



# SportMAGAZINE

REVISTA DE TREINO DESPORTIVO

## DOSSIER

## SAÚDE MENTAL NO DESPORTO

### REPORTAGEM

**Surf no Feminino: uma modalidade cada vez mais igual**

### DESPORTO OLÍMPICO

**Preparar o futuro antes e depois de Paris-2024**

### DESPORTO E SOCIEDADE

**O papel da sociedade no combate à violência no desporto**

### DESPORTO E SAÚDE

**A multidisciplinaridade da Medicina Desportiva**

### ESPORTS

**Uma plataforma desportiva aberta a novos públicos e gerações**

**“O equilíbrio mental é importante para a performance desportiva”**

PATRÍCIA MAMONA & JOSÉ UVA

Assine já a



# SportMAGAZINE

REVISTA DE TREINO DESPORTIVO

a **sua** revista de treino desportivo!



PAPEL

ou



DIGITAL

+



ONLINE

## Incluindo vantagens exclusivas:

- 4 números por ano - papel (30.00€) ou digital (25.00€)
- Acesso integral anual ao portal online
- 20% de desconto na livraria [www.booki.pt](http://www.booki.pt)
- Newsletters quinzenais
- Conteúdos técnicos e científicos exclusivos em diferentes modalidades
- Condições especiais para parcerias e protocolos

Saiba mais em:

[www.sportmagazine.pt](http://www.sportmagazine.pt)

**TÍTULO**  
SPORTMAGAZINE – Revista de Treino Desportivo  
n.º 5

**DIRETOR**  
Pedro Sequeira  
pedro.sequeira@sportmagazine.pt

**DIRETOR EXECUTIVO**  
César Santos  
cesar.santos@sportmagazine.pt

**CONSELHO EDITORIAL**  
Pedro Sequeira, Diretor da SportMagazine,  
pedro.sequeira@sportmagazine.pt  
Vasconcelos Raposo, Treinador Olímpico,  
vasconcelosraposo@gmail.com  
Paulo Cunha, Professor da Universidade Lusófona,  
p969@ulusofona.pt  
Inês Caetano, Fundadora da Sports Embassy,  
ines.caetano@sportsembassy.pt  
Nuno Loureiro, Professor da ESDRM,  
nunoloureiro@esdrm.ipsantarem.pt

**CONSELHO CONSULTIVO**  
Representantes indicados por:  
Confederação do Desporto de Portugal, Instituto Português  
do Desporto e Juventude, Comité Olímpico de Portugal, Comité  
Paralímpico de Portugal, Associação dos Atletas Olímpicos de  
Portugal, Confederação de Treinadores de Portugal, Comissão  
de Atletas Olímpicos, Panathlon Clube de Lisboa, Universidade  
do Porto, Universidade de Coimbra, Universidade de Lisboa,  
Universidade da Beira Interior, Universidade de Trás os Montes  
e Alto Douro, Universidade Lusófona do Porto, Universidade  
Lusófona de Lisboa, Universidade Autónoma, Universidade de  
Évora, Universidade da Madeira, Universidade do Algarve, Instituto  
Politécnico do Porto, Instituto Politécnico de Santarém, Instituto  
Politécnico de Leiria, Instituto Politécnico de Beja, Instituto  
Politécnico de Castelo Branco, Instituto Politécnico de Viana do  
Castelo, Instituto Politécnico da Maia, Universidade da Maia.

**REDAÇÃO**  
geral@sportmagazine.pt  
Maria João Silva: mariajoao.silva@sportmagazine.pt  
Marina Faria: marina.faria@sportmagazine.pt  
Miguel Taborda: miguel.taborda@sportmagazine.pt  
João Tinoco: joao.tinoco@sportmagazine.pt

**COMUNICAÇÃO E MARKETING**  
comercial@sportmagazine.pt

**DESIGN**  
Delineatura  
design@delineatura.pt

**INFORMÁTICA**  
Renato Sousa  
renato.sousa@sportmagazine.pt

**ASSINATURAS**  
(+351) 220 939 053  
geral@sportmagazine.pt

**IMAGEM DE CAPA**  
Pedro Fiúza

**PROPRIEDADE**  
Publindústria – Produção de Comunicação, Lda  
Empresa Jornalística – Registo n.º 213163  
NIPC: 501777288  
(+351) 225 899 620  
www.publindustria.pt

**Detentores de capital social:**  
António da Silva Malheiro (31%)  
Maria da Graça Carneiro de Carvalho Malheiro (38%)  
Ana Raquel Carvalho Malheiro (31%)

**REDAÇÃO E EDIÇÃO**  
Quântica Editora – conteúdos especializados, Lda  
Praça da Corujeira, 30-38 – 4300-144 Porto  
(+351) 220 939 053  
(+351) 911 909 114  
geral@quanticaditora.pt  
www.quanticaditora.pt

**IMPRESSÃO**  
Multitema – MCD Comunicação Digital  
R. do Cerco do Porto 365  
4300-119 Porto

**PUBLICAÇÃO PERIÓDICA**  
REGISTO N.º: 127636  
DEP. LEGAL: 491118/21  
ISSN: 2795-4129 (impressa) /  
2795-4137 (online)  
MARCA REGISTADA: 548244  
PERIODICIDADE: trimestral  
TIRAGEM: 5.000 exemplares



Os artigos assinados são da exclusiva  
responsabilidade dos seus autores.  
Esta publicação segue o novo Acordo Ortográfico de 1990,  
respeitando as suas indicações genéricas e assumindo  
algumas opções específicas.

**DOSSIER DE APRESENTAÇÃO**  
disponível em <https://sportmagazine.pt/dossierapresentacao.pdf>

**ESTATUTO EDITORIAL**  
disponível em [www.sportmagazine.pt](http://www.sportmagazine.pt)



## 2 EDITORIAL

## 3 ATUALIDADE

4 10.º Congresso de Treinadores de Língua Portuguesa

## 5 AGENDA

## 6 CIDADES EUROPEIAS DO DESPORTO VIANA DO CASTELO-2023

## 8 ESPECIAL

Congresso 100 anos de Atletismo

## 10 REPORTAGEM

Surf no Feminino: uma modalidade cada vez mais igual

## DOSSIER: SAÚDE MENTAL NO DESPORTO

## 14 APRESENTAÇÃO

## 16 DESTAQUE

Entrevistas a Patrícia Mamona e José Uva, atleta e treinador olímpicos

## 24 PERSPETIVAS TÉCNICAS

24 *Saúde mental no desporto: uma abordagem positiva*, por Luís Gonzaga

28 *O treino psicológico para a performance robustece a saúde (mental)*, por Duarte Araújo

