Quadro 6. Plano semanal.....	18
Quadro 7. Microciclo Semanal.....	19
Quadro 8. Rotinas do trabalho diário.....	20
Quadro 9. Médias de Idade Peso e Altura.....	30
Quadro 10. Dados Descritivos.....	32
Quadro 11. Ginásio melhor o Rendimento no Treino	33
Quadro 12. Almoço dia da competição.....	34
Quadro 13. As bebidas Energéticas Influenciam o Rendimento.....	34

RESUMO

A aplicação do conhecimento científico no futebol tem vindo, gradualmente, a ganhar o seu espaço e influenciar a modalidade a nível mundial, o que se traduz num incremento na qualidade de todos os processos associados a uma equipa de futebol.

Este Estágio pretende aliar os conhecimentos obtidos na formação teórica à prática na procura da competência profissional. Sendo assim este Estágio foi Realizado na equipa Júnior do Varzim Sport Clube durante a época desportiva de 2014/2015 num período de 11 meses.

Aliado a vertente prática do estágio foi efetuado um trabalho científico sobre a Nutrição e Hábitos de Vida a todos elementos do respetivo plantel Sub 19 do Varzim SC.

Palavras – Chave: Futebol, Treino, Nutrição e Hábitos de Vida.

ABSTRACT

The application of scientific knowledge in football has been, progressively, earning space and its influence on sport worldwide, which results in a higher quality of all processes associated with a football team.

This stage aims to combine the knowledge obtained from the theoretical to the practical in the pursuit of professional competence. So this internship was Held in the Varzim SC Junior team during the racing season 2014/2015 a period of 11 months.

Allied to stage the practical part was carried out scientific work on Nutrition and Life Habits to all their squad members Sub 19 of Varzim SC.

Key-words: Soccer, Training, Nutrition and Life Habits.

1. Introdução

O jogo de futebol é a modalidade desportiva mais famosa em todo mundo sendo praticado em todos os países (Reilly, 1996, citado por Sarmento, 2012). Para Garganta (1994, citado por Sarmento, 2012) é sem dúvida, o fenómeno mais marcante do final do século XX e princípio do século XXI.

O Futebol assume extrema importância na sociedade actual. O elevado número de praticantes, de espectadores e a atenção que desperta no público em geral e nos diversos órgãos de comunicação social, garantiu-lhe um forte impacto na sociedade. Sendo assim esta modalidade é considerado dos desportos mais populares do mundo e que desperta maior nível de atenção, sendo praticado por todas as culturas, traço marcante da sua universalidade (Costa, Garganta, Fonseca, & Botelho, 2002). Este contexto Mundial exigiu mais competência e disciplina por parte dos seus profissionais, e maiores reflexões sobre o processo de treino.

O treino desportivo constitui um processo complexo, no qual o produto final resulta da convergência de múltiplos fatores que radicam não apenas no domínio do conhecimento do conteúdo de treino, mas também na arte e na intuição do treinador. Segundo o mesmo autor o profundo conhecimento da modalidade em causa e de todas as variáveis que interferem no rendimento desportivo do atleta permite ao treinador fundamentar a sua organização de métodos e conteúdos de treino (Mesquita, 1997, citado Barbosa, 2001).

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio no Mestrado de Treino Desportivo no Instituto Universitário da Maia, direcionei a minha escolha para o escalão de Juniores do Varzim S.C. Este clube foi fundado em 25 de Dezembro de 1915 desde então centenas de atletas movimentaram o Varzim no futebol, quer a nível profissional, quer nas camadas jovens, que é uma das escolas de referência do nosso país.

Este Estágio teve a colaboração do Professor Jorge Baptista na qualidade de Supervisor, do Miguel Campos coordenador da formação do Clube e treinador

adjunto dos Juniores do Varzim como orientador e como orientador cooperante Miguel Moreira, treinador principal dos Juniores do Varzim.

Ao longo do Estágio, pude intervir em áreas práticas que até então ainda não tinha qualquer experiência como Treinador da modalidade em questão. Como os objectivos são sempre metas a atingir, foi-nos proposto pelo Departamento de Formação do Varzim SC a manutenção no Campeonato Nacional de Juniores e que o máximo de atletas conseguissem evoluir e crescer tecnicamente e taticamente para que chegam ao plantel Sénior do nosso clube.

“Procurar compreender, procurar descrever, explorar um novo domínio, pôr ou verificar uma hipótese, avaliar as prestações de uma pessoa, avaliar uma acção, um projecto [...], são alguns dos passos fundamentais cujo êxito está, antes de mais, ligado à qualidade das informações em que se apoiam” (Ketele, & Roegiers, 1993).

Sendo assim, e paralelamente ao meu Estágio no clube, foi realizado um trabalho de investigação científica sobre *nutrição e hábitos de vida dos atletas*, com objetivo de perceber a forma como os jogadores se comportam fora dos relvados. Todos os dados referentes a este trabalho servirão apenas para análise estatística, com efeito de estudo para Tese de Mestrado.

2. Objectivos

O jogo de futebol decorre num contexto de grande complexidade pois consagra uma estrutura funcional centrada nas relações tático-técnicas (individuais e coletivas), ataque/defesa e cooperação/oposição que visam atingir os objetivos propostos (Garganta, 1999).

2.1. Objetivos da Intervenção Profissional

No seguimento da minha formação como profissional desporto pretendo com este estágio ganhar experiência prática na modalidade, demonstrando e evoluindo todos os meus conhecimentos na área em questão. Sendo assim os principais objetivos são:

- Conhecimento integral dos atletas;
- Conhecimento e total interação com equipa técnica;
- Conhecimento da realidade de um clube;
- Melhoramento das capacidades dos atletas;
- Melhoramento do rendimento desportivo dos mesmos;
- Formação e crescimento pessoal na área;
- Realização de um questionário sobre Nutrição e Hábitos dos mesmos.

2.2. Objetivos a atingir com a população-alvo

Na época Desportiva de 2014/2015 os Juniores do Varzim SC, que disputa o Campeonato Nacional de Juniores 1 divisão Zona Norte. Para esta época o Clube, mais propriamente o Departamento de Formação do Clube estabeleceu como principais objetivos:

- Manutenção no campeonato nacional de Juniores Zona Norte;
- Maior número de atletas atinja o plantel Sénior do clube;

- Crescimento tático e técnico;
- Crescimento individual e coletivo;
- Potenciar as capacidades dos atletas;
- Desenvolvimento e maturação dos atletas.

Como os objetivos são sempre metas a atingir, foram por vezes redefinidos e melhorados após cada trimestre. Sendo assim estes, à medida que iam sendo alcançados foram contribuindo para ser melhor profissional em cada dia do estágio.

2.3. Calendarização dos objetivos de Estágio

Depois de adquirimos o conhecimento teórico com este ano de estágio adquirimos o que faltava, uma experiência na área, na modalidade em questão. Este ano lectivo de 2014/2015 permitiu não só assimilar conhecimentos, como também, perceber como funciona uma equipa, uma equipa técnica e até mesmo como funciona um clube de futebol. Contudo, é necessário organizar o nosso tempo, e estabelecer fases e objetivos de forma a cumprir com toda logística do estágio.

Sendo Assim, e como já foi referido em cima, foi efectuado um estágio de 11 meses nos Juniores de Varzim SC, que paralelamente para além do estágio foi efetuado um projecto de estágio, havendo para esse efeito acompanhamento por parte do supervisor de estágio em 3 fases distintas.

- **Fase inicial** – Elaboração e entrega do projeto inicial de estágio em Setembro e Outubro de 2014
- **Fase de Intervenção** - Esta fase decorreu entre Setembro 2014 a Junho 2015 onde houve constante interação com o supervisor.
- **Fase Final** – Fase de reflexões e considerações, que consistirá na entrega do relatório e dossiê de estágio até Julho 2015 e apresentação dos mesmos.

3. Enquadramento da prática profissional

3.1. Análise da atividade

No mundo desportivo é frequente considerar-se que o rendimento competitivo é multifactorial, dado o conjunto de variáveis que concorrem para a sua obtenção. A optimização do rendimento desportivo decorre de um grau de desenvolvimento e especialização de diversos fatores, usualmente agrupados em quatro macro dimensões: tática, técnica, física e psicológica (Bangsbo, 1993, & Miller, 1995).

