

# NEWSLETTER DE DESPORTO, SAÚDE E BEM-ESTAR

JÁ CONHECES O NOSSO DEPARTAMENTO? FICA JÁ A CONHECER!

ESTÁS PARADO POR CAUSA DA QUARENTENA? SEGUE O EXEMPLO DA EQUIPA DE VOLEIBOL!

NÃO SABES COMO TREINAR DURANTE O CONFINAMENTO? DEIXAMOS-TE ALGUMAS DICAS.

**DESPORTO DO MÊS?** A NOSSA ESCOLHA VAI PARA O TÉNIS.

NÃO TENS IDEIAS PARA RECEITAS SAUDÁVEIS? DEIXAMOS-TE AQUI ALGUMAS DICAS.

# JÁ CONHECES O TEU NOVO DEPARTAMENTO?

A PARTIR DE AGORA VAIS PODER CONHECER UM POUCO DE NÓS TODOS OS MESES.



**Rita Fernandes**Colaboradora do Departamento
do Desporto, Saúde e Bem-Estar



# Rita, como é que o desporto surgiu na tua vida?

Desde que me lembro que o desporto faz parte da minha vida, tenho a minha família toda envolvida nesta área. Desde os meus pais que são licenciados em Ciências do Desporto até ao meu irmão que joga futebol desde que me lembro. É um gosto inexplicável quando vejo um jogo de futebol ou de basquetebol, e quando eu pratico é de outro mundo mesmo, sinto-me muito bem! Tenho a certeza de que nem tão cedo deixarei esta minha faceta!

# Que mensagem queres deixar em nome do nosso departamento?

É continuar com o bom trabalho que temos vindo a fazer e ajudarmos os alunos que se relacionam com o Desporto e/ou a Saúde e Bem-Estar que fazem parte da FDL e a incentivá-los a aderir às nossas iniciativas!

# Miguel, como é que o desporto surgiu na tua vida?

O desporto surgiu muito cedo na minha vida, já que as primeiras memórias que tenho são de estar a assistir desporto na televisão. Naturalmente, o bichinho começou a crescer e com 6 anos fui para a natação, que me fez aprender muito e me despoletou ainda mais amor pela prática de desporto. Com 11 anos entrei para o basquetebol, e posso afirmar com segurança que vivi uma das melhores fases da minha vida lá, além de poder praticar o que gostava, conheci amigos para a vida e consegui desenvolverme mais enquanto pessoa, pelo que aconselho vivamente a todos os estudantes que consigam alistar-se em qualquer equipa da faculdade, numa fase pós-pandemia, por tudo o que citei.

# Que mensagem queres deixar em nome do nosso departamento?

O nosso departamento tem uma tarefa fulcral para com a comunidade estudantil da faculdade, pois embora a parte desportiva esteja congelada devido à pandemia, a parte da saúde e bem-estar tem sido importante por tudo aquilo que tem sido feito para ajudar os estudantes nesta fase difícil, quer a nível físico quer a nível mental, havendo uma ajuda incessante na resolução dos mais variados diferendos.



**Miguel Badalo**Colaborador do Departamento
do Desporto, Saúde e Bem-Estar



# VOLEIBOL FEMININO

Maggie, és treinadora da equipa de voleibol da AAFDL já há quatro anos, como tem sido a experiência?

A experiência tem sido muito boa em vários aspetos, um caminho que tem sido um bocadinho atribulado nos últimos tempos devido às circunstâncias, mas são quatro anos de desafios e de trabalho que resultam num excelente grupo, do qual me orgulho bastante, e atualmente com o objetivo claro de voltar a subir de divisão.

Assumi a equipa de voleibol feminino da AAFDL na época de 2017/2018, era um grupo extremamente acessível e a integração foi muito fácil, até porque encontrei antigas colegas de equipa. Embora bastante heterogéneo a nível de experiência, era um grupo com potencial o que me motivou logo

a começar a trabalhar. Sabia à partida que existia alguma desmotivação consequente da experiência do ano anterior o que veio reforçar a intensão de construir um grupo coeso e unido, com um bom espírito de equipa. Foi uma época de evolução, de trabalho e de muitas emoções, um jogo da meia-final do campeonato inesquecível e o alcançar do grande objetivo - subirmos à primeira divisão. Para mim foi, sem dúvida, um excelente início de percurso na equipa, com uma época que deixa saudades e um grupo de pessoas pelas quais terei sempre muito apreço.

