



Programa de Ações de Formação em Ética no Desporto 2020|2021



14 de setembro de 2020
Instituto Politécnico de Viseu

Valores e treino multifatorial na educação e desporto

Abel Figueiredo

abel.figueiredo@esev.ipv.pt
Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu
CI&DEI - Centro de Estudos em Educação e Inovação



1

Ética no Desporto, na Educação e Motricidade

Com Manuel Sérgio, somos conscientes que é necessário reformular a Ética através da Motricidade Humana, nos diversos contextos onde acontece e se interpreta na base da ação motrícia como objeto de estudo.

Há uma certa magia na ação motrícia em contexto desportivo que se interpreta hermeneuticamente numa pluridimensionalidade e multifatorialidade que atualiza a explicação e compreensão da Ética em si mesma.

2

Conteúdos da Ética no Desporto

Ética, moral e educação, / Governança global do desporto,
Legislação e códigos de conduta, / Justiça e direitos humanos,
Políticas de combate à violência no desporto, / Fair play.
Equidade, / Diversidade e inclusão, / Igualdade e anti-discriminação,
Proteção à infância e direitos da criança,
Antidopagem e educação sobre drogas, / Jogos ilegais e irregulares,
Manipulação de resultados e manipulação de desportos,
Olimpismo e Paralimpismo, / Desporto, Paz e Trégua Olímpica,
Olimpíada da Juventude,

Valores éticos como variáveis e fator metodológico no treino desportivo.

3

Introdução

- (1) A 1 de junho focámo-nos nas Teorias Éticas no Desporto,
- (2) A 13 de julho interpretámos a Ação Motrícia na Educação Física e Desporto,
- (3) Hoje vamos concluir com a valorização da transformatividade real da intervenção em Desporto focados na multifatorialidade elogiada e inerente ao fenómeno educativo e de treino.

4

Ética no Desporto

Aristóteles (384AC-322AC) representa a clássica teoria da *ética da virtude*;

(Na tua ação, procuras a virtude na vez do vício?)

Immanuel Kant (1724-1804) representa a *ética do dever*, portanto a teoria clássica deontológica;

(Na tua ação, valorizas o que deves?)

John Stuart Mill (1806-1873) representa o utilitarismo, a *ética do útil* ou a teoria teleológica da ética.

(Na tua ação, o que fazes é útil?)

5

Introdução

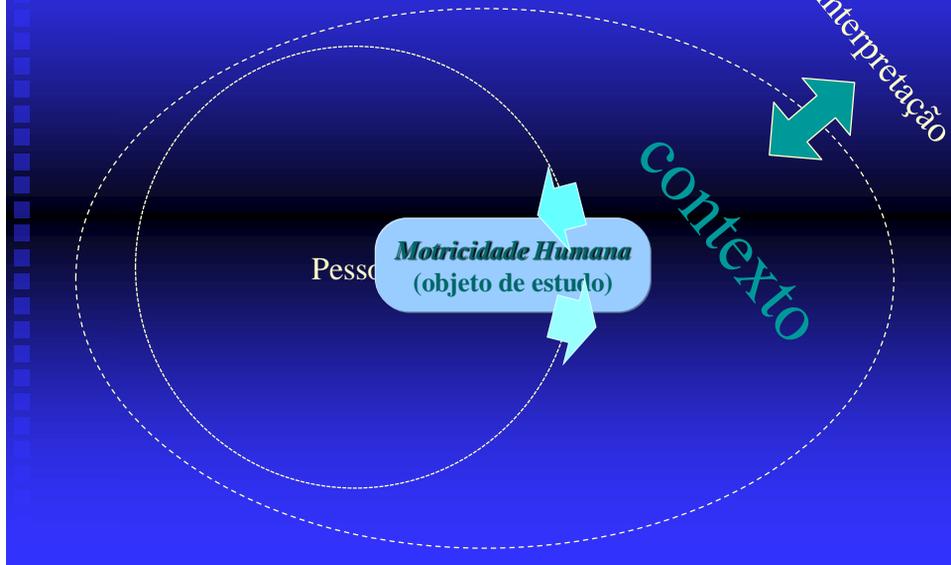
(1) A 1 de junho focámo-nos nas Teorias Éticas no Desporto,

(2) A 13 de julho interpretámos a Ação Motrícia na Educação Física e Desporto,

(3) Hoje vamos concluir com a valorização da transformabilidade real da intervenção em Desporto focados na multifatorialidade elogiada e inerente ao fenómeno educativo e de treino.