30 Entrevista a Sidónio Serpa, professor e psicólogo do desporto

35 Entrevista a Ana Bispo Ramires, psicóloga do desporto e *performance*

39 Entrevista a Fernando Mamede, antigo atleta e recordista mundial dos 10 mil metros

41 Entrevista a Frederico Gil, antigo tenista e atual treinador

44 Entrevista a Frederico Marques, treinador do tenista João Sousa

47 Entrevista a Luís Cameira, treinador olímpico de natação

50 Entrevista a Bruno Dias, treinador de futebol do CF Os Belenenses

54 Entrevista a Luís Rocha, diretor técnico da Federação Portuguesa de Vela

57 Entrevista a Lorraine Lafrenière, presidente da Coaching Association of Canada

59 Entrevista a Andreia Horta e Susana Rodrigues, psicóloga clínica e da saúde da Cruz Vermelha Portuguesa e diretora do Departamento de Desporto do IPDJ

## 62 PERFIL

Teresa Bonvalot - uma certeza no surf feminino

## 64 ÉTICA DESPORTIVA

*Por uma autenticidade na promoção e defesa dos valores éticos*, por Jorge Machado

## 66 DESPORTO JOVEM

*A necessidade de repensar o sistema desportivo português: da esperança à mudança necessária*, por Fernando Santos e Michel Milistetd

## 69 DESPORTO OLÍMPICO

Entrevista a José Manuel Araújo, Secretário-Geral do Comité Olímpico de Portugal

## 72 DESPORTO E LUSOFONIA

Entrevista a Vanessa Souza, Especialista Educacional no Minas Tênis Clube

## 75 DESPORTO E SOCIEDADE

Entrevista a Rodrigo Cavaleiro, Presidente da Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto

## 80 DESPORTO ADAPTADO

Goalball: uma modalidade de futuro com (grandes) conquistas no presente

## 83 DESPORTO E SAÚDE

Entrevista a José Gomes Pereira, Diretor de Medicina Desportiva do Comité Olímpico de Portugal

## 85 DESPORTO E TECNOLOGIA

Entrevista a Paulo Marcolino, Diretor-executivo da Fundação do Desporto

## 88 ESPORTS

Uma plataforma desportiva aberta a novos públicos e gerações

## 92 GESTÃO DESPORTIVA

*Governança, o tema para o Congresso de 2023*, por Fernando Parente

## 94 NOVOS DESPORTOS

Breaking: das ruas de Nova Iorque para o palco olímpico

## 96 FIGURAS

Manuela Machado – a campeoníssima que investe em pessoas

## 101 OPINIÃO

*Sísifo e a revolta do desporto*, por Aldo Matos da Costa

## 103 OPINIÃO

*Falar sobre saúde mental não chega*, por Inês Caetano



**Pedro Sequeira**

Diretor da SportMagazine – Revista de Treino Desportivo

## Saúde mental de atletas... e de treinadores

A importância da saúde mental no desporto é um aspeto frequentemente subestimado, mas crucial, para o desempenho desportivo, bem-estar geral e sucesso a longo prazo dos atletas. Enquanto muito foco é dado ao treino físico, técnico, tático ou estratégico, a saúde mental desempenha um papel igualmente significativo no desempenho desportivo e na qualidade de vida dos atletas.

O papel do treinador na gestão da saúde mental, tanto a sua própria quanto a dos seus atletas, é de extrema importância no contexto desportivo.

Os treinadores frequentemente servem como modelos a serem seguidos pelos seus atletas. Se um treinador demonstra abertura e priorização da saúde mental, os atletas serão mais propensos a reconhecer sua própria necessidade de cuidado emocional.

Por outro lado, os treinadores que abordam abertamente a saúde mental criam um ambiente mais seguro e encorajador para os atletas compartilharem suas preocupações e desafios emocionais. Isso pode levar a um melhor apoio entre os todos os membros da equipa, sejam atletas ou equipa técnica, e melhorar o bem-estar geral.

Se os treinadores estiverem conscientes das *nuances* da saúde mental, podem detectar sinais de *stress*, ansiedade ou outros problemas emocionais em seus atletas. A detecção precoce permite intervenções mais eficazes e ajuda a evitar que os problemas se agravem. Um treinador que compreende a importância da saúde mental pode comunicar de maneira mais eficaz com os atletas. Isso inclui ouvir atentamente, fornecer apoio emocional e garantir que os atletas se sintam ouvidos e compreendidos.

É muito importante referir que os treinadores não precisam de ser especialistas em saúde mental, mas devem estar cientes dos recursos disponíveis para ajudar. Eles podem encaminhar atletas para profissionais qualificados, como Psicólogos do Desporto, quando for necessário apoio especializado.

Em resumo, a atenção à saúde mental por parte dos treinadores é vital para criar um ambiente no treino e na competição saudável e produtivo. Ao abordar a sua própria saúde mental e ao fornecer apoio adequado aos atletas, os treinadores podem contribuir significativamente para o sucesso desportivo, bem-estar emocional e desenvolvimento pessoal de todos os envolvidos.

Com esta edição da SportMagazine abordamos a temática da Saúde Mental de diversas formas e perspectivas. Acreditamos que podemos, assim, contribuir para que os Treinadores e seus Atletas fiquem mais despertos para a importância deste tema. 

“ Os treinadores frequentemente servem como modelos a serem seguidos pelos seus atletas. Se um treinador demonstra abertura e priorização da saúde mental, os atletas serão mais propensos a reconhecer sua própria necessidade de cuidado emocional.

# Mais de 100 eventos no primeiro trimestre em Viana do Castelo-2023



Viana do Castelo – Cidade Europeia do Desporto 2023 (CED2023), lançou o desafio de promover 365 eventos desportivos ao longo do ano, e o balanço do primeiro trimestre aponta para a marca impressionante de 100 eventos, em 37 modalidades / atividades, sendo 9 eventos de cariz internacional, 17 de cariz nacional, 12 de desporto escolar e universitário, 5 inclusivos, num total de perto de 20.000 participantes.

Quando a grandes eventos, para além do apuramento para o Europeu de Ténis de Mesa, entre Portugal e Dinamarca, com honras de transmissão em direto para o canal Eurosport, e do Viana Granfondo, numa primeira edição que pretendeu aliar o desporto, a cultura e a gastronomia com a arte de bem receber das gentes minhotas, tendo sido um evento com cerca de 1700 participantes, são de destacar os seguintes.

## Gala de Abertura Cidade Europeia do Desporto 2023

Realizada em simultâneo no Centro Cultural de Viana do Castelo e no Pavilhão Municipal José Natário, numa festa do desporto vianense, com a participação de 440 pessoas e 105 entidades, além de duas dezenas de voluntários e três milhares de espetadores, reuniu personalidades ligadas ao mundo do desporto como secretário de estado do Desporto, João Paulo Correia, o vice-presidente da ACES Europa, John Swanson, o presidente da ACES Portugal, Nuno Santos, e o presidente da Câmara Municipal, Luís Nobre.