Na época seguinte perdemos mais de metade das nossas jogadoras, o que nos trouxe dificuldades. Acabou por ser um recomeçar de todo o trabalho desenvolvido, com vários elementos novos e numa divisão muito mais exigente onde não conseguimos garantir a manutenção. Desde então temos vindo a progredir na reconstrução do grupo e no trabalho técnico/tático, e temos tido a sorte de, a cada ano, receber atletas que vêm acrescentar à equipa qualidade e motivação, e que se enquadram no nosso espírito.

Temos, neste momento, um conjunto de jogadoras com capacidade, empenhadas, motivadas, com um excelente espírito de equipa, que demonstram a vontade de estar neste grupo e de trabalhar para atingirmos os objetivos definidos. Objetivos que se mantêm apesar de, pelo segundo ano consecutivo, vermos a possibilidade de realizar o campeonato dificultada pela pandemia.

Gostava ainda de realçar o papel da Associação por continuar a apostar na equipa de voleibol feminino embora todos os anos seja uma "luta" difícil e muitas vezes perdida no que dizrespeito à disponibilização de orçamento para o material necessário, mas é algo que tenho vindo e continuarei a batalhar.



Deixo também um agradecimento particular à nossa atual vogal, Leonor Pereira, pela sua disponibilidade e pelo trabalho que tem procurado desenvolver para ajudar e publicitar a equipa de voleibol feminino AAFDL.

# Como está a ser a adaptação a esta nova realidade que o Covid-19 nos trouxe?

Difícil, sem dúvida. É difícil praticar voleibol em casa e é impossível praticar um desporto coletivo sozinho.

Mas, lá está, é uma nova realidade e como tal temos de nos adaptar. Não podemos ir para o pavilhão, marcamos treinos online. Não podemos treinar juntas, trabalhamos a técnica individualmente. Não podemos estar no campo, desenhamos o campo e falamos de tática. Não dá para exemplificar, vemos vídeos. Não é igual, mas podemos fazer algo.

É difícil, nem todas as atletas têm o material necessário, a gestão dos horários familiares por vezes não ajuda, a internet falha ou programa dá erro... estar "ecrã a ecrã" não é o mesmo que estar cara a cara o que dificulta demonstrar, explicar, observar, corrigir.

O trabalho é o mesmo? Não. Mas é possível continuar a trabalhar.

Gosto de olhar para o lado positivo e a realidade é que temos oportunidade, nesta situação, de fazer algumas coisas que em circunstâncias normais dificilmente, ou com muito menos tempo, faríamos.

# Conta-nos um bocado daquilo que tem sido o trabalho com a equipa de voleibol agora no tempo de confinamento!

Neste novo confinamento e ainda com a perspetiva da possível existência do campeonato não fazia qualquer sentido para mim pararmos e a equipa concordou. Tive de arranjar novas estratégias e ser um bocadinho criativa no planeamento porque acima de tudo o objetivo é manter a equipa unida, ligada ao voleibol e minimamente em forma.

Os nossos treinos têm passado por trabalho físico; conversas sobre aspetos técnicos, táticos, postura e comportamentos; algumas atividades como uma refeição online em equipa ou jogos com curiosidades sobre cada elemento; desafios semanais com bola ou objetos que criem maior dificuldade e a visualização em equipa desses desafios; e aqueles minutos extra de conversa para contar novidades, reclamar de um professor ou soltar umas gargalhadas com um disparate de uma colega.

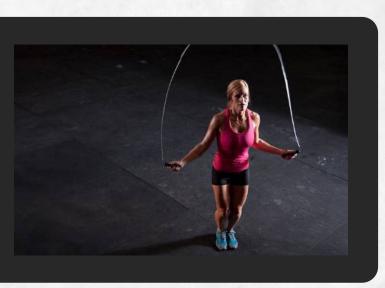
# Que conselhos podes dar a todas as pessoas que, devido à situação atual, tiveram de interromper as suas épocas desportivas?

