

# 4.º ENCONTRO NACIONAL UAARE



PORTO, 27 MAIO 2022

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS FONTES PEREIRA DE MELO



UNIDADE DE APOIO AO

**ALTO RENDIMENTO  
NA ESCOLA**

*CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO*



direção-geral  
de educação



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.



## 4.º ENCONTRO NACIONAL UAARE

PORTO, 27 DE MAIO DE 2022

### PROGRAMA

**15h00-15h20**

#### **Abertura**

Intervenientes: Pedro Almeida – Diretor do AEFPM; Rui Moreira – Presidente da CM do Porto (a confirmar); Ministro da Educação (ou SEAE e SEJD) (a confirmar)

**15h20-15h30**

#### **A UAARE no Mundo**

Intervenientes: Alunos-Atletas UAARE

#### **PAINEL I: BOAS PRÁTICAS UAARE – AUTARQUIAS E ASSOCIATIVISMO DESPORTIVO**

**15h30-15h40**

#### **Análise do desenvolvimento da UAARE**

Intervenientes: Victor Parda - Coordenador Nacional UAARE (CNU)

**15h40-15h55**

#### **Compromisso e intervenção da Federação Portuguesa de Futebol para a carreira dupla**

Intervenientes: Pedro Dias – Diretor da FPF

**15h55-16h15**

#### **Compromisso da autarquia na carreira dupla**

Intervenientes: Adelina Pinto – Vice-Presidente da CM Guimarães; Nelson Felgueiras – Vereador do Desporto da CM Guimarães

**16h15-16h25**

#### **A importância da interação entre o Professor Acompanhante e o Interlocutor desportivo no compromisso de conciliação da carreira dupla**

Intervenientes: Manuela Vale, Professora Acompanhante do AECM; Lourenço França, Interlocutor e tutor desportivo do Acro Clube da Maia (a confirmar)

**16h25-16h45**

#### **Debate com interação presencial e a distância, moderado por Amadeu Portilha, da Tempo Livre**

Intervenientes: Autarcas, Diretores, Professores, Federações, Clubes, Treinadores, Interlocutores Desportivos, Encarregados de Educação, Alunos-Atletas e Alumni

**16h45-17h15**

#### **Pausa para café**

#### **PAINEL II: BOAS PRÁTICAS UAARE - REDE DE ESCOLAS**

**17h15-17h20**

#### **Apresentação de Boas Práticas**

Jorge Silvério, Psicólogo da Seleção Nacional de Futsal (Moderador)

**17h20-17h50**

#### **UAARE-PORTO, Agrupamento de Escolas Fontes Pereira de Melo**

Intervenientes: Pedro Seco e Jorge Firmino, Professores Acompanhantes do AEFPM; Conselho de Turma do Curso Profissional; Interlocutor do Eintracht Frankfurt; ANQEP, EE e AA

**17h50-18h00**

#### **Guiões de Aprendizagem e Planos Pedagógicos Individuais de Conciliação**

Intervenientes: João Fernandes e Filipe Castro - EPDAA UAARE

**18h00-18h10**

#### **A intervenção em carreira dupla do Psicólogo UAARE**

Intervenientes: Sara Malhoa, Miguel Silva e Alexandre Areosa – EAP UAARE

**18h10-18h25**

#### **Suporte médico e apoio em pandemia**

Intervenientes: Carla Almeida, Diretora do Centro de Medicina Desportiva do Porto; André Nascimento, Responsável Operacional

**18h25-18h45**

#### **Debate com interação presencial e a distância, moderado por Jorge Silvério, Psicólogo da Seleção Nacional de Futsal (Moderador)**

Intervenientes: Equipas de Escola UAARE, Interlocutores Desportivos, Encarregados de Educação, Alunos-Atletas e Alumni

**18h45-19h00**

#### **Encerramento do IV Encontro Nacional UAARE**

Intervenientes: Coordenador Nacional e Coordenador Regional UAARE - Porto

#### 1. Ser Aluno-A atleta UAARE - Exigência de Conciliação

A vida dupla de um aluno-atleta de alto rendimento significa, em termos gerais:

- 10 horas de trabalho diário, 5 horas na escola e 5 horas no desporto;
- Treinos intensivos 2 a 3 vezes por dia;
- Transições no percurso de carreira;
- Deslocalizações da sua área de residência, com o conseqüentemente afastamento da rede familiar e social próxima;
- Ausências à escola com crescente frequência e duração por motivos desportivos.

