



AQUA
INNOVATION

aqua®

MAGAZINE

5ª EDIÇÃO

ABRIL 2022

WWW.AQUAINNOVATION.PT

ÍNDICE

CONTEÚDOS

- 03 SOBRE NÓS
OFERTA FORMATIVA
- 04 A IMPORTÂNCIA DO TEMPO NOS PROJETOS
TERAPÊUTICOS
Ana Rita Matias
- 06 CREDIBILIZAR O FITNESS AQUÁTICO
Nuno Pereir
- 09 APRENDER A NADAR EM 10 SESSÕES
Carla Santos
- 11 UMA PISCINA NA COMUNIDADE
Sofia Vilar
- 12 OS BENEFÍCIOS ASSOCIADOS À APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO
Pedro Morais
- 13 EXERCÍCIO E SAÚDE NADAM JUNTOS?
Rodrigo Zacca
- 15 JOGOS OLÍMPICOS DE TÓQUIO 20/21
Luís Cameira
- 17 A IMPORTÂNCIA DE UM PLANO DE FORMAÇÃO DESPORTIVO
Tiago Guadalupe
- 19 OS CINCO MANDAMENTOS DA GESTÃO DE EQUIPAS
Marisa Sousa
- 24 ELETROMIOGRAFIA AQUABIKE®
Golfinho Sports®
- 26 SWIM TRACK®
- 27 AQUA MEETINGS

SOBRE NÓS

Somos uma empresa que atua em múltiplos âmbitos no contexto aquático: formação, inovação, investigação, assessoria e venda de produtos/equipamentos.

A nossa visão do panorama atual e das imensas potencialidades e possibilidades de exercitação em espaço aquático faz-nos perceber necessidades, idealizar e perspetivar soluções práticas e inovadoras.

Surgimos com a missão de estabelecer um compromisso, obedecendo a elevados padrões de exigência, com base numa filosofia que visa caminhar no sentido da elevação constante dos patamares de conhecimento, desenvolvimento e inovação nas nossas diferentes áreas de atuação. Temos uma equipa de formadores profissionais, especializados nas áreas de intervenção específicas com inegáveis capacidades de atuação que adicionam ainda uma insaciável e incansável procura pela melhoria e aperfeiçoamento das suas temáticas, sendo consequência disso a entrega de serviços qualificados e de enorme valor.

A nossa missão é o teu crescimento e desenvolvimento profissional.

A tua excelência é o nosso alvo!

FORMAÇÃO

Programas Aquáticos

Aqua Cross Training®
Aquafocus®
Aquacycle®

Cursos

Fitness Aquático

- Aqua Coach | Start Hidroginástica
- Aqua Coach | Specialist
- PT H2O | Excellence
- Aquafit Base

Natação

- Natação para bebés
- Adaptação ao Meio Aquático
- Natação Adaptada

Psicomotricidade na Água

- Intervenção Psicomotora em Meio Aquático

Reabilitação Aquática

- Reabilitação Funcional Aquática



A IMPORTÂNCIA DO TEMPO NOS PROJETOS TERAPÊUTICOS



Ana Rita Matias (PhD)

Doutoramento em Motricidade Humana/Reabilitação – Faculdade de Motricidade Humana (FMH)
Professora Auxiliar na Escola de Saúde e Desenvolvimento, Universidade de Évora
Psicomotricista
Membro da Associação Portuguesa de Psicomotricidade (APP)

Ao longos dos anos, enquanto terapeuta, fui sendo confrontada com algo que inicialmente via como obstáculo e, posteriormente, como aliado: o tempo. Pela formação em psicomotricidade, sabia que o tempo é um dos organizadores do corpo, a par do espaço. Dá-nos um quadro de referência às nossas sensações, às nossas perceções, aos nossos movimentos e aos nossos gestos. Contribuem, igualmente, para a integração das experiências relacionais, num plano simbólico, sendo por isso, organizadores psíquicos. E é nesta dupla função (sensoriomotora e psíquica) de suporte que, tanto o espaço como o tempo, assumem grande importância na nossa intervenção.