O desporto é importante para a saúde física e para a saúde mental. Não fiquem no sofá. Puxem pelos vossos colegas, puxem pelas vossas equipas, puxem pelos vossos treinadores, puxem pelos vossos atletas, puxem por vocês próprios. Não deixem de conviver, fazer exercício e algo que gostam. Vejam o nosso vídeo no Instagram da AAFDL Desporto, "façam como nós e não fiquem parados!"

# NÃO SABES COMO TREINAR DURANTE O CONFINAMENTO?

**DEIXAMOS-TE ALGUMAS DICAS!** 

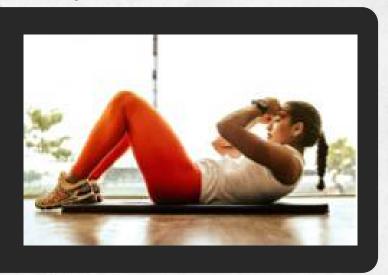
Atravessamos agora um segundo confinamento e sabemos que pode ser bastante desmotivante estares fechado em casa, contudo, apesar das restrições, há muitas formas de fazer exercício mesmo estando em casa. Assim, deixamos-te alguns exercícios simples que podes fazer.



#### Saltar à corda

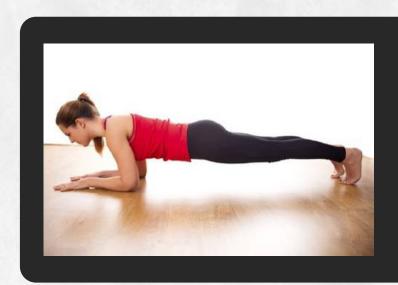
Se tiveres algum espaço em casa com zona exterior, salta à corda é o exercício ideal, é fácil e é completo.

Deves fazer duas séries de 15 minutos e assim conseguirás manter a forma e ter mais energia.



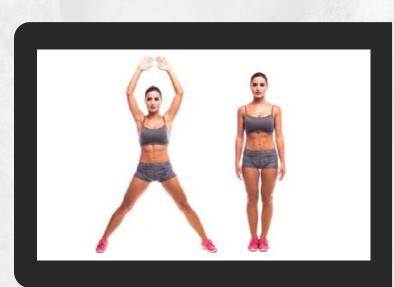
### Flexões e abdominais

Estes são dois bons exercícios para manter a boa forma e não precisas de grande equipamento. As flexões são um exercício onde não só trabalhas os braços, mas também os ombros, o peito e o tronco. Quanto aos abdominais são ideias para promover a estabilidade do core e fortalecer a zona abdominal.



## Prancha isométrica

Este exercício trabalha a zona abdominal e lombar. É essencial trabalhar esta zona para não prejudicar a tua postura agora que vais passar mais tempo em casa e mais horas no sofá e em frente ao computador.



## **Jumping Jacks**

Este exercício pode ser subestimado, mas é ideal para treinar a resistência aeróbica. Estes exercícios são bastante eficazes nos glúteos.

# Dicas para manteres o foco:

1) Disciplina e compromisso – para teres uma boa rotina de treino em casa tens de ser disciplinado e comprometido. Para isso, tens de continuar a olhar para o treino como uma prioridade. Tenta não deixar o treino para última coisa a fazer, porque caso assim seja, possivelmente já não o irás realizar.

Compromete-te e treina 40 a 45 min duas vezes por semana! Esse já é um ótimo começo. Vai aumentando gradualmente, até que seja uma constante na tua vida de confinamento.

- 2) Plano de treino Planeia o teu treino, escolhe vários exercícios com base em tudo o que tens disponível na internet e na página da AAFDL Desporto e tenta cumprir ao máximo. Se estás cansado a meio faz uma pausa, mas não desistas!!
- 3) Espaço dedicado ao exercício Seleciona um espaço da tua casa para que seja o espaço da prática de exercício físico, tenta que seja uma divisão com algum espaço e organiza-a a de modo a que consigas realizar os teus treinos!