6

Ação Motrícia Desportiva



7

Matriz Teórica da Motricidade Humana



8

Introdução

- (1) A 1 de junho focámo-nos nas Teorias Éticas no Desporto,
- (2) A 13 de julho interpretámos a Ação Motrícia na Educação Física e Desporto,
- (3) Hoje vamos concluir com a valorização da transfatorialidade na intervenção em Desporto focados na multifatorialidade elogiada e inerente ao fenómeno educativo e de treino.

9

1/3

Ponto da situação

10

- ❑ O Desporto é um fenómeno de valorizações multiculturais (integrando com grande evidência ciência, arte, política e filosofia/religião);
- ❑ O Desporto é um fenómeno de valorizações multidimensionais (biopsicossocial);
- ❑ Os Fatores de Treino elogiam a multidimensionalidade e a multiculturalidade do fenómeno humano em atividade desportiva.

11

Teoria Multi:dimensional/cultural

Sílvio Lima (1904-1993) inclui uma quarta dimensão transversal de análise que é a axiológica,

bio-psico-socio – axiológico

Viegas Abreu, na esteira de S. Lima, olha para os *valores* e *desvalores* das grandes construções culturais da humanidade:

Ciência (valores da Verdade), Arte (valores do Belo),
Política (valores do Justo) e Religião (valores do Bem)
e assume a contribuição para uma teoria integradora
(Abreu, 2002)

12

Desenvolvimento Pessoal

Pessoa – ser humano com uma unidade
bio-psico-sócio-axiológica

Integridade
lógica de limites
identificados

Máxima Eficácia

Necessidade
fundante na
actualidade

Benefícios
Mútuos

13

Desenvolvimento Pessoal

Jigoro Kano
1860-1938

精力善用

Seiryoku Zenyo

Máxima eficácia (no uso da “força”)

自他共榮

Jita kyoei

Amizade e bem estar mútuos

14

Teoria Multi:dimensional/cultural

Sílvio Lima (1904-1993) inclui uma quarta dimensão transversal de análise que é a axiológica,

bio-psico-socio – axiológico

Viegas Abreu, na esteira de S. Lima, olha para os **valores** e **desvalores** das grandes construções culturais da humanidade:

Ciência (valores da Verdade), Arte (valores do Belo),
Política (valores do Justo) e Religião (valores do Bem)
e assume a contribuição para uma teoria integradora
(Abreu, 2002)

15

- ❑ O Desporto é um fenómeno de valorizações multiculturais (integrando com grande evidência ciência, arte, política e filosofia/religião);
- ❑ O Desporto é um fenómeno de valorizações multidimensionais (biopsicossocial);
- ❑ Os Fatores de Treino elogiam a multidimensionalidade e a multiculturalidade do fenómeno humano em atividade desportiva.

16

2/3

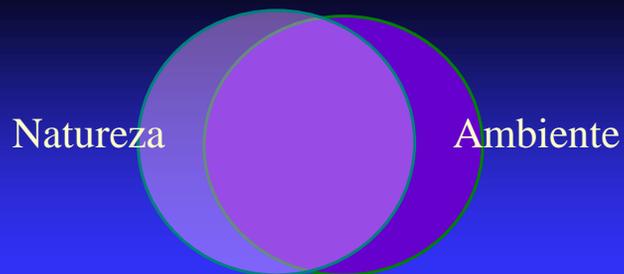
Fatorialidade no Treino e Educação

limites ilimitados

17



Relevância
Metodológica



18

Relevância Higiênica Clássica da Bio-Motricidade

“... todas as partes do corpo são destinadas a uma função específica. Se usadas com moderação, fazendo regularmente os **movimentos** para que foram concebidas, tornam-se por esse meio mais saudáveis, bem desenvolvidas e envelhecem lentamente. Mas **se ficarem imóveis e ociosas** tornar-se-ão propícias à doença, **crescerão de forma deficiente** e envelhecerão de forma precoce”