Na 1ª fase, Fase Regular do campeonato a nível de Intervenção profissional, foi-me proposto pelo Treinador que ficasse encarregado da parte inicial do treino, ou seja, Aquecimento mais parte introdutória a parte fundamental do Treino. No dia do jogo ficava responsável pela Ativação Geral dos Atletas e durante o jogo pelo preenchimento do Relatório de Jogo fornecido pelo clube (ver em anexo).

A partir da 2ª fase, Fase de Manutenção do campeonato, devido ao meu trabalho anterior realizado ter sido realizado com sucesso fiquei responsável pelo treino completo dirigido a equipa, ou seja, parte inicial mais parte fundamental do treino sempre com orientação e supervisão do Treinador.

O meu trabalho tem sido constante e diário, o treinador define objetivos para os respetivos treinos e eu apresento-lhe um plano de Treino de acordo com as pretensões e finalidade exigida pelo Treinador para aquele microciclo. Sendo o Treinador conjuntamente comigo orienta o treino, sempre com total interação com os atletas.

No dia de jogo continuei responsável pela ativação geral dos atletas no aquecimento para o jogo e pela realização do Relatório de Jogo (Ver em Anexo).

Realizei no final de cada Fase do Campeonato Relatório de Minutos Totais de cada jogador (ver em Anexo) e efectuei também um Relatório de Avaliação Individual/ Coletivo de cada atleta para Registo do Clube, permitindo verificar a

evolução da equipa e mais propriamente a evolução e as características dos atletas (Ver anexo exemplar).

Por último e para fins de estudo do meu Mestrado de Treino Desportivo realizei durante a época desportiva um Trabalho investigação relacionado com Nutrição e Hábitos de Vida dos atletas.

3.2. Análise do envolvimento

3.2.1. Região e envolvimento

O **Varzim Sport Club** é clube sediado na Póvoa De Varzim, concelho do mesmo. O Concelho da Póvoa de Varzim é constituído por 12 freguesias: Aver-o-Mar, Aguçadoura, Amorim, Argivai, Balasar, Beiriz, Estela, Laúndos, Navais, Póvoa de Varzim, Rates e Terroso; ocupa uma área de 8224 hectares e conta com cerca de 60000 habitantes. [<http://www.cm-pvarzim.pt>]



Ilustração 1. Brasão Varzim Sport Clube

O **Varzim Sport Club** foi fundado em 25 de Dezembro de 1915, na altura com a denominação de *Varzim Foot-Ball Club*. É um clube actualmente disputa no Campeonato Nacional de Seniores (CNS). O Varzim é clube Histórico do Futebol Português, uma vez que possui 100 anos de histórico desportivo, tendo nestes anos disputado por 21 vezes na 1 divisão e tendo atingido a sua melhor classificação em 5ª lugar. Disputou por 13 vezes a 2 divisão atingindo o 2º lugar. Disputou ainda por 10 vezes a 2ª divisão B, hoje dia denominada CNS tendo a ganhar por 4 vezes. Na taça de Portugal o Varzim SC participou 51 vezes e atingindo um Meia-final. Disputou ainda 2 Ligas Intercalares tendo ganho por uma vez.



Ilustração 2. Câmara Municipal da Póvoa de Varzim

O Varzim Sport Club conta, actualmente, com mais três modalidades amadoras: Karaté, Squash, Futebol de Praia e Triatlo.

3.2.2. Recursos Humanos do Clube

Quadro 1. Direcção do Varzim SC

Direcção	
Pedro Faria	Presidente
Alexandre Vila Cova	Vice-Presidente/Director Desportivo
José Carlos	Diretor
Manuel Penteeiros	Diretor
José Gavina	Diretor
Rui Carvalho	Advogado
Sameiro Nunes	Contabilista
Sílvia Nunes	Secretaria
Miguel Campos	Coordenador do Futebol de Formação

No quadro 1, está representado todos os elementos da direcção do clube. Sendo esta liderada pelo Presidente Pedro Faria, sócio numero 3290 do mesmo. O Presidente chegou ao clube a 3 anos tendo conseguido este ano a subida aos campeonatos profissionais do futebol português. Como Diretor desportivo e Vice-Presidente está Alexandre Vila Cova, ex-jogador do clube, assumindo no clube o papel de dirigente, no mandato deste Presidente.

“O Varzim é um clube de dimensão ímpar em Portugal. Depois dos três grandes e do Vitória Guimarães não há nenhum emblema capaz de movimentar duas mil pessoas fora de casa. Talvez o Leixões também, um clube com o qual nos identificamos”.



Ilustração 3. Presidente do Clube

3.2.3. Local ou locais

Local de estágio é diariamente no Complexo Desportivo Municipal da Póvoa de Varzim. De forma esporádica, realizamos alguns jogos em casa no Estádio Do Varzim SC.

Estes são os locais em que foram realizados os jogos no campeonato nacional de Juniores Zona Norte.

O Complexo Municipal possui 2 campos Relvados (só utilizado nos Jogos pelos Juniores), possui 2 campos Sintéticos em que treinamos durante toda época desportiva 2014/2015 (não é permitido a realização de jogos oficiais) e campo pelado utilizado pela restante formação do Clube. De Forma esporádica utilizamos o Estádio do Varzim SC para o campeonato.



Ilustração 4. Estádio Municipal



Ilustração 5. Campo sintético



Ilustração 6. Estádio Do Varzim Sport Clube

Para o Treino o material existente são estacas com bases de cerca de 2kg para realização de uma baliza, estas estacas permitem também realizar outras funções que não baliza, cordas, 30 Bolas da Nike, 40 sinalizadores, 20 cones, 4 jogos de coletes, arcos, barreiras e 4 mini balizas. De realçar que este mesmo material é utilizado por todos os escalões de Formação do Clube em diferentes Horários.

3.2.4. Equipa Técnica dos Juniores e respectivo Staff

Quadro 2. Equipa Técnica Varzim Sub 19 e Staff

Equipa Técnica Varzim Sub 19 e Staff	
Treinador Principal	Miguel Moreira
Treinador Adjunto	Miguel Campos
Treinador Adjunto	António Santos
Director	Duarte Rodrigues
Director	Joaquim Teixeira
Massagista	Pedro Faria

No quadro 2, está representada a equipa Técnica do Juniores do Varzim SC que disputa a 1 divisão Zona Norte do Campeonato de Juniores na época desportiva 2014/2015. O Miguel Moreira assumiu o comando técnico, depois de terminar a sua carreira na época 2013/2014 ao serviço do Varzim SC. É ex-guarda redes do clube, uma das referências do clube na sua posição e uma grande referência para muitos miúdos da Formação.

A Restante equipa técnica é constituída pelo Miguel Campos, que acumula as funções de Coordenador de Futebol de Formação e adjunto no mesmo escalão e pelo António Santos, licenciado em Educação Física e a estagiar no clube para efeitos de Mestrado de Treino Desportivo.



Ilustração 7. Miguel Moreira



Ilustração 8. António Santos



Ilustração 9. Miguel Campos

De Salientar que o Departamento Medico do Clube responsável pela parte sénior realiza todos dias tratamento e reabilitação com os jogadores lesionados de todos os escalões realizado pelo Fisioterapeuta Vítor Pimenta.

3.2.5. Quadro competitivo

A equipa disputou o Campeonato Nacional da 1ª Divisão Zona Norte sendo este dividido em Duas fases, a Fase Regular e Fase de Manutenção ou Fase de Subida dependendo da Classificação na fase Regular. Participam na 1ª Fase,

chamada fase regular 12 equipas (ver tabela abaixo) de acordo com o Regulamento da Federação Portuguesa de Futebol.