## XXIV Meia Maratona Manuela Machado

Marcando o arranque oficial da Cidade Europeia do Desporto 2023, e que mobilizou milhares de participantes

entre meia-maratona e 22.ª Caminhada Solidária, com destaque para a presença de atletas de outros países, com maior incidência na vizinha Espanha (cerca de 800 atletas inscritos).

## Regata Internacional de Remo Centro de Mar

A regata com maior participação internacional organizada no nosso país, e que, este ano, além de Portugal, contou com a participação de tripulações de Espanha, França, Bélgica e Itália, numa competição que reuniu mais de 220 praticantes dos cinco países (33 tripulações de 14 clubes) e onde estiveram alguns dos atletas mais medalhados da modalidade, além de integrar competições na vertente de remo adaptado.

## Final Four da Taça de Portugal de voleibol masculina e feminina

Realizada em simultâneo pela segunda vez, trouxe um total de oito equipas, quatro masculinas e quatro femininas, e muitos milhares de adeptos para assistir aos jogos, promovendo a modalidade na cidade, não só junto dos seus habituais praticantes, mas também junto dos adeptos dos clubes, ao que se juntou a transmissão televisiva na Sport TV.

Assumindo que o desporto adaptado é visto como tendo o importante papel de promover a integração de pessoas com deficiência na sociedade, a prática desportiva inclusiva refletiu-se também na programação da CED2023.

## Campeonato Nacional de judo adaptado

Destinada a atletas masculinos e femininos, portadores de síndrome de Down, deficiência intelectual e baixa visão, contou com a presença de 45 atletas, em representação de vários clubes nacionais, e incluindo no evento um treino inclusivo entre todos os competidores.



# Surf no Feminino: uma modalidade cada vez mais igual

Por: João Tinoco



© Instagram/Francisca Veseiro

O surf tem sido uma modalidade cada vez mais praticada em Portugal. Segundo dados partilhados pela Federação Portuguesa de Surf (FPS), existem cerca de 15 mil federados na mesma. O início das grandes competições teve marca no ano de 1989, com a fundação da FPS. O primeiro Circuito Nacional, composto apenas por três etapas, em que o vencedor foi – Bruno Charneca, da Caparica, mais conhecido por ‘Bubas’.



Em Portugal, segundo Maria João Heitor, Presidente da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM), cerca de 23% dos adultos (mais do que 1 em cada 5) sofrem anualmente perturbações de saúde mental, havendo faixas etárias e grupos mais vulneráveis: 75% das doenças mentais começam, em todo o mundo, antes dos 25 anos; e os atletas de alta competição perfilam-se como um desses grupos.

Apesar de não ser portuguesa, é curioso considerar como Simone Biles, figura atual da ginástica artística e um dos expoentes máximos do perfil vitorioso no desporto, encaixa nesse perfil, dado que terá sido na explosão mediática do anúncio da sua pausa na carreira desportiva “em nome da saúde mental”, depois dos Jogos Olímpicos Tóquio-2020 (que se realizaram em 2021 devido à pandemia), que o tema passou a ser considerado com mais atenção, não só quanto à sua definição mas também à sua integração em termos de desenvolvimento desportivo. E, sobretudo, com menos estigmas, tabus, preconceitos, receios e discriminação marcadamente associados no passado à simples menção do tópico.

Apresentando-se, mais uma vez, como um exemplo na abordagem de assuntos que reverberam em termos individuais e sociais, o desporto parece lançar-se em dois movimentos paralelos, um mais «intrínseco» ligado à consolidação do fator mental no seu desenvolvimento, e outro mais «extrínseco», referente aos efeitos positivos trazidos para a evolução da sociedade através do carácter exemplar do que se passa no meio desportivo, tendo a importância atual de ambos determinado a escolha do tema da Saúde Mental no Desporto para o dossier desta edição da SportMagazine.

Por um lado, atendendo a que há três grandes momentos na vida mental e física dos atletas: a pré-competição, que

envolve o atleta, o treinador, e a família, por exemplo; a competição, com fatores de stress, expectativas e a correspondente gestão; e a pós-competição/pós-carreira (antecedida de um período de transição), que trazem questões de identidade, de ajuste de estilo de vida e de trabalho, é preciso aprofundar a consideração da saúde mental como um continuum, bem como integrar nela a questão da performance. Ou seja, permitir que o estudo sobre esta temática progrida e seja valorizado, aplicando-se face aos contextos - pós-pandémicos, de guerra, de crise energética - face aos fatores de risco em cada fase da vida de atletas (e não só), e elucidando os próprios agentes desportivos.

Por outro lado, e assumindo o desporto uma função ativa em termos sociais e civilizacionais, estamos perante a oportunidade ideal para informar, proteger e promover. Em concreto, seguindo de novo Maria João Heitor: informar a sociedade civil, os profissionais, os atletas e os treinadores e técnicos, sobre o que é a saúde mental e a doença mental; identificar os fatores de proteção de atletas, treinadores e agentes desportivos; e promover, com envolvimento dos media, as temáticas da atividade física, do desporto e da saúde, com ênfase na saúde mental e bem-estar, pautadas por objetivos, metas e políticas.

Se os atletas de alta competição nos aparecem como heróis, são sempre heróis humanos e não divinos nem

# SAÚDE MENTAL NO DESPORTO

máquinas. São pessoas, com as suas complexidades, forças e fraquezas. Para além da perspetiva de especialistas, apresentamos no dossier exemplos como o de Fernando Mamede, cuja carreira poderia ter sido ainda mais notoriamente vitoriosa, de Frederico Gil, cuja carreira ficou marcada por um diagnóstico errado, e de Patrícia Mamona, que com trabalho apoiado nesta área, em articulação permanente com o treinador José Uva, permitiu a superação desportiva que conhecemos.

E os treinadores? Como se configura a saúde mental dos treinadores, que são quem acompanha sempre os atletas, e que podem ser considerados também 'atletas de elite'? Este dossier conta também com Luís Cameira, treinador da nadadora olímpica Tamila Holub, que exorcizou os tormentos da alma, Frederico Marques, técnico que levou João Sousa à condição de melhor tenista português de todos os tempos, resolvendo as suas próprias maleitas, Bruno Dias, representando os treinadores de modalidades coletivas, que levou o Belenenses à quinta promoção consecutiva, explicando como lida com a pressão e a importância de um mental coach na equipa técnica, e Luís Rocha, Diretor Técnico Nacional de Vela, incide no tema a partir da perspetiva de uma modalidade cuja federação foi pioneira no âmbito da saúde mental.