Hipócrates Corpus
(460-370 a.C.)

19

Relevância Contextualizadora



Platão (427-347 a.C.) na sua obra intitulada República, coloca a ginástica na educação, a seguir à música.

- (...) *Mas de que maneira é que se hão-de criar e educar estes homens?*
(...) a ginástica para o corpo e a música para a alma (...) (376e).

20

- (...) aqueles mesmos que assentaram na educação pela música e pela ginástica, não o fizeram pela razão que alguns supõem, de tratar o corpo por meio de uma, e a alma de outra?

- Mas porquê – perguntou ele.

- É provável – respondo – que ambas tenham sido estabelecidas sobretudo em atenção à alma. (...)

- (...) Os que praticam exclusivamente a ginástica acabam por ficar mais grosseiros do que convém, e os que se dedicam apenas à música tornam-se mais moles do que lhes ficaria bem (...)

- Para estas duas faces da alma, a corajosa e a filosófica, ao que parece, eu diria que a divindade concedeu aos homens duas artes, a música e a ginástica, não para a alma e o corpo, a não ser marginalmente, mas para aquelas faces, a fim de que se harmonizem uma com a outra, retesando-se ou afrouxando até onde lhes convier (410c-411e).

Platão (427-347 a.C.) A República.

21

Treina-se o Físico...

22

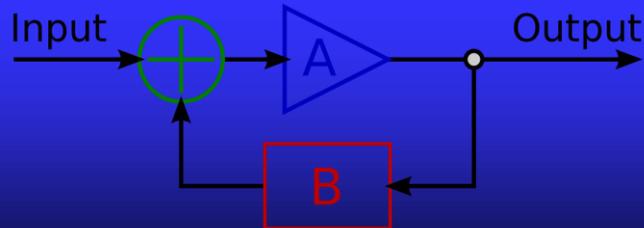
Equilíbrio Interior

Claude Bernard
Int. Study Exp. Medicine (1865)

Base:

- Meio Interior – A manutenção do meio interior é uma condição da manutenção de uma vida livre e independente
- Isto é o princípio básico da *homeostase* – manutenção do estado de equilíbrio

23



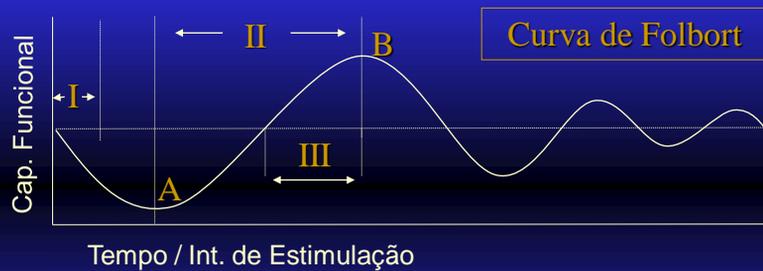
Mecanismos de retro-alimentação (feedback)

O feedback positivo (exacerbante, auto reforçador) é um processo que ocorre num ciclo de feedback que exacerba os efeitos de uma pequena perturbação. Ou seja, os efeitos de uma perturbação num sistema incluem um aumento na magnitude da perturbação. Ou seja, A produz mais de B que, por sua vez, produz mais de A.