FPF
CAMPEONATO NACIONAL
JUNIORES A - 1ª DIVISÃO

Ilustração 10. Campeonato nacional juniores A I divisão

Resultados		Classificação						
POS.	EQUIPA	PTS	J	V	E	D	GM	GS
1	FC Porto	51	22	15	6	1	58	22
2	Vitória SC	44	22	13	5	4	45	26
3	Rio Ave FC SDUQ	43	22	13	4	5	52	27
4	Gil Vicente FC	35	22	9	8	5	45	36
5	Leixões	33	22	10	3	9	28	26
6	SC Braga	31	22	9	4	9	24	24
7	Boavista	29	22	9	2	11	38	37
8	FC Paços Ferreira	29	22	7	8	7	38	35
9	A Academica C Oaf SDUQ	28	22	8	4	10	34	46
10	Varzim SC	18	22	4	6	12	31	50
11	UD Oliveirense SDUQ	18	22	5	3	14	27	56
12	SC Freamunde	9	22	2	3	17	19	54

Ilustração 11. Classificação Final da Fase Regular do Campeonato nacional Júnior Zona Norte

Sendo assim obtivemos na fase Regular da época em 10^o lugar com 18 pontos sendo que estes serão os mesmos pontos que iniciaremos a Fase de Manutenção. Durante esta fase a equipa venceu 4 jogos, empatou 6 e perdeu 12. Marcou 31 golos e sofreu 50. O melhor marcador foi Rui Costa com 13 golos, seguido de Anderson com 8. A equipa em comparação com a época anterior, a equipa Júnior deste ano fez mais dois pontos na fase regular do que a equipa Júnior do ano anterior.

Na Segunda Fase, a equipa disputou a fase de Manutenção do Campeonato de Juniores e devido a pontuação obtida na fase regular iniciou o campeonato com apenas 18 pontos e a 10 pontos de diferença da Académica, a primeira equipa acima da linha de água. O Objetivo principal tava mais difícil mas mantivemos sempre a esperança de que seria possível alcançar.

Resultados		Classificação						
POS.	EQUIPA	PTS	J	V	E	D	GM	GS
1	SC Braga	59	14	8	4	2	24	15
2	Boavista	58	14	9	2	3	31	18
3	Leixões	54	14	6	3	5	18	17
4	A Academica C Oaf SDUQ	46	14	5	3	6	22	24
5	FC Paços Ferreira	45	14	4	4	6	14	12
6	UD Oliveirense SDUQ	44	14	8	2	4	19	15
7	Varzim SC	32	14	4	2	8	24	30
8	SC Freamunde	15	14	2	0	12	11	32

Ilustração 12. Classificação Final da Fase Manutenção do Campeonato Nacional Júnior Zona Norte

Contudo apesar de termos lutado com dignidade e com grande responsabilidade não conseguimos alcançar o nosso objetivo principal. Ficamos aquém do que era esperado, conseguindo fazer apenas mais 10 pontos do que na fase regular em 14 jogos ficando com 32 pontos no final do campeonato. Obtivemos 4 vitórias, 2 empates e 8 derrotas algo curto para conseguir a nossa recuperação. No contexto geral fomos a segundo melhor ataque desta fase Manutenção, mas pelo

oposto fomos a segunda pior defesa desta fase de manutenção. Contudo o calendário também não ajudou muito pois o facto de termos logo nas primeiras jornadas defrontado adversários diretos e termos perdidos, tornou a recuperação quase impossível.

Na entrega do CD estão disponíveis, todos os relatórios dos 22 jogos da Fase Regular e posteriormente da segunda Fase de Manutenção onde se pode verificar a constituição em cada jogo, Bolas paradas e análises ao desempenho individual e coletivo da equipa em cada jogo.

3.3. Análise dos Praticantes

Foram inscritos 22 atletas, no Campeonato Nacional de Júnior do género masculino com idades compreendidas entre os 17 e 19 anos. Embora numa fase inicial tínhamos 26 atletas mas ao qual 2 foram emprestados para jogar mais e 2 foram dispensados. São atletas maioritariamente formados nas camadas jovens do Clube.

Quadro 3. Plantel Júnior do Varzim Sport Clube

Nome	Nacionalidade	Idade	Posição
David Assunção	Portuguesa	18	Guarda-Redes
Bruno Sousa (Rato)	Portuguesa	19	Guarda-Redes
Gonçalo Pimenta	Portuguesa	19	Defesa Direito/Esquerdo
Sérgio Conceição	Portuguesa	19	Defesa Direito
Micael (Mika)	Portuguesa	18	Defesa Esquerdo/ Central
João Silva	Portuguesa	18	Defesa Esquerdo/Central
Luís Miguel	Portuguesa	18	Defesa Central
Renato Alves	Portuguesa	18	Defesa Central
David Pinto	Portuguesa	18	Defesa Central
Aléxis	Angolana	17	Médio Defensivo
Fábio Fonseca	Portuguesa	18	Médio Defensivo
Gonçalo Casal ©	Portuguesa	19	Médio Defensivo/Interior
Zé João	Portuguesa	17	Médio Interior
Rui Neta	Portuguesa	17	Médio Interior
Gonçalo Rodrigues (Gonçalinho)	Portuguesa	19	Médio Interior/Extremo
Marco Cardoso (Bosingwa)	Portuguesa	17	Defesa Direito/ Extremo Direito
Rui Costa	Portuguesa	19	Extremo Direito/Esquerdo
Jimmy	Africano	18	Extremo Esquerdo
Anderson Silva	Angolano	18	Extremo Esquerdo/Direito
Diogo Costa	Portuguesa	18	Ponta de Lança
Lucas Moraes	Brasileiro	18	Ponta de Lança
Tiago Garcia (Schuster)	Portuguesa	18	Ponta de Lança

M=18,86

Como se pode ver na tabela acima, a Equipa é maioritariamente Portuguesa, com média de idades de 18 anos. Sendo um plantel constituído por 2 Guarda Redes, por 7 defesas, 6 médios e 7 avançados. Plantel tornou-se algo curto para campeonato disputado.



Ilustração 13. Plantel Júnior do Varzim Sport clube

3.3.1. Cuidados e necessidades específicas da população-alvo

Segundo Henrique Jones (2012), médico da seleção Portuguesa de Futebol a lesão desportiva significa uma paragem desportiva, ou impedimento, por um período superior a 24 horas ou diminuição quantitativa e/ou qualitativa do desempenho. A lesão poderá ser aguda, resultante de um macro trauma direto ou indireto, ou crónica, num contexto de micro trauma de acumulação traumática relacionado com patologia de sobrecarga. De qualquer das formas quer nos casos de lesões agudas, ou crónicas, existem sempre fatores intrínsecos (inerentes ao próprio organismo) ou extrínsecos (inerentes ao meio exterior, onde o desporto se realiza).

Sendo assim, executamos um treino de prevenção de lesões em 3 períodos da época desportiva treinos de prevenção de lesões com o auxílio do Departamento Médico do Clube. O primeiro período foi realizado na Pré época, o segundo período numa paragem competitiva em que o campeonato parou durante 3 semanas e o último período foi na paragem entre fase Regular e Fase de Manutenção. Este tipo de treino foi incorporado no Microciclo semanal nessas três fases, sendo efetuado com duração máxima de 60 minutos.

Num contexto geral foram treinos realizados com sucesso, pois devido numero reduzido de lesões durante a época desportiva 2014/2015.

4. Realização da prática profissional

4.1. Definição, planeamento e realização

Antão, e Seabra (2005) referem que o futebol, como jogo desportivo coletivo e pelas características que lhe são imputadas, assume um papel de extrema importância na sociedade atual, defendendo que podemos, através deste fenómeno social, formar e educar para uma sociedade melhor.

Sendo assim, e como já foi referido em cima, a minha função numa primeira fase ate Dezembro, passava pela realização da parte inicial de todos os treinos, realização de um relatório de jogo no final destes conjuntamente com breve resumo do que é feito durante semana. A partir de Dezembro de 2014, o meu trabalho começou a ser cada vez mais valorizado pelo Treinador, passando eu a ser responsável por toda a sessão de Treino sempre com orientação e supervisão do treinador até Maio de 2015.



Ilustração 14. Aquecimento jogo

No quadro 4, encontra-se um exemplo de uma unidade de treino realizada no dia 7 de Maio de 2015, com o objetivo da sessão a ser velocidade específica. Nessa sessão, na parte inicial do Treino realizou-se a Ativação Geral dos atletas, iniciando com um corrida ligeira, e uns “meinhos” durante 12 minutos, terminou-se activação com mobilização geral aos atletas e algumas Saídas em Velocidade. A parte fundamental do treino iniciou-se com exercício de finalização pelos corredores em 2 séries de 12 minutos. De seguida efetuou-se jogo reduzido 7x7 com 7 apoios nos corredores durante 15 minutos. A unidade de treino terminou com um período de alongamentos durante 6 minutos.

