

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO RESTELO

# NEWSLETTER UAAARE MARÇO DE 2023

Nesta edição, para além das notícias e dos pódios habituais, apresentamos um artigo sobre as Tecnologias e o Desporto, entrevistas a alunos-atletas feitas por outros alunos-atletas e muito mais novidades !



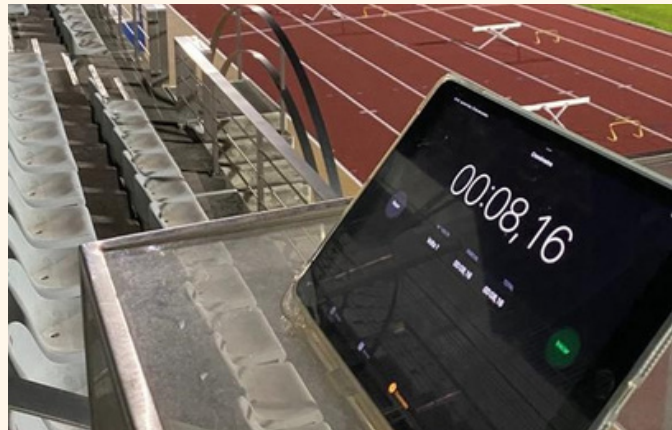
# As Tecnologias e o desporto

A tecnologia procura contribuir para o desenvolvimento da população e para a melhoria da qualidade de vida; é uma ferramenta humana que contribui para o progresso da sociedade.

Atualmente pudemos correr virtualmente em qualquer parte do mundo. É possível competir virtualmente com qualquer atleta em qualquer parte do mundo, naturalmente depende das modalidades.

No contexto do desporto de Alto Rendimento tem sido importante na evolução e na qualidade da intervenção do treinador.

A utilização das tecnologias, com recurso a aplicações para o controlo do treino, tem sido prática muito utilizada pelos treinadores.



## Exemplos:

- Monitorização em tempo real, num telemóvel ou num tablet, a FC em contexto de treino;
- Informações relativas à velocidade de deslocamento em determinados exercícios de força;
- Monitorização do sono da qualidade do sono;
- Monitorização da Variabilidade da Frequência cardíaca;
- Análise do movimento, com recolha de imagem/vídeo, sendo este um recurso importante para avaliar a qualidade do mesmo;
- Avaliação do estado de prontidão para o treino.
- Relógios com informação sobre FC, qualidade do sono, variabilidade da FC, conectados com telemóveis e tablets;
- Plataformas de gestão e integração de todo o trabalho desenvolvido pelo atleta e treinador, com a possibilidade de partilha imediata com a equipa multidisciplinar de apoio ao treino;
- Integração em aplicações de apoio ao treino de informações sobre estados de fadiga, por exemplo, ao acordar, podendo estas informações ser partilhadas automaticamente com o treinador, também para gestão do treino à distância;
- A partilha e análise de vídeo, nomeadamente em modalidades individuais (ex: ginástica) para análise de exercícios e execuções;
- Análise e tratamento estatístico de determinadas ações relacionadas com a atividade desportiva.

Muitos outros exemplos podem ser referenciados.

**De referenciar também a importância da tecnologia para a divulgação e promoção do atleta, de forma a atrair maior atenção e, conseqüentemente, a obtenção de mais apoios.**

**Muitas vezes os atletas promovem determinadas marcas e aplicações, em troca da utilização dos seus equipamentos de apoio ao treino.**



**Naturalmente que a utilização das tecnologias ditas “sociais” também pode ter uma associação negativa ao rendimento.**

**Um estudo recente com nadadores identificou uma associação negativa entre a utilização das redes sociais antes do treino e a performance no treino.**

**Alguns estudos relacionam e sugerem o efeito negativo do excesso de utilização do telemóvel, sendo detetados estados de depressão em atletas.**

**O uso prolongado do telemóvel pode gerar fadiga mental e, conseqüentemente, diminuir o desempenho de ações físicas e técnicas em futebolistas jovens. Alguns psicólogos sugerem mesmo evitar o uso em excesso das tecnologias, antes de treinos e jogos.**

**São vários os estudos que sugerem que o sono pode interferir na performance do atleta.**

**O sono é tão essencial como respirar, comer e beber. As exigências atuais do desporto fazem com que um bom sono seja ainda mais importante, pelo seu efeito recuperador e restaurador. Os efeitos fisiológicos da privação do sono são significativos na performance do atleta, aumentando também a propensão para lesões.**

O sono reparador é fundamental para a recuperação pós-treino.