Um atleta de alto rendimento tem uma preparação correspondente a cerca de 8 a 10 anos ou 10000 horas de treino, uma média de 1000 a 1200 horas de treino por ano, correspondendo aproximadamente a 100 a 120 horas por mês, que são cerca de 25 a 30 horas por semana, ou seja, um mínimo de 4 a 5 horas por dia (Araújo, 2011).

Considerando que no ensino básico geral, a matriz curricular base apresenta uma carga horária semanal de 1500 minutos (25 horas), e no ensino secundário (Cursos Científico-Humanísticos) de 1530 (25.5 horas) a 1620 minutos (27 horas) no 10.º e 11.º anos, ou de 1035 minutos (17.25 horas) no 12.º ano (Decreto-Lei n.º 55/2018), a falta de tempo é uma realidade incontornável para estes alunos-atletas, que para além do desporto e da educação, têm também uma vida social e familiar.

Para além desta falta de tempo sistemática, os momentos de pressão no desempenho podem gerar desequilíbrios emocionais na escola e no desporto, especialmente quando momentos de avaliação formais na escola coincidem com provas desportivas importantes.

Assim, para o Programa UAARE, o conceito de carreira dupla de um aluno-atleta inspira-se no constante nas Conclusões do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros sobre as carreiras duplas dos atletas, que o define como a combinação, sem esforço pessoal desproporcionado, da carreira desportiva com a educação e/ou trabalho de forma flexível, através de formação de alta qualidade que proteja os seus interesses morais, de saúde, educativos e profissionais, sem comprometer nenhum destes objetivos, com particular ênfase na educação formal permanente dos jovens atletas" (p. C168/10).

As federações desportivas, os clubes e as academias, cientes de que os alunos-atletas são confrontados diariamente nas diferentes fases desenvolvimento da carreira dupla com necessidades conflitantes, devem ter um papel ativo numa abordagem holística e ecológica à conciliação da carreira dupla (Henriksen, Storm, Kuettel, Linnér & Stambulova, 2020), criando ambientes de desenvolvimento da carreira dupla favoráveis (DCDEs, Storm, Henriksen, Stambulova, Cartigny, Ryba, De Brandt, Ramis & Erpic, 2021), que reforce a colaboração dos vários intervenientes num verdadeiro "Compromisso de Conciliação da Carreira Dupla".

<sup>1</sup> Cf Artigo 6.º da Portaria n.º 275/2019, de 27 de agosto

## 4.º ENCONTRO NACIONAL UAARE

### SOBRE O PROGRAMA UAARE

É igualmente importante assumir a discriminação positiva, pelos Municípios a nível local e pelo IPDJ a nível nacional (enquadrado num Plano Nacional para a Conciliação da Carreira Dupla), dos agentes desportivos (Federações, Associações Regionais e Clubes) que assumam projetos coerentes e estruturados de conciliação da carreira dupla, bem como um plano de formação de treinadores, dirigentes desportivos e interlocutores desportivos (sports tutors/mentors).

A nível local, as federações, os clubes, as academias e as escolas devem participar ativamente na gestão conjunta do processo de conciliação entre o treino, a competição, a vida escolar e pessoal através de programas educativos personalizados, abordando de forma intencional a transferência de competências entre as dimensões escolar e desportiva.

O treinador tem um papel crucial no desenvolvimento do potencial destes jovens, como desportistas, alunos e pessoas. O atleta é uma pessoa inteira e deve por isso desenvolver habilidades para a vida – comunicar de forma eficaz, lidar com o sucesso e com o insucesso, gerir o tempo e o stress e utilizar essas habilidades no desporto e na vida. Deve por isso ter também competências para entender e lidar com diferentes riscos não apenas ligados ao treino - capacidades técnicas, táticas e físicas - mas também ligados ao desenvolvimento da sua carreira - interrupção precoce, lesões, educação financeira, entre outras.