Tal como o que define o carácter humano é saber como se levantar depois de cair, e também como participar e apoiar o outro num esforço partilhado, é sintomático que esta edição seja lançada precisamente na altura do regresso de Simone Biles à competição, depois do interregno assinalado, no qual a tetracampeã olímpica e 19 vezes campeã mundial teve um desempenho inesquecível testemunhado por uma arena lotada. 

## 14 APRESENTAÇÃO

## 16 DESTAQUE

Entrevistas a Patrícia Mamona, atleta olímpica, e José Uva, treinador olímpico

## 24 PERSPETIVAS TÉCNICAS

**24** *Saúde mental no desporto: uma abordagem positiva,* por Luís Gonzaga

**28** *O treino psicológico para a performance robustece a saúde (mental),* por Duarte Araújo

**30** Entrevista a Sidónio Serpa, professor e psicólogo do desporto

**35** Entrevista a Ana Bispo Ramires, psicóloga do desporto e performance

**39** Entrevista a Fernando Mamede, antigo atleta e recordista mundial dos 10 mil metros

**41** Entrevista a Frederico Gil, antigo tenista e atual treinador

**44** Entrevista a Frederico Marques, treinador do tenista João Sousa

**47** Entrevista a Luís Cameira, treinador olímpico de natação

**50** Entrevista a Bruno Dias, treinador de futebol do CF Os Belenenses

**54** Entrevista a Luís Rocha, diretor técnico da Federação Portuguesa de Vela

**57** Entrevista a Lorraine Lafrenière, presidente da Coaching Association of Canada

**59** Entrevista a Andreia Horta e Susana Rodrigues, psicóloga clínica e da saúde da Cruz Vermelha Portuguesa e diretora do Departamento de Desporto do IPDJ

desisto', pensei, resistente. 'Está tudo bem com a minha família, não tenho problema nas minhas relações, porque é que vou lá expor a minha vida íntima e pessoal, quando acho que não há necessidade?!'. Mas não foi nada disso, basicamente percebi que o meu dia a dia, as minhas relações pessoais e a forma como trabalho influencia a minha forma de pensar, agir e competir. Há imensas coisas que posso trabalhar mentalmente que me vão ajudar a potenciar essa confiança na hora de competir. Andava a treinar bem, era boa atleta, só que quando chegava a altura-chave não conseguia", esclareceu a antiga campeã europeia ao ar livre e em pista coberta.

Focada "na parte negativa", Patrícia ia deixando que os receios travassem as ambições. "Até pensava no que ia ter de justificar à imprensa se a prova não corresse bem, ou seja, intrinsecamente estava focada na prova a correr mal. Em vez de pensar no que precisava de fazer para ser bem-sucedida e isso seria reflexo de confiança. Apercebi-me que fazia isso em muitas coisas da vida. Agora estou muito melhor, mas houve uma altura em que tinha pânico de falar em público. Assim que via dez pessoas juntar, queria fugir, ansiosa. Através do atletismo, percebi que errar é normal e que quantas mais vezes errarmos, mais vezes percebemos o que não devemos fazer. Por ser muito competitiva, também constatei que é nos momentos mais críticos que consigo as melhores marcas. A confiança está lá, mas escondida, tenho é que puxar no momento certo e na hora certa", assumiu Mamona, ciente de que foi João Lameiras que a ajudou a desbravar este caminho.

Posteriormente, uma palestra na Faculdade de Motricidade Humana colocou o docente Duarte Araújo no caminho de Patrícia que, assim, novas portas abriram-se no autoconhecimento. "Fui convidada para falar sobre o caminho para ser uma atleta de alta competição e quem a organizou foi professor Duarte Araújo. Mais tarde, numa reunião, explicou-me o que fazia na área da parte comportamental e mental e comecei a trabalhar com ele. Aprendi com ele a usar técnicas da visualização ou de imagética. Imagino um cenário que faça sentido na competição, através do qual tenho de tentar recolher o maior número de dados dessa competição que ainda não aconteceu. Isto tudo a nível mental. Também posso inventar, pensar que vou saltar 16.50 metros, mas tem de ser uma imagética credível. Por vezes, o professor inventa cenários. Diz-me que está a chover torrencialmente e não cancelaram a prova, que o vento está contra, que o professor Uva está a espirrar e não viu o meu sinal. O que faço numa situação dessas quando tenho um minuto para saltar?", exemplifica, continuando o relato pormenorizado, empolgado até no olhar pestanudo, como se o céu azul que nos cobria se tivesse fechado e a chuva caísse copiosa. "Na imagética, supostamente tentamos criar solução para aquele momento fictício, depois converso com o professor sobre o que imaginei e vemos se a solução seria a ideal para o problema e procuramos alternativas. Se criar soluções, não me foco no problema, mas em resolvê-lo e isso dá-me ferramentas. Se houver uma pequena alteração na competição, sei que estou preparada para o pior. E consigo também ignorar aspetos que são irrelevantes", desmistificou, com coragem para tratar a lesão que a mantém afastada da competição desde março, aquando da conquista do bronze no Europeu indoor, em Istambul.



### Uma Patrícia preparada para Paris-2024

Munida destas proteções da mente, Patrícia não para de limar arestas para ser melhor, mesmo tendo presente que nem sempre a vida é cor-de-rosa. "Uma coisa que já percebi é que se não estiver bem psicologicamente não vou ser bem-sucedida. Uma das minhas características, por exemplo, é de não conseguir fazer mais do que uma coisa. E normalmente tudo o que é mental ou emocional ocupa-me tanto espaço que não consigo atuar no resto. Então comecei a fazer multitasking. Mas como sou tão focada numa tarefa, fico sem energia e sinto-me mais fraca, sem forças ou força mental, por isso faço um esforço imenso para conseguir manter a minha saúde mental estabilizada para conseguir treinar bem, logo as hipóteses de me lesionar serão menores, embora isto seja aquela coisa imprevisível Este é um trabalho contínuo, porque há a vida a acontecer", ressalva a atleta que despertou para o atletismo no Juventude Operária Monte Abraão (JOMA).