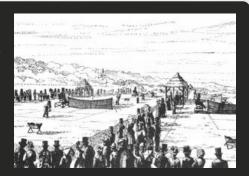




Sabias que o ténis surgiu no Século XII? Foi neste século que os franceses inventaram o jeu de paumme, isto é, o jogo de palma, que consistia em rebater uma espécie de bola contra uma parede ou para uma outra pessoa com a palma da mão nua.



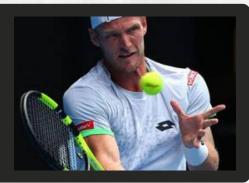
Sabias que o formato do ténis atual foi estabelecido em Inglaterra? Foi lá que se realizou o torneio mais antigo do mundo neste padrão: o de Wimbledon, realizado em Londres pela primeira vez em 1877, tendo 22 participantes.



Sabias que o jogo de ténis mais longo de sempre durou 11 horas e 5 minutos? Durante 3 dias John Isner e Nicolas Mahut travaram uma batalha interminável, sendo que o americano John Isner acabou por vencer.



Sabias que o serviço mais rápido já registado atingiu a velocidade de 263 km/h? Éverdade, o australiano Samnuel Groth conseguiu que a bola atingisse esta velocidade em 2012.



Sabias que o primeiro ano em que as mulheres puderam competir nestes torneios de ténis foi em 1900? Foi neste ano que Charlotte Cooper se tornou na primeira mulher a conquistar a medalha de ouro nas olimpíadas.



Sabias que em 80% das jogadas, os jogadores de alto nível não se movem mais do que 3 metros? Isto mostra a importância de se treinar as movimentações de curta distância.



# SAÚDE E BEM-ESTAR

Gostavas de ter um estilo de vida mais saudável e não sabes por onde começar?

Não tens ideias para receitas ou snacks saudáveis? Deixamos-te algumas dicas para que possas fazer durante uma semana!

# Pequeno almoço:

# **Panquecas**

½ banana esmagada, 20g de farinha de aveia ou farinha integral, 1 ovo inteiro e leite ou bebida vegetal para ajudar a misturar. Por cima coloca canela e 1 c. de chá de manteiga de amendoim.

# Crepe

1 ovo + 40g de farinha de aveia ou integral, um pouco de bebida vegetal para ajudar a misturar, faz numa frigideira grande para que fique fino. Soma duas fatias de fiambre/ queijo magro por cima.

Bolo de cenoura de caneca – 100g de cenoura, 1 ovo, 100 m de claras, 25g de farinha de aveia com sabor, 3 c. sopa de água. Tritura rudo e coloca numa caneca 2-3 min no micro-ondas. Por cima coloca um quadrado de chocolate negro enquanto o bolinho ainda está quente, para derreter.

#### Pudim de chia

500 ml de bebida vegetal, 6 c. de sopa de sementes de chia, adoçante a gosto (agave, stevia, açúcar de coco), topping à escola (frutas frescas, granola, frutos secos). Deitar todos os ingredientes num frasco de vidro hermético

Abanar bem, para que os ingredientes se misturem.

Colocar o frasco no frigorífico e voltar a abanar umas quantas vezes, para que as sementes não fiquem todas no mesmo sítio. Deixar no frio durante 8 horas e servir com o topping preferido.









## Almoço e jantar:

### Pimento recheado

1 pimento vermelho grande, 2 peitos de frango, 7 cogumelos, 100g de espinafres, 1 cebola, 3 dentes de alho, 2 c. sopa de azeite, 40g de quinoa e queijo ralado.

Coloca a quinoa a cozer com apenas 1 c. de chá de sal em água abundante; num tacho refogar a cebola e o alho; laminar os cogumelos e adicionar ao refogado; tritura ou corta em cubinhos pequenos os peitos de frango e adiciona ao tacho e deixa ficar até ter um tom dourado; adiciona os espinafres e tapa com uma tampa e adiciona a quinoa escorrida a toda a mistura. Por fim, corta os pimentos ao meio e recheia. Leva ao forno a 180º graus por cerca de 20 min +/-.