Quadro 4.Exemplo de planeamento de uma unidade de treino

	<p>Ficha de Unidade de treino Juniores Varzim S.C.</p> <p>Dia da semana – quinta-feira (07-05-2015) 16 horas – regime de treino: velocidade especifica</p>	
<p>1</p> 	<p>1 -Ativação Geral</p> <p>a) Corrida Continua 2 Voltas mais intensidade</p> <p>b) Meinhos – 12` - 1 toque - 8x2</p> <p>c) Mobilização articular (<i>Skipings</i>, rotação dos membros superiores, nadegueiros, etc...). – 6 min.</p> <p>Saídas em velocidade de 5m, 10 m e 15 metros – 4 repetições cada uma, com mudanças de direcção.</p>	
<p>2</p> 	<p>2 – Finalização - 2x12` - Realizar combinações ofensivas com finalização e situações de finalização mais reduzidas.</p> <p>a) O Jogador A passa para o B, sendo que o B, conduz a bola até à linha e cruza para o C, FINALIZAR. Na Sequência do outro lado realiza-se o mesmo Realizar a sequência nos dois lados o mesmo tempo (6min.) – Meio campo.</p> <p>b) Realizar a combinação ofensiva pelos corredores, com saídas em velocidade. Procurar a envolvência nos corredores, com trocas posicionais na zona de finalização.</p>	
<p>3</p> 	<p>3 – 7x7+7 Apoios. - 15 minutos</p> <p>a) Jogam 7x7em espaço reduzido com 7 apoios nos corredores. A equipa que sofrer golo, sai rapidamente para apoio. Jogar a 3 toques. Apoios 2 toques.</p> <p>Equipa 1: Sérgio, Renato, Micka, Fonseca, Anderson lucas, Bosingwa .</p> <p>Equipa 2: Pimenta, Luís, João, Aléxis, neta, Gonçálinho e Diogo</p> <p>Equipa 3: David, Zé João, Schuster, Rui Costa, Casal e Jimmy.</p> <p>b)- Recuperação – 6` alongamentos de relaxamento.</p>	
<p>Observações</p>		

4.2. Calendarização

Quadro 5. Calendário época desportiva 14/15

Divisão da época 14/15	Jul		Ago		Set		Out		Nov		Dez		Jan		Fev		Mar		Abr		Mai	
	1 - 9	10 - 31	1 - 6	17 - 31	1 - 5	15 - 30	1 - 8	19 - 31	1 - 2	23 - 30	1 - 5	16 - 31	1 - 5	16 - 31	1 - 5	16 - 28	1 - 5	16 - 31	1 - 5	16 - 30	1 - 6	17 - 31
Pré-época																						
1ª Fase	1ª Volta			17-31				1-31														
	2ª Volta							1-31		16-31				1-5								
2ª Fase (fase campeão/fase descida)															1-5		16-31					

A 1ªdivisao do Campeonato Nacional de Juniores Zona Norte é um campeonato bastante competitivo e muito próximo do nível praticado no futebol profissional. Sendo assim, iniciamos a pré- época 10 de Julho 2014 terminando-a a 16 de Agosto 2014 com o início da competição. O campeonato como já referi ao longo do trabalho, dividia-se em 2 Fases. A 1ªfase, chamada Fase Regular, iniciou a 17 de Agosto 2014 e terminou a 31 de Janeiro 2015 onde disputamos 22 jogos. Desseguida houve uma paragem competitiva de 15 dias que nos serviu para nos preparar para 2ªFase, chamada Fase Manutenção. Esta Fase iniciou-se a 16 de Fevereiro de 2015 e terminou a 16 de Maio de 2015 onde efetuamos 14 jogos.

4.3. Rotinas diárias de trabalho

Quadro 6. Plano semanal

Plano Semanal						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino Sintético 16h30m	Treino Sintético 16h30m	Treino Sintético 16h30	Treino Sintético 16h30m	Folga	Jogo	Folga

No quadro 5, está apresentado um exemplo de plano semanal que foi efectuado ao longo da época desportiva 2014/2015. Como podemos ver normalmente Treinamos de Segunda á Quinta da parte da tarde as 16h30m. Este treino geralmente é realizado no campo sintético, de forma esporádica efetuamos o Treino de 4ª Feira no Relvado.

Quadro 7. Microciclo Semanal

Microciclo Semanal						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino Recuperação	Treino Força e de Iniciação da Organização	Treino Organização Colectiva	Treino Velocidade/ finalização	Folga	Jogo	Folga

Resumo diário da semana de Treino por extenso

Como está referido no Quadro 6, normalmente começamos a semana na segunda-feira, com palestra dirigida aos jogadores cerca de 20 minutos, depois vamos para o campo e iniciamos com alongamentos ativos cerca de 4 minutos, de seguida uma corrida ligeira como recuperação ativa dos atletas para os Jogadores que foram titulares no Sábado e uma corrida mais extensa para os que não jogaram durante cerca de 10 minutos e com posteriormente mais alongamentos passiva e ativos. Á posteriori realizamos uma posse bola 3 equipas em espaço reduzido durante cerca 15 minutos. Finalizando o treino com um jogo de 3 equipas, 7x7+7 apoios em curto espaço, em 2 series de 3 períodos de 3 minutos. As equipas são a mesmas da posse de bola o torna o treino bastante competitivo. Na Terça nosso treino de força, iniciamos com aquecimento geral, passando para um exercício de passe vs velocidade cerca de 10 minutos num determinado espaço. De seguida efetuamos exercícios 1x1 e 2x2 durante cerca de 12 minutos num quarto de campo em que atleta que rematar tem que efectuar um trabalho específico antes de defender, de seguida passamos para uma posse de bola 3 equipas a meio campo, em tem que recuperar a posse bola durante cerca de 1 minuto e 30 segundos, a

equipa que recuperar menos vezes a bola tem um castigo. Acabamos como a meio campo 7 para 7, com os restantes 7 a efetuarem trabalho de força específica, durante cerca de 20 minutos. Na quarta começamos com exercícios de passe cerca de 10 minutos com paragem para realização de alongamentos, depois efetuamos exercícios de organização no campo 8x6 nas duas metades do campo cerca de 12 minutos e posterior 10x8 a meio campo cerca de 14 minutos. Concluimos com jogo no campo todo 11x11 cerca de 30 minutos. Na quinta, iniciamos o Treino com 2 meios de 9x2 durante cerca de 8 minutos, de seguida efetuamos uma Ativação Geral com posterior Velocidade Especifica. Posteriormente, iniciamos uma finalização em estrutura 8x2 durante cerca de 18 minutos, finalizando o treino como jogo a meio campo 11x11 com paragens sucessivas para respetivas bolas paradas.

Quadro 8. Rotinas do trabalho diário

Rotinas do Trabalho Diário					
Domingo	2ªFeira	3ª Feira	4ªe 5ªFeira	6ªFeira	Sábado
- Realização do Relatório de jogo de Sábado; - Preparação do plano semanal;	- Revisão do plano; - Apresentação do plano ao Treinador; - Aplicação do plano;	- Preparação - Estratégia e Indicações sobre o adversário; - Aplicação do plano;	- Aplicação do plano semanal;	- Realização do esquema das Bolas paradas.	Jogo

No quadro 7, acima representado podemos ver um exemplo da rotina diária durante época desportiva 2014/2015. Como é possível verificar normalmente há um pique maior de Trabalho no Domingo, 2ª Feira e 3ªFeira de forma a cumprir os objetivos de treino e planificação do próximo microciclo.

4.4. Avaliação do Trabalho Desenvolvido

A nossa tarefa não se pregoava fácil pois tinha-mos no plantel atletas que tinham descido de divisão nos Juvenis no ano anterior, o que levou a trabalho redobrado e um período extenso de *scouting* da nossa parte.

No contexto geral não conseguimos cumprir o principal objetivo, a manutenção na 1ª divisão do Campeonato de Juniores. Apesar de a meu ver, termos realizado um bom trabalho, pois conseguimos construir uma equipa competitiva e organizada em que disputou todos os jogos de igual para igual com qualquer adversário. O campeonato foi muito competitivo e muito equilibrado em que maioria dos jogos se decidiu no pequeno detalhe ou na maior maturidade do adversário. Mas nem todo foi mau, conseguimos concretizar com sucesso todos os outros objetivos que nos foram propostos. Ou seja conseguimos colocar 2 jogadores no plantel principal da próxima época desportiva e 6 no plantel da equipa B que vai disputar o Campeonato Nacional de Seniores. Conseguimos ainda fazer crescer os jogadores a nível tático e técnico, cuja, as noções eram muito poucas.