Deste exercício de se ver numa competição vindoura, Patrícia Mamona não o aplicou ainda aos Jogos de Paris

# JOSÉ UVA

## ***“Insisti com a Patrícia sobre a necessidade de treinar a mente”***

Texto: Marina Faria

Fotos: Pedro Fiúza



Como é treinar Patrícia Mamona há 20 anos? José Uva responde com um lacónico “maravilhoso”. Com a carreira indelevelmente ligada à de Patrícia Mamona, o técnico contou à SportMagazine quais os desafios para a longevidade do vínculo encetado numa escola do Cacém há 22 anos de sucessos, para os quais o respeito e a dedicação são ingredientes principais

# O treino psicológico para a *performance* robustece a saúde (mental)

Duarte Araújo

CIPER, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa



A psicologia é a ciência que estuda o comportamento. Falar de *performance* desportiva é essencialmente falar de comportamentos em contextos desportivos. Embora os comportamentos desportivos contribuam predominantemente para a saúde, quem pratica desporto são pessoas e qualquer pessoa, incluindo os atletas, pode ter problemas de saúde, física e mental. Uma das importantes contribuições que as ciências do desporto têm oferecido ao desporto é precisamente a de como praticar desporto mantendo a saúde do atleta, como por exemplo na prevenção de lesões. Dito de um outro modo, a teoria e metodologia do treino tem evoluído de tal modo que incorpora nas suas práticas modos de treinar que protegem e robustecem a saúde do atleta, possibilitando assim uma melhor *performance*. É neste sentido que surge

o treino psicológico. Treinar para que os comportamentos no ambiente desportivo sejam promotores da saúde, ao mesmo tempo que o atleta desenvolve competências psicológicas protetoras da saúde, consequentemente potenciando a *performance* desportiva.

No contexto de *performance*, o principal desafio do atleta é a realização bem-sucedida de comportamentos orientados para o objetivo dessa atividade. A preparação para a *performance* baseia-se na aprendizagem de competências relacionadas com perceção, ação e cognição, e de como estas estão ajustadas ou afinadas ao contexto de *performance*. Este processo de afinação da perceção e da cognição (e da emoção) resulta do aperfeiçoamento da capacidade de detetar e explorar informações sobre *affordances*, quer dizer, oportunidades

## COACHING

“O *coaching* basicamente é guiar a pessoa num processo de autoconhecimento e capacitá-la a utilizar os seus recursos no sentido desejado, seja profissional ou pessoalmente. Quando o *coaching* é desenvolvido por alguém que tem formação psicológica, esse *coaching* obedece ao conhecimento da psicologia e há uma tendência das pessoas para resvalar. Vou à procura de técnicas para melhorar e a certa altura pode haver o desejo de trabalhar questões mais profundas. O psicólogo sabe o que deve fazer. Eu, por exemplo, tenho uma especialização avançada da Ordem dos Psicólogos em psicologia do desporto e em *coaching* psicológico. Só que há muito negócio à volta disto, com empresas a promover certificações e qualquer pessoa pode ser *coach*. Ensinar técnicas, qualquer um ensina. O problema é quando as técnicas vão tocar aspetos mais profundos da personalidade do atleta que pode ser arriscado e aí o *coach* não tem formação. O *coaching* é uma ferramenta útil, eficaz se bem utilizada, mas é uma ferramenta que deve ser utilizada pelos psicólogos.”

## SOFROLOGIA

“A sofrologia apareceu-me há muitos anos. Era recém-licenciado em Educação Física e assinava a revista talvez mais popular na altura de educação física - *Education Physique et Sport* -, e um dia vi um artigo sobre sofrologia do Luís Fernandez. O artigo era sobre a preparação de uma equipa de jovens de rãguebi. Passados uns tempos, já estudava psicologia e trabalhava no Instituto Nacional de Desportos e houve um congresso de Psicologia do Desporto, em Paris, fui a este congresso e o Luís Fernandez fez uma apresentação sobre sofrologia, fui falar com ele, trocámos contactos e comecei a ler os livros dele. Em 1984, vi um anúncio para um curso de Sofrologia na Fundação Gulbenkian no dia seguinte. Fiz o primeiro grau, o segundo em Madrid, o terceiro em Barcelona com o criador Alfonso Caycedo, depois fiz uma especialização em sofrologia do desporto com o Mariano Espinosa, que tinha feito para os Jogos-1992, tinha trabalhado com a equitação. Como psicólogo, a sofrologia dava-me muitos instrumentos práticos. Sofrologia, vem do grego Sos, Fren e Logos. Logos é o conhecimento, Fren é mente e Sos é calma ou tranquilidade. Sofrologia é o estudo da tranquilidade ou da calma mental. Caycedo era um neurologista colombiano formado em Barcelona que juntou a ciência ocidental com o que foi buscar a Ásia. Esteve dois anos na Índia, no Japão e trouxe o zen, o yoga, o budismo. Fundiu tudo e a sofrologia e aplicada ao desporto é o estar focado no momento, aceitar a realidade tal como ela é não emitir juízos. A sofrologia põe a realidade entre parênteses. Não interessa o que está antes e o que está depois, interessa o momento interessa não fazer um juízo. Há técnicas que ajudam a regulação psicológica, de respiração, de relaxação corporal, muito trabalho mental, no sentido de criação de imagens mentais, elaborar sobre as experiências que se vai tendo.”

## MINDFULNESS

“Está muito na moda. Faz o mesmo da sofrologia. Na prática faz o mesmo. E grande parte das fontes inspiradoras são as mesmas. A diferença está entre os respetivos criadores. O da sofrologia é um latino, colombiano e indisciplinado, do Mindfulness é um norte-americano pragmático, a olhar para o negócio. Criou um programa em oito sessões, muito fácil de aplicar que é muito atraente, também baseado em conceitos teóricos de flexibilidade mental, adaptabilidade, portanto há aqui conceitos psicológicos que subjazem à parte mais aplicada, mas é uma caixinha de instrumentos que facilmente se compra e se aplica e, portanto, teve muito mais sucesso do que a sofrologia”



## SIDÓNIO SERPA

Licenciou-se em Educação Física (INEF, atual Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa) e em Psicologia (ISPA), tendo-se doutorado com uma tese em Psicologia do Desporto. Antigo ginasta no Ginásio Clube Português, iniciou a sua atividade profissional como professor e treinador nos principais clubes do País e na docência universitária. Após concluir a formação em Psicologia, dedica-se há mais de três décadas à psicologia do desporto, tendo sido Professor Catedrático na FMH-UL. A nível internacional, foi Presidente da International Society of Sport Psychology, cujo Managing Council integrou durante 20 anos. Professor convidado em diversas universidades estrangeiras, tem também recebido convites para apresentar conferências nos cinco continentes. Entre outras distinções, em 2009 recebeu da Association for Applied Sport Psychology (EUA) o Distinguished International Schollar Award. Aposentado da FMH desde 2019, é na Universidade Lusófona que continua a passar o vasto conhecimento em mestrados e doutoramentos ou a dirigir um curso online sobre saúde mental e treino psicológico no desporto.



Cameira, sempre quase sem se deter. “Tinha uma atleta apurada, a Tamila Holub, e outro muito, muito perto, o José Paulo Lopes. Fomos para casa a 13 de março e o problema foi enorme. Recebi telefonemas de altas patentes do desporto português a dizer para pegar neles e ir para outros sítios, mas depois perguntava: “Como vamos viajar?”, “Onde vamos dormir?”. Foi uma situação terrível até que os Jogos foram adiados”, recorda.

