



---

**Regulamento do GACO**  
**(Gabinete de Apoio ao Controlo e**  
**Avaliação do Treino e Competição)**  
**Natação Pura**  
**CICLO 2025-2028**

---

## ÍNDICE

|  |   |
|--|---|
| NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE.....                               | 3 |
| 1. PREÂMBULO .....   | 4 |
| 2. OBJETIVOS DO APOIO .....                                  | 4 |
| 3. ÁREAS DE INTERVENÇÃO .....                                | 4 |
| 4. DESCRIÇÃO DOS TESTES E AVALIAÇÕES .....                   | 5 |
| 5. PRIORIDADE E CRITÉRIOS PARA INTEGRAÇÃO NO APOIO .....     | 6 |
| 6. CUSTO DA SESSÃO DE AVALIAÇÃO EM FUNÇÃO DA PRIORIDADE..... | 6 |
| 7. PROCESSO DE SOLICITAÇÃO DE APOIO.....                     | 7 |
| 8. AGENDAMENTO DOS TESTES E AVALIAÇÕES.....                  | 7 |
| 9. COLABORAÇÃO E RESPONSABILIDADES.....                      | 8 |
| 10. CONFIDENCIALIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS.....               | 8 |
| 11. DISPOSIÇÕES FINAIS.....                                  | 9 |

---

## NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

---

Caros membros da comunidade da natação portuguesa,

O presente regulamento é elaborado no contexto do Plano de Alto Rendimento 2025-Natação Pura, apresentado em janeiro de 2025 pela Federação Portuguesa de Natação (FPN), que reflete um compromisso inequívoco com a excelência desportiva, o desenvolvimento sustentável e a projeção internacional da nossa modalidade. Conscientes de que o sucesso no desporto de alto nível se alicerça num planeamento rigoroso, num controlo contínuo e numa avaliação precisa do processo de treino e do rendimento desportivo, o Gabinete de Apoio ao Controlo e Avaliação do Treino e Competição (GACO) emerge como uma estrutura de apoio fundamental para nadadores, treinadores e clubes da natação pura portuguesa.

Este regulamento visa, assim, definir de forma clara e transparente os princípios, as diretrizes e os procedimentos que nortearão a atuação do GACO no apoio técnico e científico à natação pura. Em consonância com os valores de rigor, transparência e cooperação, pilares do Plano de Alto Rendimento, o presente documento detalha os objetivos que norteiam a intervenção do Gabinete, as diversas áreas em que o seu apoio poderá ser prestado – desde a avaliação da condição física à análise biomecânica e ao apoio psicológico, e estabelece critérios de elegibilidade para o acesso gratuito a estes serviços, bem como as condições para o acesso mediante o pagamento dos respetivos honorários.

Adicionalmente, o regulamento apresenta uma descrição abrangente dos testes e avaliações que o GACO disponibiliza para a natação pura, sublinhando a sua aposta em metodologias baseadas em evidências científicas e na utilização de ferramentas tecnológicas avançadas. Por fim, define os critérios e os procedimentos para o agendamento destas avaliações, procurando otimizar a utilização dos recursos disponíveis e garantir um acesso equitativo e eficiente aos serviços do Gabinete.

Acreditamos firmemente que o GACO, através da implementação deste regulamento, se constituirá como um parceiro estratégico essencial para nadadores e treinadores, contribuindo para a otimização dos processos de treino, a prevenção de lesões, a definição de objetivos ambiciosos e realistas, e, em última instância, para a elevação do patamar da natação pura portuguesa no cenário desportivo nacional e internacional, com a motivação e o horizonte dos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 sempre presentes. Este documento representa, portanto, um passo importante no reforço das estruturas de apoio à natação em Portugal e no caminho rumo a conquistas cada vez maiores.

Com determinação e confiança,

**Miguel Maria Horta e Costa Arrobas da Silva**  
Presidente da Federação Portuguesa de Natação

## 1. PREÂMBULO

---

O presente regulamento visa estabelecer as diretrizes e os procedimentos para o apoio técnico e científico prestado pelo GACO à modalidade de natação pura. Reconhecendo a importância do planeamento, controlo e avaliação rigorosos para a otimização do desempenho desportivo, o GACO compromete-se a fornecer um suporte especializado a nadadores, treinadores e clubes, com o objetivo de promover a excelência e o desenvolvimento sustentado na natação pura.

## 2. OBJETIVOS DO APOIO

---

O apoio prestado pelo GACO na área da natação pura tem como objetivos principais:

- a) Otimizar o processo de treino através da implementação de metodologias baseadas em evidências científicas.
- b) Monitorizar e avaliar o desempenho dos atletas em treino e competição, fornecendo feedback objetivo e construtivo.
- c) Apoiar a definição de objetivos realistas e a elaboração de planos de treino individualizados e periodizados.
- d) Contribuir para a prevenção de lesões através da identificação de fatores de risco e da implementação de estratégias de recuperação eficazes.
- e) Promover a utilização de tecnologias e ferramentas de análise de dados para a melhoria contínua do processo de treino e competição.
- f) Fomentar a comunicação e a colaboração entre atletas, treinadores e a equipa multidisciplinar do GACO.