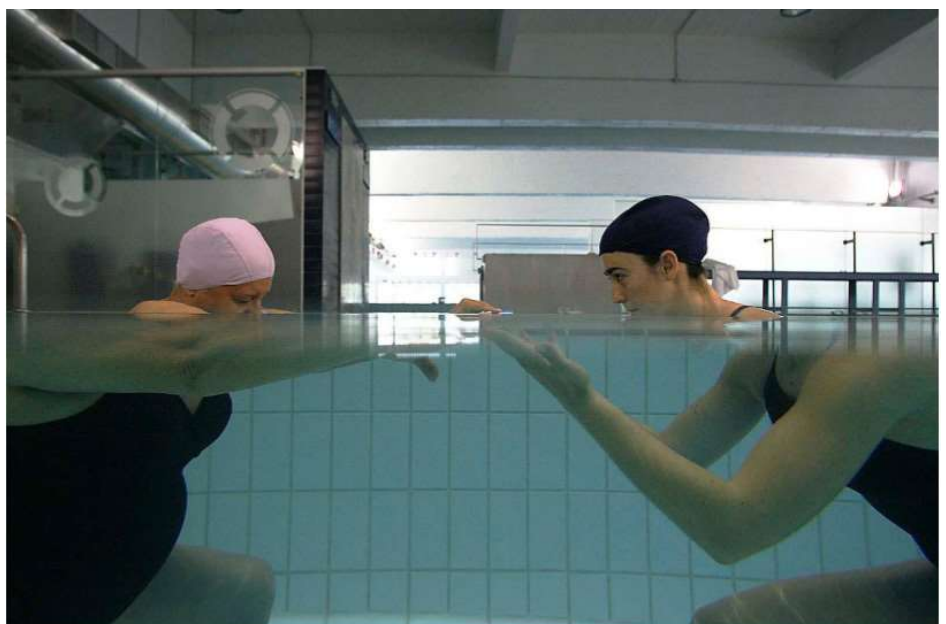
Mas, o meu conflito inicial com o tempo estava relacionado com o processo de elaboração do projeto terapêutico do indivíduo em acompanhamento. Precisava de tempo para observar, para avaliar formalmente, para pensar e, para decidir. Difícil encontrar o equilíbrio entre as minhas necessidades enquanto terapeuta, com vontade de fazer o melhor que sabia, e o tempo que urgia para o indivíduo.

O psicomotricista é um artesão do tempo, que perante a subjetividade dos factos, do que observa, tenta construir um projeto terapêutico com objetividade. E para tal, é preciso tempo.

Já Proust escrevia que “Não nos podem ensinar a sabedoria. Temos de a descobrir sozinhos, através de um percurso que mais ninguém pode fazer por nós, um esforço a que ninguém nos pode poupar.” Então, passei a olhar o tempo, com maior objetividade, como uma ferramenta para compreender a história do indivíduo, a sua situação clínica, ajudar-me a adaptar-me ao tempo disponível, e a comunicar.

Para avaliar o psicomotricista tem que observar e ouvir, os aspetos funcionais e relacionais,

“ OS MAIS FORTES DOS GUERREIROS SÃO O TEMPO E A PACIÊNCIA.



para que perante as várias contingências inerentes ao indivíduo, possa ir ao encontro das suas necessidades. E como é a construção temporal no indivíduo? O psicomotricista procura observar a (des) harmonização corporal na sua globalidade, a qual dará uma ideia do ritmo interno a que o sujeito se encontra. Essa temporalidade do corpo é perceptível na forma como o indivíduo se move, na forma como o sujeito se organiza em determinadas ações, na forma como comunica. Habitar no corpo, habitar no presente é um investimento para a vida.



O tempo organiza a vida.

O psicomotricista observa um comportamento, muito para além da sua anatomia. A esse movimento atribui-se uma intenção, ao que chamamos gesto. O movimento é pensamento traduzido pela linguagem. E o indivíduo é único na sua realização, naquele espaço e naquele tempo. E na água, o movimento acontece mais devagar. Faz-nos desacelerar. Dá-nos tempo.

Observar é perceber e perceber é seleccionar, é também reconstruir num espaço e num tempo, num contexto.

E, finalmente, comunicar. Reunir toda a informação observada, ouvida, pensada e partilhá-la com os intervenientes que assumem o papel de agentes terapêuticos.

Novamente, novo desafio com o tempo surge: colocar todos os intervenientes a atuar, a caminhar para os mesmos objetivos, utilizando as mesmas estratégias, numa mesma janela temporal.

Acabo com uma frase de Haruki Murakami, que nos alerta para o facto de que o tempo pode ser nosso parceiro, mas que não devemos sucumbir à sua pressão: "Infelizmente, o relógio está a contar, as horas estão a passar. O passado aumenta, o futuro recua. As possibilidades diminuem, os arrependimentos aumentam."