Ilustração 15. Aquecimento Juniores do Varzim SC

Ao longo da época desportiva fomos avaliando os nossos atletas para posterior registo e análise de desempenho para apresentar do clube. Ou seja, avaliamos através de observação visual do desempenho dos atletas nos treinos. Ao fim de cada jogo realizamos um relatório por escrito com análise do desempenho global da equipa (ver em anexos). No final de cada fase, tanto no final da Fase Regular como no Final da Fase Manutenção realizamos análise individual do desempenho de cada atleta (pode ser vista um exemplar em anexo).



Ilustração 16. Ativação geral

Para finalizar e relativamente ao meu trabalho durante esta época desportiva, apesar de não termos conseguido alcançar o principal objetivo da época, algo que me deixou bastante frustrado, considero que foi efetuado um excelente ano de

estágio. Prova disso foi o ganho de maior autonomia no trabalho de campo, confiança dada pelo clube e pela equipa técnica em Dezembro.

5. Investigação

5.1. Resumo

Numa investigação, é necessário um método e este não é mais do que uma formalização do percurso intencionalmente ajustado ao objeto de estudo e é concebido como meio de direcionar a investigação para o seu objetivo, possibilitando a progressão do conhecimento acerca desse mesmo objetivo (Pardal, & Correia, 1995).

Sendo assim, foi elaborado um estudo científico dos atletas Juniores do Varzim SC sobre Nutrição e Hábitos de Vida dos mesmos. Neste projeto o método utilizado, foi um método retrospectivo quantitativo, mais propriamente um questionário sobre o tema, apresentado em anexos, em que este é anónimo e confidencial. No qual, permitiu adquirir dados pessoais (idade), dados antropométricos (altura e peso) e dados sobre alimentação e estilo de vida dos atletas. Para Análise Estatística foi utilizado com o *software* “*Statistical Package for Social Sciences - o SPSS*” (versão 20). Esta análise consistiu no cálculo da Média e Desvio Padrão para variáveis ordinais e nominais.

Palavra-Chave – Nutrição e Hábitos Vida, Atletas, Questionário e SPSS.

5.2. Abstract

In an investigation, a method and this is no more than a formalization of intentionally set the route to the object of study is necessary and is designed as a means of directing the investigation to its objective, allowing the progression of knowledge of that objective (Sparrow, & Correia, 1995).

Therefore, we designed a scientific study of the junior athletes Varzim SC on Nutrition and Life Habits of them. In this project the method used was a quantitative retrospective method, more specifically a questionnaire on the subject, presented in attachments, in that this is anonymous and confidential. In which, allowed to acquire personal data (age), anthropometric data (height and weight) and data on diet and lifestyle of the athletes. For Statistical Analysis we used the SPSS version 20. This analysis included the calculation of mean and standard deviation for ordinal and nominal variables.

Key-word: Nutrition and Life Habits, Athletes, Questionnaire and SPSS.

5.3. Introdução

A prática do exercício físico é extremamente benéfica pela adoção de hábitos alimentares saudáveis, tanto para os indivíduos que buscam qualidade de vida como para os atletas que procuram a vitória em cada competição (VIEBIG; NACIF, 2007).

A alimentação regrada, adequada e saudável deve fazer parte do quotidiano dos indivíduos praticantes de exercícios físicos. Para que o organismo possa utilizar os nutrientes na formação de energia, na reparação de tecidos e no fortalecimento do sistema imunológico. Um dos principais fatores para diferenciar a capacidade do atleta é a sua alimentação. Sendo assim a nutrição adequada deste no dia da competição é extremamente importante para melhorar o seu desempenho.

Hoje em dia, e principalmente em atletas de formação não é fácil controlar os hábitos alimentares dos atletas, e controlar o que estes comem antes ou depois da competição ou sessão de treino.

Este estudo surge então, na perspetiva de conhecer a Nutrição e os Hábitos de Vida dos atletas dos Juniores do Varzim SC, que disputam o Campeonato Nacional de Juniores 1 Divisão Zona Norte.

O estudo pretende conhecer de forma concreta como os atletas se alimentam antes das competições, o tipo de estilo de vida que levam antes e depois do jogo e que conhecimentos tenham sobre o tema em questão. Uma vez que como varias clubes, o varzim não tem fundos necessário para levar atletas de formação almoçar todos juntos antes dos jogos.

5.4. Revisão da Literatura

Os benefícios da atividade física estão expressos no aumento da esperança de vida e na redução da mortalidade, que podem ser obtidos, por exemplo, em 30 minutos a andar em passada rápida diariamente. O *institute of Medicine* (2002) sugere que estes 30 minutos são insuficientes para manter um peso corporal estável. Desta forma, sugere 60 minutos de atividade física moderada diária, e que 30 minutos apenas podem reduzir o número de doenças crônicas, como a diabetes ou doenças coronárias.

Noutra perspetiva, para prevenir o aumento de peso, o aparecimento de doenças e ter uma qualidade de vida superior, as recomendações a cima descritas tornam-se insuficientes, uma vez que nas condições de vida que temos atualmente são de maior relevância forçarmo-nos de igual forma nos hábitos alimentares, socioeconómicos e psicossociais, para alcançar a saúde física e intelectual.

Segundo a Organização Mundial de Saúde [OMS], 1981, entende-se por perspetiva holística da saúde, o estado multidimensional de bem-estar físico, psicológico e social e não apenas a ausência de doença. Os benefícios psicológicos da atividade física são tao importantes quantos os benefícios físicos, pois esse estado de bem-estar contribui para a saúde do individuo/ atleta. Desta forma, podemos deduzir que existem ligações diretas entre a atividade física e a qualidade de vida dos indivíduos.

A saúde é entendida como um recurso para o dia-a-dia e não como uma finalidade da vida. Esta não é exclusivamente da responsabilidade do sector da saúde, mas exige estilos de vida saudáveis para atingir o bem-estar, sendo a alimentação uma condição e um recurso fundamental para a saúde (Carta de Ottawa, 1986). Para preservar um bom estado de saúde e nutrição deve-se dar atenção especial a alimentação, principalmente nas sociedades menos privilegiadas onde a ingestão alimentar, possivelmente é inadequada no aspeto quantitativo como no qualitativo. Levando em conta que a infância e adolescência são caracterizadas por intenso crescimento e desenvolvimento, além das modificações psicossociais e

consolidação e formação dos hábitos alimentares, destaca-se a importância da realização de intervenção visando a prática de atividade física e alimentação saudável.

A adesão à prática de atividades físicas desportivas é um componente de extrema importância no processo de desenvolvimento, aprendizagem. Assimilação de competências, valores e normas nos jovens. Segundo Sardinha (2003), a prática de atividade física desportiva no âmbito do desporto federado cresceu, nesta faixa etária.

Como foi referido a cima, sabe-se nos dias de hoje o forte papel da alimentação na saúde para população e na vida de atletas. A alimentação é um dos fatores mais importantes para a saúde e bem-estar dos atletas. “*A alimentação, através do estado nutricional dela resultante, constitui o fator ambiente com maior repercussão na saúde e na duração da vida*” (Peres, 1994, p. 49). Daí que, a maioria dos nutricionistas, afirma que o problema da alimentação não é tanto uma questão de quantidade, mas sim de qualidade. Comer suficiente é sem dúvida importante, mas pode-se comer demasiado e não se “comer bem” (Tutela, 1980).

O saber comer, testemunho de uma arte de viver, não pode advir senão de modelos socioeconómicos que realizem todas as dimensões culturais, sociais, emocionais, éticas e racionais da alimentação (Charles e Kerr, 1988). Muitos dos nossos hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida, por influências externas. Além das condições ecológicas, também o estilo de vida, a estrutura social, as condições de trabalho e mesmo a religião e a cultura interferem no modo como o Atleta se alimenta. Ou seja, um atleta com bons hábitos de vida, que se alimente de forma adequado, com responsabilidade e equilíbrio, permitirá não só atingir uma melhor capacidade física na competição, como também uma melhor performance.

Autores afirmam que é essencial que a dieta habitual dos atletas, contenha os nutrientes e líquidos necessários para otimizar a sua performance no treino/ competição. Essa dieta exerce também uma grande importância na prevenção de lesões e na otimização do sistema imunitário dos atletas. Para atingir uma boa

performance é relevante, não só a composição dos nutrientes da dieta mas também a quantidade e frequência da ingestão de alimentos que o atleta realiza.