## 3. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

---

O GACO poderá intervir nas seguintes áreas, mediante as necessidades identificadas e os recursos disponíveis:

- a) Avaliação da condição física: Realização de testes de aptidão física específicos para a natação (e.g., capacidade aeróbia e anaeróbia, força muscular, flexibilidade).
- b) Análise técnica: Observação e análise biomecânica da técnica de nado, com recurso a ferramentas de vídeo e software.
- c) Monitorização da carga de treino: Recolha e análise de dados relativos ao volume, intensidade e frequência do treino.
- d) Avaliação fisiológica: Monitorização de indicadores fisiológicos (e.g., frequência cardíaca, lactato) durante o treino e a recuperação.
- e) Apoio na nutrição e hidratação: Fornecimento de orientações e planos alimentares para otimizar o desempenho e a recuperação.
- f) Apoio psicológico: Desenvolvimento de estratégias mentais para a melhoria do desempenho desportivo, gestão do stress e aumento da motivação.
- g) Análise de competição: Avaliação do desempenho em provas, identificação de pontos fortes e fracos, e elaboração de estratégias para futuras competições.
- h) Formação e capacitação: Organização de workshops e sessões de formação para treinadores e nadadores sobre temas relevantes para a natação pura.

## 4. DESCRIÇÃO DOS TESTES E AVALIAÇÕES

---

O GACO disponibiliza um conjunto diversificado de testes e avaliações para o apoio à natação pura, incluindo, mas não se limitando a:

- a) **Avaliação da Capacidade Aeróbia:** \* Teste de limiar em piscina. \* Teste de consumo máximo de oxigénio ( $VO_2$  máx) estimado em piscina.
- b) **Avaliação da Capacidade Anaeróbia:** \* Testes de potência anaeróbia alática (e.g., teste de velocidade máxima em curtas distâncias). \* Teste de capacidade anaeróbia láctica (e.g., teste de esforço máximo com recolha de lactato).
- c) **Avaliação da Força Muscular:** \* Testes de força. \* Testes de força funcional em exercícios específicos da natação (e.g., *pull-ups*, *push-ups*).
- d) **Avaliação da Flexibilidade e Amplitude de Movimento:** \* Avaliação da amplitude de movimento das principais articulações envolvidas na natação (e.g., ombros, ancas, tornozelos) através de goniometria.
- e) **Análise Técnica e Biomecânica:** \* Gravação e análise de vídeo subaquática e à superfície em diferentes estilos de nado. \* Análise de parâmetros técnicos (e.g., frequência e comprimento de braçada). \* Utilização de *software* de análise biomecânica para quantificação de movimentos (quando aplicável e disponível).
- f) **Monitorização Fisiológica em Treino:** \* Registo contínuo da frequência cardíaca durante os treinos. \* Medição de lactato sanguíneo em momentos específicos do treino. \* Avaliação da perceção subjetiva de esforço (PSE).
- g) **Avaliação da Composição Corporal:** \* Avaliação das dobras cutâneas. \* Bioimpedância (BIA).
- h) **Avaliação Psicológica:** \* Aplicação de questionários e entrevistas para avaliação de variáveis psicológicas relevantes para o desempenho desportivo (e.g., motivação, ansiedade competitiva, autoconfiança).
- i) **Análise de Dados de Competição:** \* Análise de tempos parciais, ritmo de prova e outros indicadores de desempenho em competição.

### Tipologia de Recursos e Intervenções

O GACO irá disponibilizar três tipos principais de recursos e intervenções, adaptados às necessidades e ao nível de rendimento dos atletas:

#### Avaliação Individualizada

Destinada aos atletas enquadrados no alto rendimento, a avaliação única consiste na realização de uma bateria de testes físicos, técnicos e fisiológicos, previamente agendada e acompanhada por uma reunião de alinhamento entre o atleta, o treinador e a equipa do GACO. Esta avaliação permite obter um retrato detalhado do estado de preparação do atleta, identificar fatores limitantes e definir prioridades de intervenção.

#### Monitoramento Contínuo

Os atletas de topo (PREPOL) terão acesso a um acompanhamento longitudinal, que inclui a monitorização contínua do treino, a recolha sistemática de dados e a realização de avaliações periódicas, de acordo com o planeamento anual. Este acompanhamento permite detetar precocemente sinais de sobrecarga, fadiga ou lesão, ajustar as cargas de treino e otimizar o processo de preparação para as grandes competições. A integração de dados fisiológicos, biomecânicos e de desempenho permitirá uma abordagem verdadeiramente holística e personalizada.