A recomendação n.º 6, produzida pelo Grupo de Peritos da União Europeia "Education & Training in Sport" (2012, p. 16) sugere especificamente às academias desportivas e aos centros de formação de alto rendimento que estas só devem ser reconhecidas e apoiadas pelas autoridades desportivas públicas e privadas se forem cumpridas algumas exigências mínimas:

- A combinação entre a formação desportiva e a educação geral no quadro de uma estratégia de aprendizagem ao longo da vida;
- A existência de pessoal técnico qualificado, incluindo qualificação específica para atletas com deficiência;
- Serviços de apoio, incluindo assistência médica, psicológica, educacional e profissional;
- Critérios de qualidade para instalações e serviços desportivos seguros e acessíveis;
- Transparência sobre os direitos dos atletas, como por exemplo um código interno de comportamento;
- Colaboração com a rede de apoio social dos atletas, nomeadamente os pais.

A grande mensagem que estas boas práticas trazem é que é possível conciliar sucesso desportivo e escolar e assumir de forma inequívoca que esta combinação é um ingrediente chave na vida de um atleta de elite e não uma barreira para conquistas desportivas.

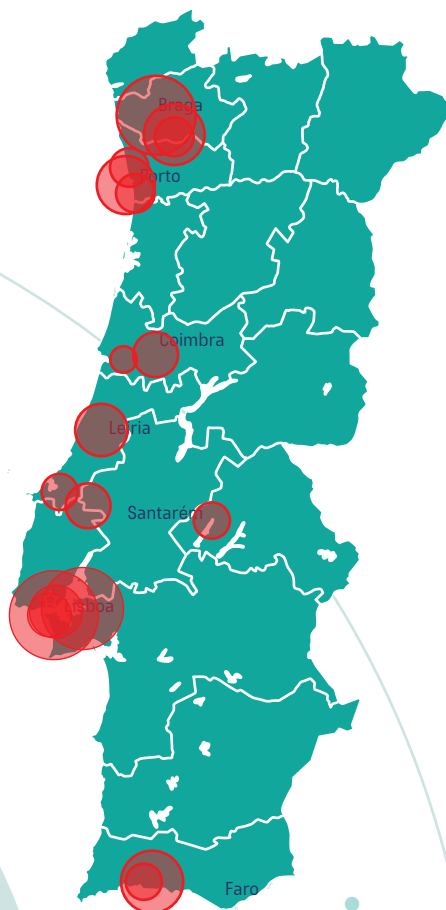
## 4.º ENCONTRO NACIONAL UAARE

### SOBRE O PROGRAMA UAARE

#### 2. Breve caracterização do programa UAARE no ano letivo 2021/2022

Apresentam-se de seguida os dados mais relevantes do ano letivo 2021/2022.

##### 2.1. Distribuição geográfica das Escolas UAARE



**Figura 1** – Distribuição geográfica dos alunos-atletas na rede nacional de escolas do Programa UAARE no ano letivo 2021/2022

A distribuição geográfica dos alunos-atletas na rede de 19 escolas é maioritariamente no litoral, tipicamente nas proximidades de Centros de Alto Rendimento. (ver escolas UAARE no endereço <https://uaare.dge.min-educ.pt/pt/uaare/rede-nacional-de-escolas-uaare>)

#### 2.2 Alunos-Atletas UAARE no Mundo



**Figura 2** – Distribuição geográfica de alunos-atletas deslocalizados do Programa UAARE no ano letivo 2021/2022

A nível internacional, os alunos-atletas deslocalizados estão distribuídos por vários países na Europa, América do Sul e Ásia.

## 4.º ENCONTRO NACIONAL UAARE

### SOBRE O PROGRAMA UAARE

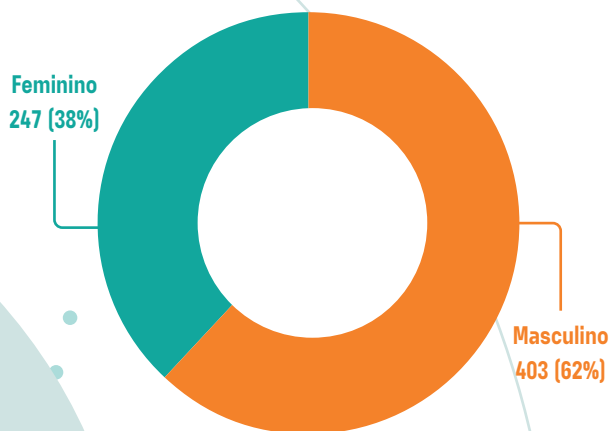
#### 2.3. Nível de Alunos-Atletas UAARE

Enquadramento	N	%
Nível III	333	52.44%
Nível II	203	31.97%
Nível I	51	8.03%
Alínea d	48	7.56%
<b>Total</b>	<b>635</b>	<b>100.00%</b>