# Quinoa com frango e legumes

1 caneca de quinoa crua, 2 canecas de água, 1 cenoura picada, 1 chuchu picado, 1 c. de chá de sal, 200g de peito de frango em tirinhas, sumo de 1 limão, 1 c. de sopa de vinagre de maçã, 1 c. de chá de sal, 1 c. de sopa de manteiga ou azeite.

Deixar o frango a marinar com o sumo de limão, vinagre e sal. Numa panela, ferver 2 canecas de água e em seguida despejar a quinoa lavada e cozinhar com a panela semi tapada em fogo baixo até que a água seque, acrescentar o sal enquanto coze. Noutra panela cozinhar a cenoura e

o chuchu. Quando a quinoa estiver cozida é hora de colocar o frango na frigideira, seja em manteiga ou azeite, dora o frango. Numa tigela grande, mistura a quinoa, os legumes cozidos e o frango.

# Hamburger de aveia e beringela

1 caneca de aveia em flocos, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 beringela, 1 tira de pimentão vermelho, 1 colher de sopa de molho de tomate, 2 colheres de sopa de beterraba ralada, 1 c. de sopa de linhaça moída, 2 c. de sopa de cebola e salsa picada, sal e azeite a gosto.

Lavar e picar em cubos a cebola, alho, beringela e pimentão. Numa panela deixar ferver a aveia com ½ caneca de água por 10 minutos. Numa frigideira aquecida, dourar com um fio de azeite o alho, a cebola e em seguida adicionar a beringela, pimentão, polpa de tomate e adicionar a aveia cozida, beterraba ralada e linhaça. Temperar a gosto e deixar cozinhar por 5 minutos. Tritura tudo num liquificador até ao ponto de teres uma massa moldável, após ficar morno, faz pequenas bolinhas com a massa e depois achata-as. Grelha os hambúrgueres numa frigideira quente até estarem levemente douradas, ou em alternativa, pincela os hambúrgueres com azeite e leva ao forno a 200°C por 20 min.



#### Lanche:

### Avotoast com ovo

2 abacates maduros, ½ limão espremido, 2 fatias de pão escuro, 1 c. de sopa de manteiga, 2 ovos mexidos, coentros e sal e pimenta. Corta os abacates ao meio, retira o caroço e coloca a polpa numa tigela. Tempera com limão, uma pitada de sal e de pimenta e amassa com um garfo. Espalha metade da manteiga em cada uma das fatias de pão e tosta numa frigideira sem deixar queimar. Espalha o abacate no pão e reserva. Prepara os ovos mexidos e colocaos sob o creme do abacate. Por cima, coloca coentros a gosto.

#### Smoothie de banana e chocolate

1 banana congelada, 1 colher de cacau em pó, 1 chávena de chá de leite desnatado, 3 pedras de gelo e 1 quadrado de chocolate negro. Bate a banana e o chocolate no liquificador. Raspa o chocolate e coloca sobre o smoothie.

# Barra de quinoa com maçã e canela

1 caneca de quinoa em grãos, 1 caneca e meia de farinha de aveia ou integral, ½ caneca de sementes de linhaça trituradas, 1 c. de chá de canela em pó, ¼ de c. de chá de noz moscada em pó, 1 pitada de sal, 1 caneca de maçã desidratada, 1 c. de sopa de óleo de coco, 1 c. de sopa de açúcar mascavado, 1 c. de chá de essência de baunilha e 1 c. de sopa de água.

Mistura a farinha de aveia, a linhaça, a caneca, a noz moscada, o sal e a maçã desidratada e reserva. Numa panela pequena, coloca o óleo de coco e o açúcar mascavado e mexe bem em fogo baixo até que fique uma mistura homogénea. Adiciona a essência de baunilha e a água e junta a mistura com os ingredientes reservados. Num processador de alimentos processa tudo até que haja uma consistência pegajosa. Transfere para um tabuleiro e espalha a massa. Deixa arrefecer por 20 minutos e, em seguida, corta em barras.