Vários meses depois, a situação, ainda que muito aos poucos, foi tendo tendência para normalizar. Não só no desporto como na vida quotidiana das pessoas. Mas, mesmo assim, o arranque foi sendo limitado, com restrições.

“Quando as piscinas reabriram, um andava na pista 1 e outro na pista 8 e eu ficava na bancada. Claro que essa minha distância dificultava muito o trabalho. A verdade, porém, é que o meu atleta estava cada vez mais perto, mas também faltava cada vez menos tempo. Portanto para o José Paulo Lopes foi uma verdadeira luta contra o tempo e não apenas contra o cronómetro. Foi contra tudo e a natação é um desporto de resistência. Por isso, temos de estar muitas vezes fora de casa, estive, num ano, 240 dias fora. Temos de ir estagiar para altitude, ou seja, não é um Miami, nem nas Canárias, é em Serra Nevada e são três semanas de concentração”, prossegue Cameira, que nos explica que recordar tudo isto “é libertador”. “Na última das últimas ele conseguiu o apuramento, abracei-o muito e muito forte, recebi bastantes chamadas a dar os parabéns e, depois, num telefonema que nem era de uma pessoa muito próxima, era um

colega de trabalho, desatei num choro compulsivo. Mas intenso mesmo, não consegui falar com ele, foi uma descarga como nunca tinha sentido na vida. Horas mais tarde, liguei de volta a essa pessoa e expliquei o que havia acontecido”. Nesta altura da conversa, o experientado técnico minhoto começa a chegar ao grave problema que o afetou.

“Continuamos e fomos para Nagasaki. São sete horas de diferença e fomos tratados quase como leprosos. Nós e os atletas entrávamos primeiro no avião, íamos para os últimos lugares, depois deixavam 20 lugares, de intervalo, sem ninguém, até entrarem os passageiros, digamos, normais. No hotel, entramos por uma garagem, fomos para o oitavo andar e estávamos ali isolados. Foram oito dias ali, só saímos para as piscinas. As pessoas usavam aqueles fatos brancos, como se fossem dos hospitais”, desabafa. “Na altura pedimos para dar uma volta, uma vez que Nagasaki é uma cidade histórica. Para espanto nosso até abriram essa exceção, mas sem nunca parar, sem podermos tirar fotografias... E éramos sempre monitorizados, sem parar, isto foi a oito dias antes dos Jogos”.

“ O ciclo de Tóquio foi muito exigente, foram cinco anos e tive de obrigar os nadadores a ir para casa, em vez de os obrigar a treinar

objetivo é aumentar o interesse das pessoas pelos Jogos Europeus, ter as modalidades todas. Eu diria que, das grandes modalidades olímpicas ficou apenas de fora a ginástica e, portanto, é importante para nós e dar as pessoas o espetáculo desportivo e a qualidade, para que se possa fazer a avaliação de cada atleta para os Jogos Olímpicos.

**SM** – Que trabalhos e objetivos estão a ser desenvolvidos a nível europeu pelo COE, e em que medida Portugal está envolvido?

**JMA** – Fazer parte da Comissão Executiva dos Comitês Europeus não pode ser, digamos, um objetivo em si mesmo. Ficamos naturalmente satisfeitos com a minha eleição em 2021. O que é que nós queremos com esta participação? Em primeiro lugar reforçar, temos uma visão muito alargada daqueles que são os vários Comitês. A Comissão Executiva em que estou tem, naturalmente, desde nórdicos, a pessoas de leste, e pessoas de áreas mais longínquas, o que permite ter uma visão muito diversificada do que é o fenómeno desportivo europeu em vários níveis. Queremos aumentar, digamos, a perceção e a imagem de que os Comitês Olímpicos Europeus são a congregação da voz do desporto europeu. Queremos ter uma voz mais ativa junto do Parlamento Europeu, Comissão Europeia, etc. Por isso é importante para nós estar presente e que Portugal pudesse aproveitar esta possibilidade, reconhecendo e aumentando esta perceção da relevância do desporto enquanto fenómeno social, canalizar fundos comunitários para o desporto que possam ser a expressão da política pública desportiva europeia. Tenho estado envolvido e temos visto bons frutos por uma maior presença dos representantes dos Comitês Olímpicos Europeus nestas várias decisões europeias. E para nós é importante, porque nos permite, no fundo, reforçar o papel do desporto enquanto fenómeno social.

**SM** – Que avaliação faz do desporto em Portugal atualmente?

**JMA** – A avaliação que faço é a avaliação que o COP tem feito nos últimos anos. Temos preocupações, olhamos para um fenómeno que achamos que entendemos que socialmente deveria ter maior consideração e prestígio do que tem. Há ainda uma subvalorização social do

desporto, que foi um dos pontos da nossa campanha desde o primeiro dia, mas que continuamos a sentir que há uma consideração menor pelo desporto do que por outras áreas e isso reflete-se no que é um conjunto depois de incentivo e capacidade das organizações desportivas de irem mais à frente. Há um trabalho, um resultado final desportivo de qualidade em várias modalidades e isso deve ser reconhecido. Mas há ainda um défice de atenção público ao desporto e isso é a nossa luta permanente, porque o COP tem de ter uma posição enquanto organização desportiva que reclame mais para o desporto do que aquilo que tem sido dado.

**SM** – Quais os dois, três pontos que aponta como críticos para o desenvolvimento do desporto em Portugal?

**JMA** – O que nós temos que sinalizar é a capacidade de reconhecer que o desporto tem um papel fundamental na sociedade e que, em função disso, há um conjunto de medidas, quer a nível governamental quer a nível mais genérico. Eu diria que um grande instrumento de política pública anual, que é o orçamento de estado, devia refletir quer na dimensão do apoio ao movimento associativo. ☺



**JOSÉ MANUEL ARAÚJO**

Com formação académica em Direito, na Universidade de Lisboa, é atualmente Diretor de Informação e Cultura na Assembleia da República desde 2020, e Secretário-Geral do Comité Olímpico de Portugal desde 2013, tendo sido eleito, em 2021, para o Comité Executivo dos Comitês Olímpicos Europeus (COE), representação inédita até então. Foi, entre 2002 e 2004, Chefe de Gabinete do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, e Diretor de Relações Internacionais e Protocolo na Assembleia da República, entre 2004 e 2012, tendo ainda desenvolvido função de Adjunto na Presidência do Conselho de Ministros.

