

II ENCONTRO DOS ALUNOS UAARE

o que é ser aluno e atleta?



TEMAS ABORDADOS NO NOSSO II ENCONTRO - 18 DE MARÇO DE 2024

**NESTE ENCONTRO
REFLETIMOS
SOBRE O QUE É
SER UM ALUNO
UAARE**



De acordo com a reflexão e discussão feita pelo grupo de alunos, ser um aluno e atleta com elevado potencial desportivo, significa logo à partida ter menos tempo livre disponível, ter mais tarefas para realizar, ter menos tempo para os estudos quando comparamos com os outros estudantes e têm as mesmas obrigações. É um desafio principalmente quando existe cansaço acumulado... no entanto, o suporte que é dado pela UAARE é muito benéfico, nomeadamente, os apoios pedagógicos, os apoios psicopedagógicos, os PPIs, os planos de recuperação de aprendizagens e claro os Encontros UAARE!

Nesta reflexão os alunos tomaram consciência de alguns sintomas físicos causados pelas emoções. Tentamos definir e tomar percepção do limite a partir do qual as emoções estão a ser dominantes e a afetar a prestação desportiva e a nossa saúde. Concluíram também, que a ansiedade é a emoção mais dominante, está presente na maioria das competições, especialmente nas competições mais importantes.



**O QUE SÃO AS
EMOÇÕES ? E DE QUE
FORMA PODEM INFLUIR
NA PRESTAÇÃO
DESPORTIVA?**

OS ALUNOS VIVENCIARAM ALGUMAS TERAPIAS QUE OS PODEM AJUDAR

>>> MEDITAÇÃO

A meditação pode ser definida como uma prática (milénar) na qual a pessoa utiliza diferentes técnicas para focar a mente num objeto, pensamento ou atividade em particular, visando alcançar um estado de clareza mental e emocional.

Os alunos tomaram contacto com esta técnica, foram convidados a fazer um scan corporal e a tomar consciência das zonas de tensão no corpo, o que permitiu tomar consciência dessa tensão, deixando espaço para uma intervenção, relaxando essas zonas corporais, diminuindo as tensões iniciais.

Foram, portanto, abordados os benefícios da meditação, para a gestão da ansiedade e regulação emocional. E que os alunos, tal como no primeiro encontro, tiveram a oportunidade de experimentar esses benefícios, podendo utilizar essa prática no dia-a-dia, em contexto escolar e/ou de desportivo. Quanto mais se praticar, melhores serão os resultados, especialmente quando praticada de forma preventiva e consistente



TAMBÉM TIVEMOS EXERCÍCIOS DINÂMICOS

Para refletir sobre o que são os processos de grupo e os processos Individuais



O exercício consistia que a cada pergunta feita, caso o aluno se não se identificasse, teria de dar um passo em frente. No final do exercício teriam de observar o local onde estavam colocados e observar a posição dos restantes colegas, sem comparação ou julgamento. A partir desse momento, foram desafiados a correr uma pequena distância (objetivo). No final, em reflexão conjunta, concluíram que nem todos partimos do mesmo lugar, porque temos experiências e formas diferentes de lidar com elas, no entanto, mesmo a ritmos distintos, todos podemos chegar ao final (atingir os objetivos).