**Figura 3** – Enquadramento de alunos-atletas por nível no Programa UAARE<sup>2</sup> no ano letivo 2021/2022 (I - alto rendimento; II - seleções e representações nacionais; III - potenciais talentos desportivos; alínea d - não enquadrados em federações com estatuto de utilidade pública desportiva)

302 alunos-atletas (aproximadamente 47.56 %) de nível I, II e alínea d foram apoiados pelo Programa no ano letivo 2021/2022.

#### 2.4. Distribuição de Alunos-Atletas por Sexo



**Figura 4** – Distribuição por sexo dos alunos-atletas no Programa UAARE no ano letivo 2021/2022

A percentagem de alunos-atletas do sexo feminino é de 38 % e do sexo masculino é de 62 %.

<sup>2</sup> Enquadrado pelo artigo n.º 2 da portaria n.º 275/2019, de 27 de agosto

## 4.º ENCONTRO NACIONAL UAARE

### SOBRE O PROGRAMA UAARE

#### 2.5. Aspirações profissionais (para além da carreira desportiva)

	N	%
Outro. Qual?	188	29.24%
Ciências do Desporto	176	27.37%
Engenharias	65	10.11%
Economia e Gestão	64	9.95%
Medicina	56	8.71%
Fisioterapia	37	5.75%
Forças de Segurança ou Militar	23	3.58%
Psicologia	17	2.64%
Enfermagem	9	1.40%
Educação	8	1.24%
<b>Total</b>	<b>643</b>	<b>100.00%</b>

**Figura 5** – Aspirações profissionais dos alunos-atletas no Programa UAARE no ano letivo 2021/2022

A percentagem de alunos-atletas do Programa que aspiram concluir o ensino superior é de 78.27 %. Pretendem igualmente ingressar em cursos como Economia e Gestão, Engenharias, Medicina, Fisioterapia e Psicologia (47.27 %) e Ciências do Desporto (27.57 %).

#### 2.6 Distribuição de Alunos-Atletas por ano de escolaridade e curso

	N	%
11.º	165	23.61%
12.º	161	23.03%
10.º	139	19.89%
9.º	105	15.02%
8.º	96	13.73%
7.º	25	3.58%
5.º	4	0.57%
6.º	4	0.57%
<b>Total</b>	<b>699</b>	<b>100.00%</b>

**Figura 6** – Distribuição de alunos-atletas por ano de escolaridade no Programa UAARE no ano letivo 2021/2022

30.77 % dos alunos-atletas frequentam o Ensino Básico e 69.23 % frequentam o Ensino Secundário.



## 4.º ENCONTRO NACIONAL UAARE

### SOBRE O PROGRAMA UAARE

Curso (Ensino Secundário)	N	%
Ensino Secundário - CCH-CT (Ciências e Tecnologias)	202	44.89%
Ensino Secundário - CCH-LH (Línguas e Humanidades)	83	18.44%
Ensino Secundário - CCH-CSE (Ciências SócioEconómicas)	66	14.67%
Ensino Secundário - Curso Profissional	60	13.33%
Curso Artístico Especializado - Dança	17	3.78%
Ensino Secundário Recorrente	12	2.67%
Ensino Secundário - CCH-AV (Artes Visuais)	9	2.00%
Outro.	1	0.22%
<b>Total</b>	<b>450</b>	<b>100.00%</b>

**Figura 7** – Distribuição de alunos-atletas no Ensino Secundário por curso no Programa UAARE no ano letivo 2021/2022

Os Cursos do Ensino Secundário mais frequentados são os Científico-Humanísticos, em particular o de Ciências e Tecnologias (44.89 %), Línguas e Humanidades (18.44 %) e Ciências Socioeconómicas (14.67 %).