“ A Comissão Executiva em que estou tem, naturalmente, desde nórdicos, a pessoas de Leste, e pessoas de áreas mais longínquas, o que permite ter uma visão muito diversificada do que é o fenómeno desportivo europeu em vários níveis



seguro e saudável, a par de uma cultura de respeito e tolerância no desporto em Portugal. Temos procurado dinamizar a intervenção dos organizadores de competições desportivas e clubes no seu papel preventivo, quer através de ações socioeducativas que podem desenvolver, quer fazendo uso das ferramentas de hospitalidade no planeamento de segurança dos eventos desportivos que organizam, sabendo-se que o aumento da hospitalidade e bom acolhimento tem reflexo direto na redução da hostilidade e conflitualidade que tantas vezes caracterizam, infelizmente, os espetáculos desportivos.

Além do já referido a Autoridade tem vindo também a desenvolver ações que permitam aumentar os dados disponíveis e o conhecimento sobre os fenómenos de violência associada ao desporto, para uma intervenção mais rigorosa e apoiada em factos.

**SM -** Perpassa, por vezes, em termos mediáticos, a ideia de que a violência no desporto é algo que tem vindo a agravar-se no contexto português. Na sua perspetiva, há modalidades mais suscetíveis a este tipo de cenário?

**RC-** Com o devido respeito, essas ideias não têm base factual e essa é a expressão de um problema que tem influenciado a forma como estes fenómenos têm sido abordados num passado recente: subjetividade e perceções geradas pela mediatização dos episódios de violência. Sofremos ciclicamente de um aumento da perceção da violência associada ao desporto, especialmente nos momentos em que ocorrem incidentes mais mediatizados, ou nos finais de época desportiva, quando a disputa das competições está mais exacerbada. Este padrão repete-se, quase invariavelmente, ano após ano.

Por esse motivo, a APCVD, em parceria com o Ponto Nacional de Informações sobre o Desporto (sedeado na Polícia de Segurança Pública), lançou em 2020 a primeira edição do Relatório de Análise da Violência Associada ao Desporto, continuando a fazê-lo após fecho dos dados apurados em cada época desportiva. Paralelamente, a APCVD tem atuado na sensibilização das forças de segurança e gestores de segurança dos clubes para o cumprimento do regime jurídico específico e suas mais recentes alterações, de forma a aumentar o mapeamento dos incidentes que ocorrem, para além de análise de fontes abertas (nomeadamente órgãos de comunicação social) para detetar incidentes que não tenham sido comunicados formalmente por outras entidades, visando, desta forma, reduzir o número de incidentes que não constam das estatísticas oficiais. Este esforço tem levado a um aumento dos registos existentes. Neste contexto, dizer que a violência no

desporto está a aumentar rapidamente é tão falacioso como dizer que não existia violência doméstica no século XIX, simplesmente por não existirem dados estatísticos fiáveis desse período. A sociedade atual é muito mais sensível aos fenómenos de violência e intolerância nos espetáculos desportivos, para além de que a visibilidade dos casos ocorridos é hoje muito maior com o advento das redes sociais. Qualquer pessoa tem um telemóvel à mão pronto a efetuar um registo vídeo que depois seja partilhado nas redes sociais e, em alguns casos, atingindo proporções “virais”.

Importa ainda ter em consideração que a violência associada ao desporto não é um fenómeno isolado, sendo indissociável da realidade socioeconómica em que se insere. Como bem nos lembra o Professor Daniel Seabra “o desporto é parte constituinte de uma sociedade onde existe violência”. Como tal, níveis de conflitualidade e de incidentes que se verificam em espetáculos desportivos são profundamente influenciados pelo contexto mais alargado que os rodeia, pelo tempo e espaço em que ocorrem. Sendo uma mera perceção, o mundo pós-pandemia Covid-19, após longo período de confinamento obrigatório, parece ser caracterizado por maior conflitualidade, para além de se viver atualmente um período marcado por forte inflação, maior contestação social e uma guerra em território europeu que já leva mais de um ano. Somos confrontados com notícias que dão conta de forte aumento da delinquência juvenil e ouvimos histórias de conflitos quotidianos mais frequentes, seja em alterações que ocorram no trânsito citadino ou noutros contextos. As pessoas parecem reagir mais “à flor da pele”.

“ A sociedade atual é muito mais sensível aos fenómenos de violência e intolerância nos espetáculos desportivos, para além de que a visibilidade dos casos ocorridos é hoje muito maior com o advento das redes sociais. Qualquer pessoa tem um telemóvel à mão pronto a efetuar um registo vídeo que depois seja partilhado nas redes sociais e, em alguns casos, atingindo proporções ‘virais’ ”

# Um universo desportivo mais inteligente, mais próximo e conectado

Por: João Tinoco



O *workshop* “Inovação e Tecnologia no Desporto – oportunidades de modernização administrativa e transição digital” decorreu no dia 20 de abril, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM). O evento, cuja moderação se encontrou a cargo de João Pedro Mendonça, jornalista da RTP, contou com diversas personalidades desportivas, de múltiplos clubes e federações, estando inserido num projeto da Fundação do Desporto em consórcio com a Federação Portuguesa de Natação, a Federação Portuguesa de Canoagem, a Federação Portuguesa de Vela, a Federação de Triatlo de Portugal e a Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas.

Contando com a presença do secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia, no qual este deixou, em conclusão, algumas palavras acerca do tema concreto do *workshop*, nomeadamente acerca das exportações no setor desportivo que, segundo o mesmo, “dispararam em 2021”, e tendo destacado que “se olharmos para as empresas que exportam, verificamos que há uma componente de inovação e tecnologia muito forte que tem dado um grande impulso a estes números. Portanto, estou convencido que não só a inovação e a tecnologia

são essenciais para aquilo que são as decisões do treino, da *performance*, dos resultados, como também para aquilo que é o apoio à atividade económica”, Paulo Marcolino, diretor executivo da Fundação do Desporto, enquadrou em entrevista à SportMagazine este evento na senda de outros que a Fundação do Desporto tem vindo a desenvolver em torno da Transição Digital no Desporto.

**SportMagazine (SM)-** Como contextualiza estes *workshops* no âmbito das atividades da Fundação do Desporto? Qual a importância do mesmo nesse sentido?

**Paulo Marcolino (PM) -** Este *workshop* é já o segundo de um conjunto de atividades programas e planeadas no âmbito de um projeto cofinanciado pelo Portugal 2020, no eixo do POCI, Competitividade e Internacionalização, em resultado de uma candidatura apresentada pela Fundação do Desporto (FdD), em conjunto com cinco federações ao SAMA/Modernização Administrativa em 2019.