Em contraste, um sistema no qual os resultados de uma mudança agem para reduzir ou neutralizar isso tem feedback negativo

24

SUPERCOMPENSAÇÃO



- I - Aplicação de uma sobrecarga (carga de treino).
- A - Ponto de Fadiga.
- II - Período onde os efeitos da carga de treino se fazem sentir com maior intensidade.
- III - Período de supercompensação.
- B - Ponto de elevada supercompensação

26

Equilíbrio Dinâmico

Walter Cannon
The Wisdom of the Body (1932)

Homeostase – Equilíbrio Dinâmico

- Manutenção – Num sistema aberto (nosso corpo), há mecanismos para manter o equilíbrio
- Steady-state - Qualquer tendência para a mudança encontra fatores que lhe resistem
- É resultado de auto-regulação (não acaso)
- É resultado de mecanismos coordenados

Cannon avançou com a expressão “Fight or flight” – respostas hormonais ao stress extremo que desafia a homeostase

27

Conceito de Stress

Hans Selye
The Stress of Life (1956)
Stress without Distress (1974)

Separação:

- Eustress – Stress positivo porque estimula
- Distress – Stress negativo porque lesiona

28

Antineutralidade na Prescrição

O fulcro dos procedimentos de avaliação na prescrição do exercício é a **capacidade de adaptação a estímulos** que nos oferece a fundamentação científica necessária.



29

Exercício de Treino

Tem uma Forma (estrutura / carga externa) e tem um Conteúdo (natureza / carga interna).

Forma / Estrutura:

- Objectivo;
- Acções Envolvidas;
- Critério de Êxito;
- Contexto.

Conteúdo / Natureza:

- Físico;
- Técnico;
- Tático;
- Psicológico;
- Sócio-cultural.