Neste assunto dos nutrientes, existe um enorme debate acerca da ingestão de proteínas, pois continua a gerar muita controvérsia. Muitos estudos sobre a ingestão alimentar em atletas baseia-se em avaliações da sua dieta alimentar em que as entradas de energia são baixas. Estes recomendam que os atletas ingiram cerca de 8g de hidratos de carbono/kg/dia, apesar da necessidade energética dos atletas ser maior, os hidratos de carbono fornecem um grau de saciedade e uma sensação de enfiamento mais elevados do que as gorduras. No entanto o atleta tem de ingerir o dobro de hidratos de carbono para obter a mesma quantidade energética. É essencial recordar a importância que a proteína muscular representa um grande potencial de energia, pois constitui cerca de 20 por cento da reserva total de energia num indivíduo normal e mais num atleta altamente treinado.

O princípio dietético que qualquer atleta deve seguir é que as necessidades energéticas devem ser cobertas e as perdas de líquidos compensados, todos os nutrientes, como as vitaminas, os minerais e os ácidos gordos devem ser consumidos em quantidades adequadas e equilibradas, segundo a agenda de treinos/ competições. Deste seguimento é de extrema importância dar atenção às características de cada fase do treino e/ou competição, isto é, hábitos em geral, ingestão de nutrientes antes da competição, ingestão de nutrientes durante a performance (fase de manutenção) e ingestão de nutrientes após a performance (fase de recuperação). A correta nutrição do atleta não depende deste ou daquele alimento em especial, mas do equilíbrio entre todos, que apenas podemos conseguir com a ingestão de vários produtos alimentares, naturais e completos (Saldanha, 1999).

A nutrição como ciência é ainda recente, mas parece óbvio que são muitos os problemas de saúde que a alimentação pode ajudar a evitar, a aliviar, ou pelo menos a tornar mais suportáveis. Pode, então, dizer-se que uma alimentação saudável tem como características fundamentais ser variada e adequada às necessidades individuais no que diz respeito ao fornecimento de energia e nutrientes essenciais,

obtidos com a ingestão de alimentos naturais, facilmente disponíveis, baratos, saudáveis e de bom paladar.

Os Suplementos são frequentemente usados no futebol. Segundo alguns autores, são capazes de manter o fornecimento de energia para as células num nível adequado, retardar a falta de glicogénio e, por consequência, adiar chegada da fadiga muscular, assim como repor a perda de água e sais minerais oriunda do jogo. Podem ser ingeridos antes, durante e depois da competição.

Existem vários níveis de motivação para o uso de suplementos que devem ser usados consoante as características do tipo de treino e fase. Para o treino ótimo, o atleta deve consumir, por exemplo, aminoácidos, que estimulam a hormona do crescimento. Durante a competição deve consumir bicarbonato, contra a concentração de acidose. Para a fazer de recuperação, os atletas podem recorrer à creatina. E por último, para aumentar a capacidade psicológica, os atletas devem ingerir vitamina B e aminoácidos contra a fadiga.

Sendo assim, o futebol é considerado um Desporto intermitente, com mudanças bruscas de velocidade. Durante um jogo, o jogador percorre grandes distâncias, fazendo diversos quilómetros, dependendo da sua posição em campo. Para isso, os jogadores de futebol devem consumir uma dieta com uma quantidade de energia adequada para a manutenção do peso corporal, e que seja suficiente para responder as exigências dos treinos e jogos, que requerem um gasto energético entre 3.150kcal e 4.300kcal por dia (Guerra, 2008).

5.5. Metodologia

Neste capítulo será apresentado as aspetos metodológicos gerais caracterizadores do estudo científico, nomeadamente, os objetivos do estudo, a formulação do problema do estudo, a caracterização da amostra, apresentação do instrumento utilizados e das técnicas estatísticas a utilizar.

5.5.1.Objetivos

“ Procurar compreender, procurar descrever, explorar um novo domínio, pôr ou verificar uma hipótese, avaliar as prestações de uma pessoa, avaliar uma ação, um projeto [...], são alguns dos passos fundamentais cujo êxito está, antes de mais, ligado à qualidade das informações em que se apoiam” (Ketele, & Roegiers, 1993).

Sendo assim, no presente estudo de investigação tem como objetivos conhecer os hábitos de vida dos Juniores do Varzim SC, mais propriamente o estilo de vida e tipo de alimentação que fazem antes das competições e se este tipo de hábitos tem ou não influencia do seu rendimento. Uma vez que como varias clubes, o varzim sport clube não tem fundos necessário para levar atletas de formação almoçar todos juntos antes dos jogos

5.5.2. Materiais e métodos

No caso do presente estudo, é uma investigação descritiva, segundo Baquero (1978), pois quando se analisa apenas dados de uma determinada amostra, está-se a aplicar uma estatística descritiva, de acordo com os critérios de procedimento científico adotados, está-se perante um estudo de caso (Pardal, & Correia, 1995). Podemos assim afirma, que os estudos de caso podem e devem ser orientados por um esquema teórico capaz de orientar a recolha de dados e podem apoiar-se em hipóteses ou objetivos metodicamente construídos (Pardal, & Correia, 1995).

Numa investigação, é necessário um método e este não é mais do que uma formalização do percurso intencionalmente ajustado ao objeto de estudo e é concebido como meio de direcionar a investigação para o seu objetivo, possibilitando a progressão do conhecimento acerca desse mesmo objetivo (Pardal, & Correia, 1995). Sendo assim, neste estudo o método utilizado, foi um método retrospectivo quantitativo, mais propriamente um questionário sobre o tema, apresentado em anexos, em que este é anónimo e confidencial.

5.5.2.1. Participantes

A amostra é constituída por 22 Atletas do género masculino do escalão Júnior Varzim SC, que participam na 1 divisão do Campeonato Nacional de Juniores Zona Norte. São atletas com idade compreendidas entre os 17 e os 19 anos de idade, maioritariamente de nacionalidade portuguesa, com uma média de idade de 19 anos.



Ilustração 17. Equipa Sub-19

Como podemos ver no Quadro 8, o estudo foi aplicado a 22 Atletas de Futebol com uma média de idade de 18 anos (variando entre os 17 e os 20 anos), ou seja, com um desvio padrão muito pequeno de 0,65 anos. Os atletas possuem uma média de peso de 70,2 quilogramas o que torna a equipa algo leve para a modalidade, o que leva alguma dificuldades na disputa dos lances com adversários mais fortes e com um desvio padrão de 1,15 quilogramas.

Quadro 9. Médias de Idade Peso e Altura

		Idade	Peso	Altura
N	Valido	22	22	22
	Falhas	0	0	0
Média		18,0455	70,2273	170,0909
Desvio Padrão		,65300	1,15189	1,26901
Mínimo		1,00	1,00	1,00
Máximo		3,00	4,00	5,00

Relativamente à altura, a equipa possui uma média de 1,70 metros, o que por vezes nos prejudicou na disputa de lances aéreos e em termos de bolas paradas e com um desvio padrão mais uma vez pouco considerável de 1,26 m.

5.5.2.2. Instrumentos

Como já foi referido em cima, o instrumento utilizado foi o questionário. Este questionário está dividido em duas partes, onde permitiu adquirir dados pessoais (idade), dados antropométricos (altura e peso) e informações sobre Nutrição e Hábitos de Vida da amostra em questão. A primeira parte são 10 questões de ordem aberta e 2 ordem fechada sobre Hábitos de Vida. Já na segunda parte o questionário possui 11 questões de ordem aberta sobre a Competição. As respostas a essas questões são efectuadas numa escala de Likert (Likert,1932) de quatro pontos (1-Raramente, 2- Poucas Vezes, 3-Algumas Vezes, 4- Muitas Vezes).

O material utilizado para obter os dados antropométricos, foi uma balança e uma fita métrica.

Para tratamentos de dados recolhidos, foi utilizado um método de análise estatística o SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 20. A maior vantagem de se utilizar um programa como o SPSS consiste em poder com grande rapidez registar e analisar dados quantitativos de muitas formas diferentes e com grande rapidez. A análise estatística consistiu no cálculo da Média e Desvio Padrão para variáveis ordinais ou nominais. De forma a interpretar análise dos dados de clara e precisa.