O consórcio que promove este projeto, e-Desporto, é constituído por 6 entidades – a Fundação do Desporto, conjuntamente com a Federação Portuguesa de



“Eu costumo dizer que o treino mental representa 80% do nosso trabalho e o treino e o talento são os restantes 20%.”

porque ajuda a desenvolver a parte cognitiva. Eu costumo dizer que o treino mental representa 80% do nosso trabalho e o treino e o talento são os restantes 20%. Um jogador profissional tem de dedicar muitas horas ao jogo, um atleta que se dedique totalmente a esta modalidade, quando se prepara para competições, acaba por jogar entre seis a oito horas por dia. No meu caso, como tenho outro trabalho, treino muito menos, mas mesmo assim dedico uma ou duas horas por dia ao meu treino para ganhar ritmo e perceber as mecânicas do jogo. A parte mental é, sem dúvida, aquilo que define um bom jogador.

**SM** - Nos eSports a parte mental tem um peso muito forte. Enquanto atleta, como é que trabalha essa parte? Depois de um momento menos bom, como uma derrota, como é que trabalha o seu lado mental para superar esses momentos?

**RM** - Na Taça de Portugal fiquei em segundo lugar. Sinceramente, não é algo a que eu esteja habituada. Das competições que foram realizadas, eu acabei por ganhar três e perder esta [a Taça de Portugal]. Acredito que,

tendo em consideração a minha carreira, não tenho de provar nada a ninguém. Não querendo tirar crédito às minhas colegas e amigas do FC Porto, mas sinto que perdi por minha culpa e isso só fez com que tivesse vontade de ter ainda mais e dedicar-me mais para que não volte a acontecer. O perder acaba por nos ensinar que realmente nos temos que nos manter focadas para voltar a ganhar.

**SM** - Esta modalidade ainda está muito ligada ao género masculino. Enquanto mulher, o que falta fazer para alcançar a igualdade nos eSports?

**RM** - O FIFA é maioritariamente jogado por homens, mas nos últimos anos tem havido uma grande evolução e há cada vez mais mulheres a competir. Em Portugal, o cenário feminino é o mais evoluído do mundo. A Federação Portuguesa de Futebol é a única que organiza eventos e torneios exclusivamente para mulheres e isso dá um boost enorme para que surjam mais mulheres a jogar Fifa e que sintam que têm uma plataforma para se mostrarem e competirem. Às mulheres cabe também o papel de quebrar o estereótipo e tentarmos elevar a modalidade.

## ENTREVISTA A RAÚL FARIA

Coordenador de Futebol Virtual da Federação Portuguesa de Futebol

### O lado da Federação Portuguesa de Futebol

**SportMagazine (SM)** - A Federação Portuguesa de Futebol (FPF) é uma entidade de referência no futebol em Portugal. O que fez com que esta entidade quisesse entrar no mundo dos eSports?

**Raúl Faria (RF)** - A Federação Portuguesa de Futebol identifica nos esports e em particular o futebol virtual como uma nova tendência do desporto e quer estar na vanguarda desta nova forma de olhar para o futebol. Com a sólida aposta da FIFA no futebol virtual e que já tinha consagrado um campeão do mundo português, o Francisco “Quinzas” Cruz em 2011, atual selecionador de futebol virtual, a FPF sentiu em 2017 que seria o momento certo para criar a sua própria divisão de futebol virtual. Através da sua divisão de futebol virtual, a FPF consegue criar uma ligação orgânica aos milhares de jogadores de futebol virtual em Portugal e ter uma nova plataforma de proximidade a um novo público e novas gerações. A prova desta ligação são os mais de 30 mil



# Breaking:

## das ruas de Nova Iorque para o palco olímpico

Por: Maria João Silva



© CM Porto

A vontade de integrar o breaking nos Jogos Olímpicos surgiu em 2018, depois dos Jogos Olímpicos da Juventude, em Buenos Aires, palco onde esta dança urbana teve bastante sucesso. Em 2024, o breaking vai fazer a sua estreia enquanto modalidade olímpica, em Paris. A ideia ganhou força em 2018, após o sucesso verificado nos Jogos Olímpicos da Juventude, na capital argentina. Apesar de Portugal se destacar nas competições internacionais, através de nomes como Vanessa Marina e Diogo Oliveira, «as dificuldades são sempre as mesmas»

# Manuela Machado

## A campeoníssima que investe em pessoas

Por: Miguel Taborda



© C.M. Viana do Castelo

Começou a competir no Montinho Meadela, entre 1982 e 1983, para depois representar sempre o Sporting de Braga, à exceção de uma temporada (1997/98) em que esteve no Sporting. Conversadora nata, falou da forma de vida que escolheu, dizendo que continua a correr, mas não a competir. Fala dos projetos que tem e ainda da necessidade da existência de *mental coaches*. Uma entrevista a dois tempos, mas para ler apenas num

# Sísifo e a revolta do desporto

**Aldo Matos da Costa**

*Professor Associado com Agregação na Universidade da Beira Interior (UBI)*

*Presidente da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação (APTN)*

*Vice-Presidente da Confederação de Treinadores de Portugal (CPAT)*



## Prelúdio

Sísifo é o herói absurdo de Albert Camus, um filósofo existencialista. Esta personagem da mitologia grega desafiou e enganou os deuses. Por isso foi condenado a empurrar sem descanso uma rocha até ao cume de uma montanha, de onde esta ca a ininterruptamente em consequência do seu peso. Focado no castigo, Camus usa a história grega enquanto reflexo do quotidiano, que perpetua o trabalho, às vezes sem sentido, para garantir um curto estado de inebriante descanso.

Perturba-me o bin mio, mas agrada-me o otimismo da sua visão, que coloca a esperança num mundo mais familiar enquanto elemento mobilizador da humanidade. Haja para isso lucidez, e por isso reconheço também que "  preciso imaginar Sísifo feliz" - porque a verdadeira felicidade não se encontra na ignorância, mas na consciência da vida, permeável a "pequenos atos de revolta".

Nesta adaptação, Sísifo assume um novo feitio, talvez próximo ao de cada um de nós. Autoflagelado pela sua própria clarividência do mundo, é depois punido

# FUTSAL FEMININO

PERSPETIVAS DE TREINADORES,  
DIRIGENTES E ATLETAS

**O primeiro livro  
de futsal feminino  
em Portugal!**

## COORDENAÇÃO

Fernando Santos  
Luís Conceição  
Joana Coelho  
Ivo Pereira

## PREFÁCIO

Pedro Nobre

## POSFÁCIO

Débora Queiroz

## PARTICIPAÇÃO de

Rita Martins  
Sara Fatia  
Luís Conceição  
Fernando Santos  
Luís Conceição  
Joana Coelho  
Rita Costa



Disponível na **booki** – livros técnicos  
– [www.booki.pt](http://www.booki.pt) –  
e nas livrarias de referência.

**sportbook**

**Sport**MAGAZINE



**VIANA 2023**  
**DO CASTELO**  
 CIDADE EUROPEIA  
 DO DESPORTO  
 European City of Sport

