

JUNTOS CHEGAMOS -PARACANOAGEM TÓQUIO 2020

Nuno Januário², Jorge Infante¹, Maria Valamatos¹, António Rosado¹

¹Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana

Reconhecendo o valor da prática desportiva de alta competição como potenciador da integração social de atletas com deficiência, este projeto pretendeu constituir um apoio à melhoria da preparação da Equipa Nacional de Paracanoagem, através de uma intervenção multidisciplinar ao nível do processo de treino. Objetivo: De uma forma específica desenvolveu-se um programa de intervenção que permitiu caracterizar, avaliar, monitorizar, intervir e controlar o processo de treino, baseado numa intervenção em aspetos biomecânicos, fisiológicos, metodológicos do treino e psicológicos. Material e Métodos: Este projeto baseou-se numa metodologia de investigação-ação, com características de estudo de caso, incidindo sobre um atleta da equipa Portuguesa de Paracanoagem (género masculino, 37 anos, classe KL1, compete desde 2011) que se encontrava em período de preparação para as provas de qualificação dos Jogos Paralímpicos. Após a realização de uma avaliação inicial (que considerou diferentes aspetos do processo de treino, nomeadamente em aspetos biomecânicos, aspetos metodológicos do treino e numa intervenção psicológica) e a partir dos resultados dessa avaliação, foram apresentadas sugestões metodológicas para

alteração do programa de treino. Realizou-se uma intervenção através de um trabalho cooperativo entre o atleta, selecionador nacional e especialistas nas áreas referidas. A avaliação final do programa de intervenção teve em consideração os seguintes aspetos: (1) Os resultados percebidos pelo atleta e treinador/selecionador; (2) Os resultados nos treinos; (3) Os Resultados em competições. Resultados: O atleta teve uma perceção muito positiva do programa, em alguns aspetos superando as expectativas iniciais. Esta ideia foi salientada também pelos treinadores, tendo referido ainda a importância da intervenção multidisciplinar na potenciação da sua atuação. Os resultados mostram uma melhoria nos tempos finais e velocidade de pico alcançada, tendo a intervenção multidisciplinar tido um efeito positivo. Conclusão: Face aos resultados, decidimos estender a aplicação do programa aos demais membros da equipa nacional, estendendo a sua aplicação até aos Jogos Paralímpicos.

Palavras-chave: *Paracanoagem, desporto adaptado, treino, intervenção multidisciplinar.*