5.5.2.3. Procedimentos

O questionário foi peça chave nesta investigação sendo a sua elaboração muito importante. Sendo este elaborado pelo clube, este foi condicionado pelo coordenador, como foi aplicado num microciclo intenso não permitiu que fosse mais elaborado e científico. Como limitações podemos considerar todos do sexo masculino, terem todos praticamente a mesma idade e não mencionar a posição do atleta de forma a este ser mais específico. No entanto, no futuro se houver abertura do clube para alteração do próprio questionário seria interessante verificar se algum destes fatores influenciaria a capacidade do atleta.

A entrega do questionário foi executada pelo investigador, meia hora antes de uma unidade de treino, sendo esta entregue de forma aleatório e com total discrição. A recolha foi efetuada pelo capitão de equipa e entregue no gabinete dos treinadores.

5.6. Apresentação e discussão de Resultados

Para tratamentos de dados recolhidos, foi utilizado um método de análise estatística o SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 20.

Para melhor um melhor entendimento dos resultados obtidos, a exposição será realizada de um modo descritivo, em que será apresentado os resultados em quadro e desseguida a sua análise aos resultados alcançados. No fim foi elaborado um estudo pormenorizado a 3 questões de modo individual.

No Quadro 9 podemos constatar, através dos valores médios e desvio padrão, o nível de importância atribuída pelos Atletas a cada questão dos questionários, em função das respostas podemos verificar que tipo de hábitos de vida os Atletas têm e a sua divergência.

Quadro 10. Dados Descritivos

Estatística Descritiva	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
No Dia da Competição o que Almoça	1,00	4,00	3,5714	,53452
Com que Frequências vai ao Ginásio	3,00	4,00	3,0909	1,26901
Durante manhã da competição realiza alguma Actividade Física	1,00	4,00	2,8636	1,20694
Vai Ginásio antes do Treino	1,00	4,00	2,8571	1,06904
Faz Alguma Técnicas de Recuperação	1,00	4,00	2,8182	1,40192
As Bebidas Energéticas Influenciam o Rendimento	1,00	4,00	2,5909	,90812
Bebe bebidas Energéticas antes da Competição	1,00	4,00	2,5909	,90812
Dia Anterior da Competição faz Actividades	1,00	4,00	2,1818	1,25874
Costuma Sair a Noite	1,00	3,00	2,1364	,88884
Hora de Deitar antes da Competição	1,00	3,00	2,0909	,42640
Hora do Almoço no Dia da Competição	1,00	3,00	2,0455	,48573
Com Frequência Bebe Bebidas Alcoólicas	1,00	3,00	1,9167	,99620
Fumador	1,00	2,00	1,9091	,29424

Tem Algum Problema de Saúde	1,00	2,00	1,8636	,35125
Jantar no Dia Anterior a Competição	1,00	4,00	1,7727	1,02036
A que Horas toma o Pequeno-almoço	1,00	3,00	1,7273	,55048
Vai ao Ginásio	1,00	2,00	1,6818	,47673
Influencia o Teu Rendimento Desportivo	1,00	2,00	1,5909	,50324
Bebe Bebidas Alcoólicas	1,00	2,00	1,4545	,50965
Ginásio melhora o Teu Rendimento no Treino	1,00	2,00	1,3636	,49237
Toma Pequeno almoço no Dia da competição	1,00	1,00	1,0000	,00000

No Quadro 9, esta representada a análise descritiva de todas as questões, no âmbito do estudo sobre a Nutrição e Hábitos de Vida dos jovens atletas. Quanto à leitura e análise dos dados recolhidos constata-se que grande parte dos atletas não respondeu com sinceridade, com medo de possíveis represálias por parte do Treinador, embora o questionário fosse anónimo e confidencial seguindo o código ético dos questionários. Ao longo do quadro, podemos verificar que a pergunta com maior grau de relevância, através do valor médio obtido de 3,6 foi “No Dia da Competição o que Almoça”. Pelo contrário a pergunta com menos grau de importância foi “Toma Pequeno-almoço no Dia da competição” com valor médio de 1 e com elevado grau de concordância pois todas as respostas foram afirmativa. A pergunta com mais discordância foi “Faz Alguma Técnicas de Recuperação” com 1,4 de desvio padrão pois os atletas têm nesta área técnicas de recuperação diferentes.

Quadro 11. Ginásio melhor o Rendimento no Treino

		Sim	Não	Total
Idade	19	2	3	5
	18	9	4	13
	17	3	1	4
Total		14	8	22

No quadro 10, analisa se os atletas acham que o ginásio vai melhor as suas capacidades no treino. Como é possível constatar as opiniões dividiram-se uma vez 14 atletas afirmaram que melhorava o seu rendimento no treino e os restantes 8 não acharam haver melhorias na sua prática. Na sequência desta pergunta foi-lhes questionado do porquê de reconhecerem ou não as melhorias, de forma qualitativa.

Ao que, 7 elementos responderam que melhoram a sua capacidade física com a prática do Ginásio, 3 dizem que aumenta o seu tónus muscular. Pelo contrário, um atleta afirma que não sente melhoras pois “aumenta a fadiga muscular” e 3 referem que o ginásio não é específico para a modalidade. Por fim, os restantes não responderam à questão qualitativa.

Quadro 12. Almoço dia da competição

		Refeição Tradicional	FastFood	Refeição Leve	Outra	Total
Idade	19	1	0	0	4	5
	18	4	1	1	7	13
	17	0	0	2	2	4
Total		5	1	3	13	22

Uma vez que, o clube não tem recursos financeiros para realizar almoços, todos os jogos e dessa forma controlar a nutrição dos jovens atletas. No Quadro 11, podemos constatar o que normalmente estes jovens com idades compreendidas entre 17 a 19 anos ingerem antes da competição. Assim verifica-se 5 atletas realizam uma Refeição Tradicional, que considerando a cozida portuguesa nos leva a crer que não ingerem a quantidade de hidratos de carbono necessários para a competição, consumindo alimentos demasiado gordos. Apenas um grupo muito reduzido de 3 elementos referem realizar uma Refeição Leve no dia da competição, ou seja baseada no aconselhamento que equipa técnica e cumprindo assim as necessidades nutricionais. Apenas um elemento menciona almoçar à base de *FastFood* o que de todo não é aconselhado pois ingere apenas gorduras saturadas que em nada benéfica o seu rendimento. Os restantes elementos referem ter por hábito ingerir outro tipo de alimentação.

Quadro 13. As bebidas Energéticas Influenciam o Rendimento

		Sim	Não	Total
Idade	17	2	2	4
	18	5	8	13
	19	0	5	5
Total		7	15	22

Os suplementos energéticos são cada vez mais utilizados no mundo de futebol, de forma a obter melhores resultados. No quadro 12, podemos constatar a opinião dos atletas sobre influência do consumo das bebidas energéticas no rendimento desportivo. Assim, 15 elementos responderam que não obtinham influências positivas no seu rendimento. Pelo contrário 7 atletas referem sentir melhoria ao consumir bebidas energéticas.

5.6. Conclusões

Este estudo foi relevante para o quotidiano do treinador neste escalão, pois no futebol de formação não temos controlo dos hábitos de vida dos nossos atletas e este trabalho veio trazer algum conhecimento sobre este tema. Nos escalões de formação os clubes, como é o caso do Varzim SC, não têm recursos financeiros para planear as refeições dos seus atletas em dias de competição, o que muitas vezes dificulta a tarefa do treinador no controlo dos hábitos do jogador. Isto é, não tem conhecimento acerca das horas de sono do atleta, assim como as horas das refeições, o conteúdo ingerido, ou mesmo se atleta tomou o pequeno almoço no dia da competição.

Sendo assim, com o estudo através do questionário tivemos acesso aos hábitos de vida dos 22 atletas do plantel júnior do clube, na qual muitos atletas não respeitam as indicações dos treinadores e levam uma vida de excessos que não potencia o rendimento desportivo de jovem atleta. Através da leitura e análise dos resultados obtidos constatou-se que, a maioria dos atletas não têm os devidos cuidados alimentares, que deveriam ter, de forma a intensificar as suas capacidades. Grande parte dos atletas não se alimentam às horas devidas e ingerem comida demasiado pesada para um desporto que exige tanto esforço da parte deles.