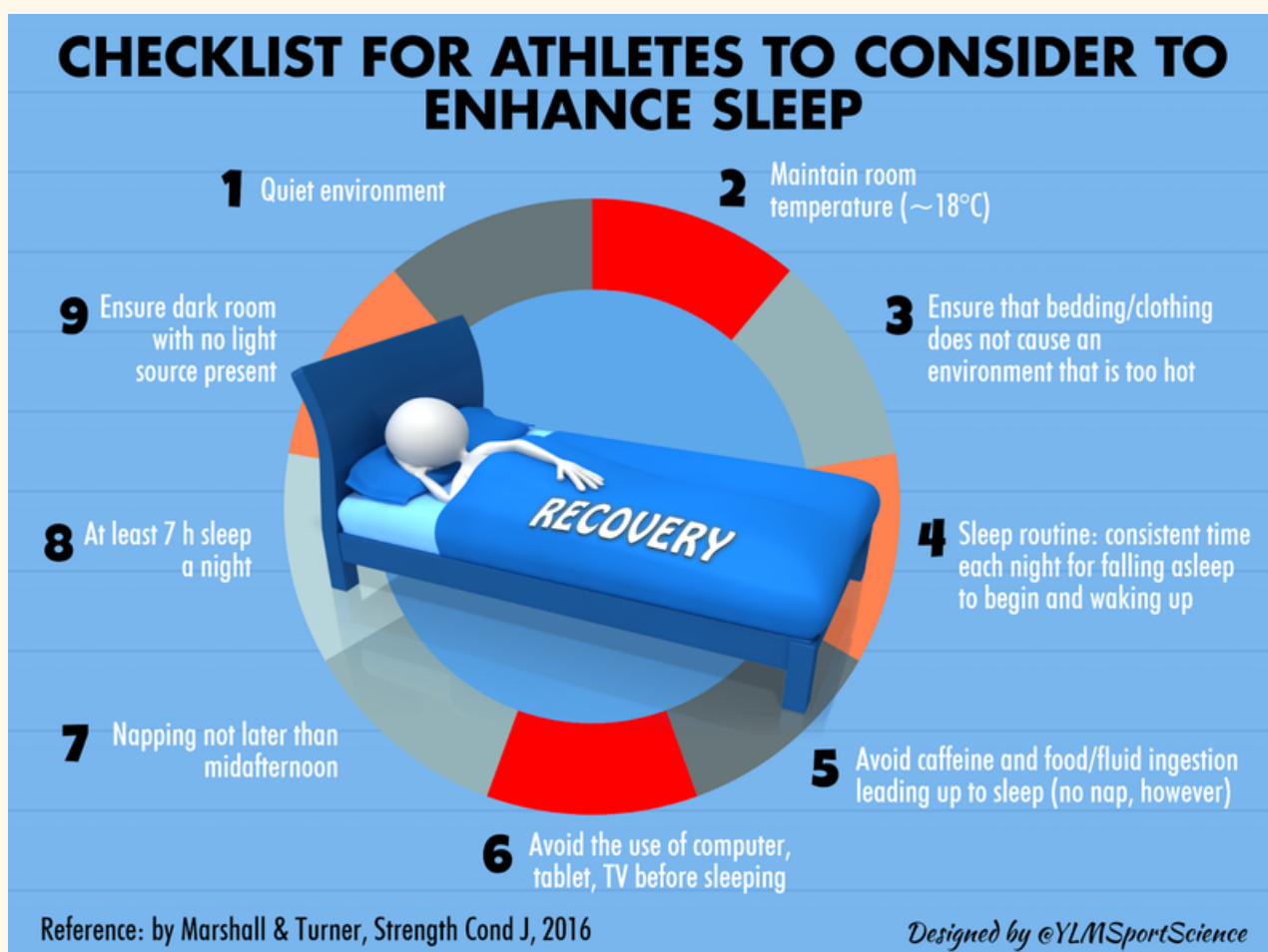
Muitas das funções restauradoras do nosso organismo, nomeadamente a regeneração de tecidos e o crescimento muscular, ocorrem, principalmente durante o sono.