### **Estágios de Desenvolvimento**

Os estágios de desenvolvimento reúnem atletas do mesmo escalão e especialidade para sessões de "mini avaliações" durante o período de estágio. Estas avaliações rápidas e focadas servem para orientar as sessões de treino seguintes e permitem reavaliar os atletas ao longo do estágio, promovendo um ciclo contínuo de feedback e ajuste. As sessões de treino controlado incluem avaliações específicas de partidas, viragens, séries de tolerância, ritmo, simulações de prova e séries de potência, utilizando ferramentas como controlo fisiológico, vídeo feedback e análise biomecânica avançada.

## **5. PRIORIDADE E CRITÉRIOS PARA INTEGRAÇÃO NO APOIO**

---

A prioridade no acesso ao apoio será definida por 4 grupos, onde estarão definidos critérios que enquadram os nadadores ao grupo a que podem pertencer. Assim, a prioridade para o acesso ao apoio do GACO será efetuada pela seguinte apresentação dos 4 grupos:

### **Grupo A:**

1. Atletas Integrados nos Centros de Alto Rendimento e Centro de Treino de Alto Rendimento.
2. Praticantes de Alto Rendimento do Nível A e/ou integrados no Projeto Olímpico ou esperanças Olímpicas;
3. Praticantes de Alto Rendimento do Nível B;
4. Praticantes de Alto Rendimento do Nível C;
5. Projetos de investigação e desenvolvimento na área da natação pura que beneficiem do apoio técnico e científico do GACO.

### **Grupo B:**

1. Praticantes que ainda não conseguiram alcançar o estatuto de Alto Rendimento, mas estão envolvidos em projetos especiais de preparação e/ou pré-selecionados para uma Representação Nacional em eventos de expressão internacional;
2. Praticantes indicados pela FPN como Jovens Talentos, ou seja, atletas que revelem particulares condições desportivas, que possuam níveis de desempenho e de rendimento excecionais no escalão etário a que pertencem, mas que estejam sujeitos a limitações inerentes às condições de treino ou de enquadramento técnico no seu clube de origem ou a limitações relacionadas com os recursos financeiros da sua família.

### **Grupo C:**

1. Atletas integrados em projetos de desenvolvimento desportivo regional, reconhecidos pelas federações e/ou entidades desportivas competentes.

### **Grupo D:**

1. Atletas filiados na Federação Portuguesa de Natação na disciplina de Natação Pura.

A elegibilidade para o apoio gratuito será avaliada pelo GACO com base na documentação apresentada e nos critérios definidos, podendo ser solicitada informação adicional para análise.

## **6. CUSTO DA SESSÃO DE AVALIAÇÃO EM FUNÇÃO DA PRIORIDADE**

---

O GACO disponibilizará a realização de cada sessão de avaliação pelo valor de **75,00 €/nadador**. Nadadores, treinadores ou clubes de natação pura que solicitem uma sessão de avaliação, poderão aceder aos serviços de avaliação e apoio do GACO mediante o pagamento em função do grupo de integração no apoio:

- Grupo A: Isento do pagamento da sessão de avaliação.
- Grupo B: Pagamento de 50% do valor da sessão de avaliação.
- Grupo C: Pagamento de 75% do valor da sessão de avaliação.
- Grupo D: Pagamento de 100% do valor da sessão de avaliação.

## **7. PROCESSO DE SOLICITAÇÃO DE APOIO**

---

O apoio do GACO pode ser solicitado por nadadores, treinadores ou clubes de natação pura, e será efetuado da seguinte forma:

- a) Preenchimento de um formulário específico disponibilizado pelo Gabinete.
- b) A solicitação deverá incluir informações detalhadas sobre as necessidades específicas, os objetivos pretendidos e o contexto do pedido.
- c) O GACO analisará as solicitações recebidas, tendo em consideração os critérios de prioridade definidos e a disponibilidade de recursos.
- d) Após a análise, o GACO comunicará a decisão ao solicitante, indicando os serviços que poderão ser prestados e os procedimentos a seguir.

## **8. AGENDAMENTO DOS TESTES E AVALIAÇÕES**

---

O agendamento das sessões de avaliação a efetuar pelo GACO obedecerá aos seguintes critérios de prioridade:

- a) A primeira prioridade serão os nadadores do Grupo A, seguindo-se os do Grupo B, depois os do Grupo C e por fim os do Grupo D.
- b) Atletas e entidades que formalizaram o pedido de apoio pertencendo ao mesmo Grupo, será seguida a ordem de data de receção do pedido formal.