É de referir que com este estudo conseguimos que os atletas dessem mais importância à nutrição e hábitos de vida dos jovens atletas. Para isso, elaboramos diversas palestras com jovens atletas de forma a terem hábitos devidos mais

saudáveis de forma a potenciar o seu rendimento e tentamos pelo menos nos jogos fora almoçar juntos, uma vez pago pelo clube ou pelo atleta

Pode verificar-se que, a maioria dos atletas não responderam com sinceridade total, com medo de possíveis represálias por parte do Treinador, embora o questionário fosse anónimo e confidencial seguindo o código ético dos questionários. Quanto a elaboração do questionário, este foi condicionado pelo clube, que como foi aplicado num microciclo intenso não permitiu que fosse mais elaborado e científico.

6. Formação

Ao longo deste ano lectivo 2014/2015 fui realizando algumas ações de formação de forma a adquirir mais conhecimentos nesta área do treino para ser melhor profissional. Sendo assim finalizei com sucesso a Formação específica de nível II realizado no ISMAI em paralelo com o estágio de mestrado, assisti também uma palestra realizada no auditório municipal da Povoia de Varzim sobre “Hidratação nos Atletas” realizado pelo Dr. Rui Gomes e pelo fisioterapeuta e metodólogo de Treino Vítor Pimenta. A formação será sempre contínua e é pelo detalhe que se define os melhores.

8. Conclusões do Relatório

Um jogo de Futebol apresentar sempre um resultado que é historicamente único e de envolver um carácter mais imprevisível, mesmo numa única partida, normalmente ganha a melhor equipa, ganha a equipa que vai mais ao encontro dos fatores – treináveis – que influenciam a vitória (Catita, 1999).

O presente relatório representa o culminar do processo de intervenção pedagógica com o escalão Júnior do Varzim SC que consistiu no planeamento, operacionalização e condução de todo o processo de treino. Neste ponto do relatório, apresentamos algumas conclusões que derivaram de um processo de análise e reflexão ao trabalho desenvolvido e aos objetivos atingidos.

Através da revisão da literatura percebemos o caráter formativo que o Futebol insere, e deve-se sublinhar que foi, desde o primeiro treino da época, uma preocupação que tivemos sempre presente, a de procurar incutir nos nossos jovens atletas valores de cidadania, como respeito, humildade e solidariedade. Podemos verificar ao longo da época diversos comportamentos e diversas formas de estar, atletas com personalidades muito fortes ou muito frágeis, atletas com um grande grau de auto-estima ou atleta com baixo grau de confiança e cabe a nos, treinadores, encontrar o equilíbrio emocional do atleta para que ele desenvolva todas as suas capacidades. Esse mesmo é um dos grandes objetivos conseguidos por nós, elevar o grau de maturação dos atletas e enquanto evoluímos as suas capacidades. No entanto esta época desportiva fica marcada com a não concretização de um dos grandes objetivos, a não manutenção na 1.ª divisão de Juniores Zona Norte, algo que nos deixou bastante frustrados mas de consciência tranquila, pois fomos profissionais a todos os dias e a todas as horas. Contudo, apesar da descida de divisão conseguimos com sucesso a concretização de todos os outros objetivos, dando a estes atletas noções táticas, que eram muito poucas e uma ideia de jogo algo que também não havia até à nossa chegada.

Como nem só da prática viveu este ano, de referir também os excelentes resultados adquiridos com o estudo através do questionário sobre a Nutrição e Hábitos de Vida dos atletas.

Sendo assim, conseguimos que os atletas dessem mais importância à Nutrição e Hábitos de vida dos jovens atletas. Para isso, elaboramos diversas palestras com jovens atletas de forma a terem hábitos devidos mais saudáveis de forma a potenciar o seu rendimento e tentamos pelo menos nos jogos fora almoçar juntos, uma vez pago pelo clube ou pelo atleta

Concluindo, com a interação dos fatores anteriores (e outros evidenciados ao longo do relatório) que permitiu o sucesso da nossa intervenção ao longo da época desportiva. Terminamos com a certeza que para atingir determinada forma de “jogar”, o treinador tem de estar identificado com esse mesmo “jogar” e o foco no comportamento pretendido por essa ideia de jogo, deve advir da configuração do exercício de treino e de uma intervenção do treinador centrado nesses aspetos, de maneira a que haja assimilação, por parte dos jogadores, dos princípios/comportamentos definidos no Modelo de Jogo da equipa (Amieiro, Oliveira, Resende & Barreto, 2006).

Por fim, termino afirmando que este estágio foi muito importante para a minha formação enquanto profissional de treino pois permitiu aliar os conhecimentos teóricos adquiridos com a parte prática, tornando assim cada vez melhor profissional na modalidade.

Bibliografia

- Antão, N. & Seabra, A. (2005). A Formação em Portugal: Treinadores e Coordenadores Técnicos de Futebol. In *Treino Desportivo*, 28, 32-36.
- Amieiro, N., Oliveira, B., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho – Porquê tantas vitórias?* Editora Gradiva. Lisboa.
- Baquero, G. (1978). *Metodo de Pesquisa de Pedagogia*. Sao Paulo: Loyola.
- Catita, P. (1999). In *Estatística Desportivo - Numeros que Falam...* (pp. 8-12).
- Charles, N., & Kerr, M. (1988). *Women, Food e Families*. Manchester: Manchester University Press.
- Digitek. (2014). *Historia do Varzim Sport Clube*. Obtido de Varzim Sport Club: www.varzim.pt
- Equipa Cultural. (2005). *Nutrição e Saúde*. Madrid: Edição MMXI.
- Ferraz, J. (2006). *Conjunto de Exercicios Tecnicos*. Lisboa: José Ferraz.
- Garganta, J., Costa, J., Botelho, M., & Fonseca, A. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes niveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7-20.
- Guerra, I., Hirschbruch, M., & Carvalho, J. (2008). *Nutrição Desportiva*. Rio Janeiro: Roca.
- Introdução - Parte IV - Competências do Treinador de Futebol*. (15 de Maio de 2014). Obtido de saber sobre o saber treinar: www.sabersobreosabertreinar.com
- Jones, H. (s.d.). *Prevenção Lesional no Desporto*. Obtido de Federação Portuguesa de Futebol: www.fpf.pt

- Ketele, J., & Roegiers, X. (1993). *Metodologia de Recolha de Dados*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Kjaer, M., Krogsgaard, M., Magnussen, P., Engebretsen, L., Roos, H., Takala, T., & Woo, S. (2006). *Compêndilo de Medicina Desportiva*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, pp. 1-55.
- Martins, M. J. (2009). *Habitos Alimentares de Estudantes Universitários*. Porto, Porto, Portugal.
- Mendes, A. (2009). *Perfil do treinador de futebol de formação*. Porto: porto editora.
- Mota, J., & Sallis, J. F. (2003). *Actividade Física e Saúde*. Lisboa: Campos das Letras.
- Município*. (2014). Obtido de Câmara Municipal Póvoa de Varzim: www.cm-pvarzim.pt
- Pardal, L., & Correia, E. (1995). *Metodos e Técnicas de Investigação Social*. Porto: Areal Edições.
- Peres, E. (1994). *Saber Comer para melhor Viver*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Perspectiva Holística de Saúde*. (2015). Obtido de who- World Health Organization: www.who.int
- Saldanha, H. (1999). *Nutrição Clínica*. Lisboa: Lidel- Edições Técnicas, Lda.
- Sapata, A. (20 de Maio de 2013). *Estudo de Treinadores das Equipas de Viseu*. Obtido de Competências do Treinador Jovens: www.repositorio.ipv.pt
- Sapata, A. T. (20 de maio de 2013). *Competências do treinador de Jovens*. Viseu, Portugal.
- Sardinha, L. B. (2003). *Desporto, Actividade Física e Saúde*. Algés: Edições CDP.
- Sarmiento, H. (2012). *Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento*. Vila Real, Portugal: Universidade de Trás os Montes .

Sharkey, B., Navarro, F., Hogg, J., Barata, A., Raposo, A., Pereira, I., . . . Pereira, M. (2000). *Seminario Internacional Treino de Jovens*. Lisboa: Ministério da Juventude e Desporto.

Tutela, J. (1980). Alimentação Rendimento Escolar. *Jornal 1º de Janeiro*.

Viebig, R., Macif, M., Silva, S., & Mura, J. (2007). *Nutrição Aplicada á Atividade Física e Desporto*. São Paulo: Roca.

Anexos