O uso excessivo de tecnologias, nomeadamente em horas tardias (noite), poderá afetar o sono:

- mais tempo a adormecer;
- sono ineficiente;
- menor duração do sono, etc.

Os grandes fatores que explicam os efeitos negativos do sono são: a interatividade e a luminosidade (o efeito da luz do écran).

O sono tem vindo a ser identificado como um aspeto importante para a recuperação e de importância relevante na performance desportiva.



**E agora?**

No que diz respeito ao alto rendimento, parece-nos que a utilização das tecnologias sociais continuará a aumentar nos próximos anos. A possibilidade de controlar o treino dos atletas, em contexto de terreno, com recurso a diferentes aplicações, permite o acesso, em tempo real, a indicadores importantes.

No futuro, será importante desenvolver ações pedagógicas junto dos atletas, alertando para os efeitos menos positivos, associados ao uso excessivo das tecnologias. Nos últimos anos temos assistido a um aumento de investigação ao nível dos meios de recuperação dos atletas, sendo consensual que os processos de recuperação, nomeadamente o sono, são relevantes na melhoria da performance.



# ALUNOS-ATLETAS ENTREVISTADOS POR ALUNOS-ATLETAS



## GONÇALO QUINTELA

### TENIS

por Leonor Catalão

**Gonçalo Quintela, o atleta estudante do 10.º I mostrou-se disponível para uma conversa sobre o seu percurso desportivo e académico, de forma a pudermos conhecer um pouco melhor os nossos atletas UAARE Restelo!**

**O Gonçalo tem 16 anos, mas o ténis já faz parte da sua vida há muito tempo. Iniciou a sua prática desportiva aos 4 anos e, desde então, tem vindo a progredir e evoluir de uma forma bastante positiva. O ténis é um desporto que apresenta quer uma componente individual, como coletiva, seja em jogos de pares ou em torneios por equipas. Pode ser jogado em courts de terra-batida, relva sintética ou em piso rápido. Em grosso modo, as partidas são jogadas à melhor de 3 sets, na maioria das vezes, sendo que em torneios Grands Slams a vertente masculina disputa os jogos à melhor 5 sets. Cada set é constituído por 6 jogos e, cada jogo por 4 pontos.**

**O experiente tenista profissional espanhol, Rafael Nadal, detentor de 22 Grand Slams, e Matteo Berrettini, o atual 23º classificado no Ranking ATP mundial, são duas referências dentro do mundo do ténis que fazem o nosso jovem desportista ambicionar um dia poder viver deste desporto, referiu o mesmo.**

**Ganhar torneios internacionais e poder integrar seleções nacionais eram uma das ambições do nosso tenista, ambições estas que, com muito esforço e dedicação, já foram cumpridas, tornando-se um dos pontos altos e mais importantes na carreira do Gonçalo que, promete um futuro de alto nível.**

# ALUNOS-ATLETAS ENTREVISTADOS POR ALUNOS-ATLETAS

## GONÇALO QUINTELA

(continuação)

### TENIS

No decorrer da conversa, o nosso atleta UAARE revelo-nos que, apesar de muitos interpretarem o ténis como um desporto relativamente fácil, na realidade este assim não é. Por se tratar de um desporto maioritariamente individual, os atletas encontram-se sozinhos no campo sendo essa uma das maiores dificuldades, contou-nos Gonçalo. Contudo, o desporto, como todos sabemos, traz grandes benefícios a todos aqueles que o praticam, quer a nível pessoal como escolar. Ser focado e disciplinado é uma das grandes qualidades que o Gonçalo conseguiu desenvolver com a prática desportiva, ajudando-o ainda no seu desempenho académico.

Estudante de economia na nossa escola, Gonçalo tem como plano B, caso não consiga ficar ligado ao ténis, ter uma vida profissional relacionada com gestão. Contou-nos ainda, que o projeto UAARE tem um papel fundamental quer na sua vida desportiva como académica, uma vez que lhe permite conciliar ambas. Sendo o ténis um desporto que requer algum tempo fora do país em torneios, e por isso ausente da escola, o jovem mostrou-se ainda bastante agradecido por todo o apoio e disponibilidade demonstrada pela equipa UAARE.

Resta-nos desejar muito boa sorte ao Gonçalo na sua vida futura académica e desportiva, e dizer que o projeto UAARE continuará disponível para ajudar, na esperança que os resultados sejam os que o nosso jovem atleta estudante deseja.