Os alunos-atletas do Programa distribuem-se por 37 modalidades, 182 clubes e 35 federações desportivas, sendo suportados por 192 interlocutores desportivos.

2.7 Distribuição dos Alunos-Atletas por modalidade desportiva	N	%
Futebol	204	31.38%
Ténis	53	8.15%
Natação	50	7.69%
Ballet	48	7.38%
Basquetebol	40	6.15%
Andebol	36	5.54%
Canoagem	19	2.92%
Rugby	18	2.77%
Ginástica acrobática	17	2.62%
Judo	15	2.31%
Badminton	14	2.15%
Ginástica artística	11	1.69%
Ténis de mesa	11	1.69%

**Figura 8** – Distribuição dos alunos-atletas pelas 10 modalidades mais representadas no Programa UAARE no ano letivo 2021/2022

39.09 % dos alunos-atletas treinam 16 ou mais horas por semana.

## 4.º ENCONTRO NACIONAL UAARE

### SOBRE O PROGRAMA UAARE

#### 2.3 Caracterização de horas de treino semanal por Aluno-A atleta

	N	%
a. Inferior a 10h	118	18.52%
b. Entre 10 e 15h	270	42.39%
c. Entre 16 e 21h	132	20.72%
d. Entre 22 e 25h	53	8.32%
e. Entre 26 e 29h	23	3.61%
f. Superior a 29h	41	6.44%
<b>Total</b>	<b>637</b>	<b>100.00%</b>

**Figura 9** – Distribuição dos alunos-atletas por horas de treino semanal no Programa UAARE no ano letivo 2021/2022

#### 3. Síntese global dos indicadores de desempenho académico e desportivo

De julho a dezembro de 2021, o desempenho desportivo dos alunos-atletas no Programa contou com 23 pódios mundiais, 23 pódios europeus, 343 participações em provas internacionais, 384 lugares de pódio nacional e 375 chamadas a seleções e representações nacionais.

<b>Alunos-atletas</b>	<b>Clubes</b>	<b>Federações</b>	<b>Modalidades</b>	<b>Interlocutores desportivos</b>
635	182	35	37	192
<b>Pódios mundiais</b>	<b>Pódios europeus</b>	<b>Participações em provas internacionais</b>	<b>Lugares de pódio nacional</b>	<b>Chamadas a seleções e representações nacionais</b>
23	23	343	384	375
<b>Faltas</b>	<b>Apoios pedagógicos</b>	<b>Contactos com psicólogo escolar</b>	<b>Taxa de desempenho académico [1.º Período/Semestre, %]</b>	<b>Taxa alunos com classificação positiva a todas as disciplinas [1.º Período/Semestre, %]</b>
18171	3001	1393	89.97	62.68

Araújo, J. (2011). A Busca da Excelência. Lisboa: Guerra & Paz

Grupo de Peritos da União Europeia "Education & Training in Sport" (2012). *EU Guidelines on Dual Careers of Athletes - Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport*. Bruxelas: Sport Unit of the Directorate-General for Education and Culture of the European Commission.

Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linnér, L., & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of sport and exercise*, 47, 101637.

Representantes dos Governos dos Estados-Membros (2013). Conclusões do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros, reunidos no Conselho, sobre as carreiras duplas dos atletas. *Jornal Oficial da União Europeia*, 2013/C 168/04

Storm, L. K., Henriksen, K., Stambulova, N. B., Cartigny, E., Ryba, T. V., De Brandt, K., ... & Erpič, S. C. (2021). Ten essential features of European dual career development environments: A multiple case study. *Psychology of sport and exercise*, 54, 101918.

# 4.º ENCONTRO NACIONAL UAARE

## NOTAS

The page is designed for taking notes. It features a series of horizontal lines for writing. A large, light green circular graphic is positioned on the left side of the page. Several small teal dots are scattered across the page, some appearing to be part of a larger design or data visualization.

<https://uaare.dge.min-educ.pt/>

<https://twitter.com/uaare1>

<https://www.instagram.com/uaarenacional>

<https://www.facebook.com/somostodosuaare>