30

Fatores de Treino e Desenvolvimento



31

Gestão Integrada das Condicionantes da Tarefa



32

Gestão Transfatorial das Condicionantes do Exercício

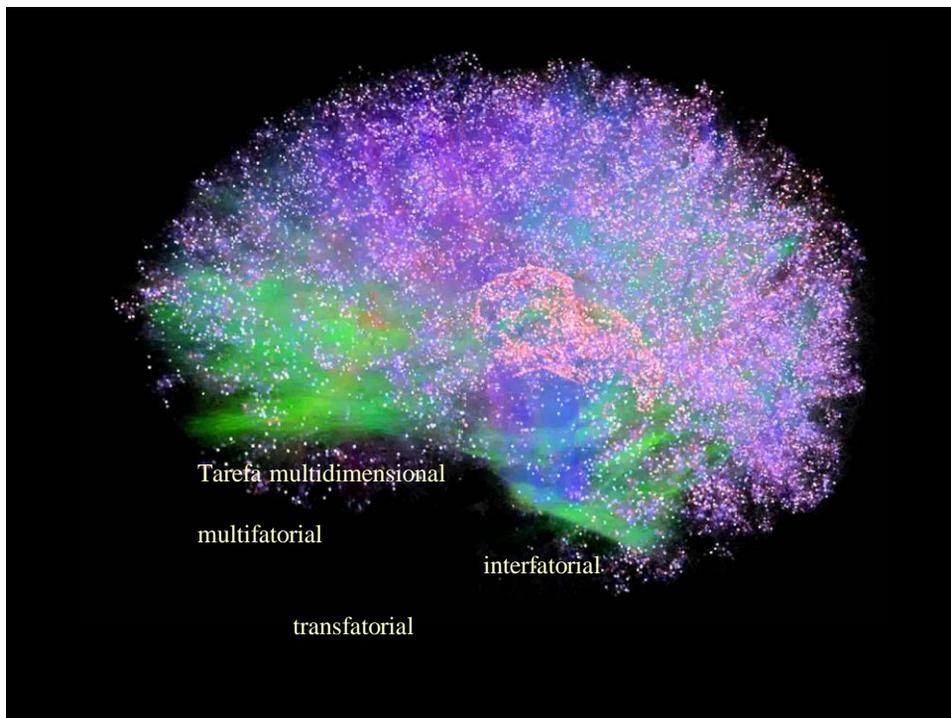


33

3/3

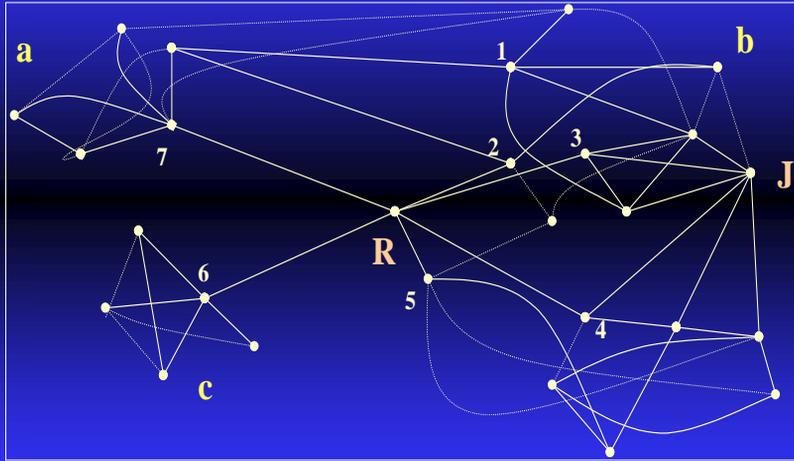
Mensagem Conclusiva

34



35

Modelação em redes



Pedro Guedes de Carvalho

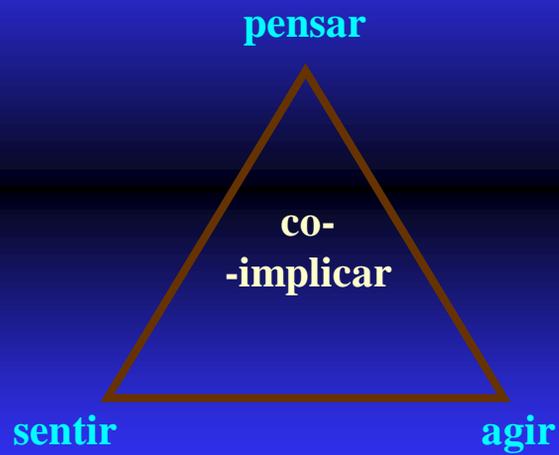
36

Inércia Epistémica

Descartes (1637)

Damáσιο (1994)

Sérgio (1987)



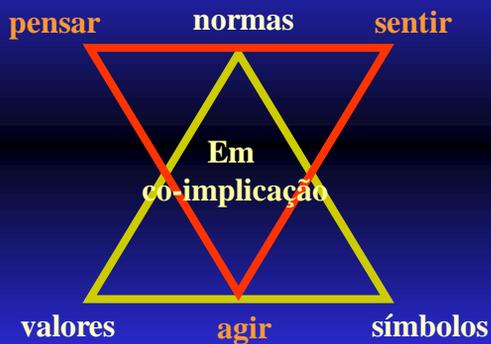
37

As Competências do Treinador (Grupos de saberes)

- Saberes (conhecimentos) – O Treinador CONHECE;
Penso logo Existo...
- Saberes-ser – O Treinador VALORIZA.
Sinto logo Existo
- Saberes-fazer – O Treinador FAZ;
Ajo logo Existo...

38

Empreendimento do T...
Tarefa integrante de



para estimular as maneiras de...

39

Sou Cúmplice, Logo Existo

Ortiz-Ozés

O Treinador empreendedor é um hermenauta que tenta auscultar o inédito na eficácia e nos benefícios mútuos.

Recria o sentido da organização, vínculo do empreendimento, saindo se si próprio rumo ao(s) outro(s).

40



14 de setembro de 2020
Instituto Politécnico de Viseu

Valores e treino multifatorial na educação e desporto

Abel Figueiredo

abel.figueiredo@esev.ipv.pt
Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu
CI&DEI - Centro de Estudos em Educação e Inovação



41