# ALUNOS-ATLETAS ENTREVISTADOS POR ALUNOS-ATLETAS



## TOMÁS FONSECA

### JUDO

**O domingo 26 de fevereiro foi dia de regresso às competições depois de uma longa recuperação de uma lesão.**

**Foi o campeonato zonal e o Tomás foi novamente campeão zonal.**

**Parabéns Tomás!**

**por Leonor Coelho**

**Tomás Fonseca, judoca desde os 5 anos de idade integra o projeto UAARE na Escola Secundária do Restelo. Este aluno-atleta é neto de Fernando Costa Matos, nascido em 1941 que também praticou judo e participou nos Jogos Olímpicos de Tóquio em 1964 na categoria -80Kg.**

**O judo é um desporto de combate e os seus principais objetivos são fortalecer o físico e a mente, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. Por se tratar de um desporto de combate os atletas são, “desde cedo, ensinados a manter a calma” e a não utilizar as suas técnicas no dia a dia, como referiu.**

**Tomás Fonseca já integrou a seleção nacional diversas vezes, bem como estágios e competições individuais e coletivas nas quais foi campeão inúmeras vezes. Alegou que o seu objetivo é “participar no campeonato mundial de juniores” que terá lugar em Portugal este ano. Ao participar neste campeonato terá direito ao estatuto de alto rendimento que o ajudará a entrar no curso que ambiciona.**



# ALUNOS-ATLETAS ENTREVISTADOS POR ALUNOS-ATLETAS

(continuação)

**TOMÁS FONSECA**

**JUDO**

O Tomás compete na categoria -60Kg, pelo que precisa de ser regrado a nível de alimentação, o que para ele não é complicado.

Este atleta é uma grande promessa a nível desportivo pelo que ambiciona “participar nos Jogos Olímpicos de 2028”.



O projeto UAARE onde está integrado ajuda-o a conseguir conciliar os estudos e o desporto que lhe ocupa bastante tempo, sendo que treina 2 horas por dia, sem contar com os treinos de ginásio. Para continuar a destacar-se no judo e para atingir os seus objetivos, a escola pretende continuar a ajudá-lo a manter simultaneamente este alto nível desportivo e o nível académico.





# PÓDIOS DE FEVEREIRO E DE MARÇO



**GUSTAVO SARMENTO 9ºG**  
**VOLEIBOL**

**No final de Fevereiro a equipa de Gustavo foi condecorada campeã regional e no primeiro fim de semana de Março iniciou o apuramento para a final 8 dos nacionais!**

**LEONOR COELHO 11ºB**  
**NATAÇÃO**

**Meeting Internacional de Lisboa**  
**11 e 12 de Fevereiro 2023**

**4 eliminatórias e 4 finais !!!!!!!**



**RITA AFONSO 9ºC**  
**PATINAGEM ARTÍSTICA**

**A Rita participou no OPEN APL em Alverca no passado dia 18 de Fevereiro, uma competição distrital e classificou-se no 2º lugar.**



# PÓDIOS DE FEVEREIRO E DE MARÇO

## LEONOR CATALÃO 11ºB NATAÇÃO

Meeting Internacional de Lisboa

11 E 12 DE FEVEREIRO 2023



"No fim de semana de 11 e 12 de fevereiro decorreu no complexo de piscinas do Jamor o Arena Lisbon International Meeting. Uma competição com um grande nível, onde estiveram presentes 762 atletas, representando mais de 100 clubes e 10 nações diferentes. Na sessão manhã nadaram-se as eliminatórias que apuraram quem seriam os nadadores presentes na sessão da tarde, onde se nadaram as finais. A Final A constituída pelos 10 primeiros nadadores apurados e a Final B pelos 10 segundos nadadores apurados.



Penso que esta prova teve um balanço bastante positivo dentro dos possíveis. Estava ainda num período pós lesão de quase 1 mês pelo que serviu como uma prova de treino e de análise da minha recuperação! Estou bastante satisfeita com os resultados alcançados e agora o foco está no Nacional na Madeira em Março!"

"A nível coletivo o Sporting venceu esta competição com um total de 755 pontos!"



# NOTÍCIAS DE MARÇO

**O Gustavo Santos do 8º F assinou contrato de formação com com o Sport Lisboa e Benfica!  
Parabéns !!!**



**[veja a noticia do Benfica aqui](#)**