Procedimento:

- O pedido de agendamento deverá ser formalizado através do formulário específico disponibilizado pelo GACO, indicando os testes ou avaliações pretendidas, a disponibilidade de datas e horários do solicitante e outras informações relevantes.
- O GACO analisará os pedidos de agendamento e proporá datas e horários para a realização da sessão de avaliação, tendo em consideração os critérios de prioridade e a otimização da sua agenda de trabalho.
- A confirmação do agendamento será comunicada ao solicitante por escrito (e.g., correio eletrónico), com a indicação da data, hora, local e eventuais preparações necessárias para a realização dos testes e avaliações.
- Em caso de necessidade de reagendamento por parte do solicitante, este deverá comunicar o facto ao GACO com a maior antecedência possível, sendo o novo agendamento sujeito à disponibilidade do Gabinete.
- O GACO reserva-se o direito de reagendar ou cancelar testes e avaliações em situações imprevistas ou por motivos de força maior, comprometendo-se a comunicar tal facto ao solicitante com a maior brevidade possível e a propor uma nova data.
- O não comparecimento do solicitante na data e hora agendadas, sem comunicação prévia e justificação aceitável, poderá implicar a perda do direito ao apoio gratuito (no caso de beneficiários) ou a retenção de uma percentagem do valor pago (no caso de apoio mediante pagamento).

## 9. COLABORAÇÃO E RESPONSABILIDADES

---

- a) O sucesso do apoio prestado pelo GACO depende da colaboração ativa e do compromisso de todas as partes envolvidas (nadadores, treinadores e técnicos do GACO).
- b) Os nadadores e treinadores deverão fornecer informações precisas e completas sobre o processo de treino e competição.
- c) O GACO compromete-se a atuar com rigor técnico e científico, garantindo a confidencialidade dos dados e informações partilhadas.
- d) A implementação das recomendações e planos definidos em conjunto é da responsabilidade dos nadadores e treinadores.

## 10. CONFIDENCIALIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS

---

O Grupo de Apoio à Competição (GACO) está empenhado em garantir a confidencialidade e a proteção de todos os dados pessoais e desportivos dos nadadores e treinadores, em conformidade com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD) e demais legislação aplicável em Portugal.

### **Consentimento para Tratamento de Dados para Fins Específicos:**

Para otimizar o acompanhamento individual e de grupo, bem como para fins de investigação interna e desenvolvimento de metodologias de treino, o GACO poderá tratar os dados pessoais e desportivos dos nadadores e treinadores, mediante a obtenção de consentimento explícito, livre, específico, informado e inequívoco.

### **Este consentimento abrangerá as seguintes finalidades:**

**Monitorização Individual e de Grupo:** Utilização dos dados para o acompanhamento da evolução do desempenho de cada nadador e do grupo como um todo, permitindo a identificação de áreas de melhoria e a adaptação dos planos de treino.

**Investigação Interna:** Análise agregada e anonimizada dos dados para a realização de estudos internos, com o objetivo de aprimorar as práticas de treino e as estratégias de competição.

**Comparação de Desempenho (com consentimento específico):** Com o consentimento específico dos titulares, os dados poderão ser utilizados para realizar comparações de desempenho entre atletas, com o intuito de fornecer feedback construtivo e promover a melhoria contínua. Estas comparações serão realizadas de forma a respeitar a privacidade e a individualidade de cada atleta.

### **Acesso aos Dados:**

O acesso aos dados pessoais e desportivos será restrito aos membros da equipa técnica do GACO que necessitem dessas informações para o desempenho das suas funções. Em caso de alteração da equipa técnica, o acesso dos avaliadores cessantes será revogado, garantindo a confidencialidade e a segurança dos dados. O acesso por novos avaliadores estará condicionado à sua integração na equipa e à necessidade de tratamento dos dados para as finalidades definidas.

### **Direitos dos Titulares dos Dados:**

O GACO garante aos nadadores e treinadores o exercício dos seus direitos enquanto titulares dos dados, incluindo o direito de acesso, retificação, apagamento, limitação do tratamento, portabilidade dos dados e o direito de retirar o seu consentimento a qualquer momento, sem comprometer a licitude do tratamento efetuado com base no consentimento previamente dado.

**Segurança dos Dados:**

O GACO implementará medidas técnicas e organizativas adequadas para garantir a segurança e a confidencialidade dos dados pessoais e desportivos, protegendo-os contra o acesso não autorizado, a alteração, a divulgação ou a destruição acidental ou ilícita.

**Termo de Consentimento:**

O detalhe das finalidades do tratamento de dados e as condições do consentimento serão apresentados num Termo de Consentimento específico, a ser assinado pelos nadadores (ou seus representantes legais, no caso de menores de idade) e treinadores antes do início do tratamento dos dados para as finalidades mencionadas neste regulamento.

Ao participar nas atividades do GACO, os nadadores e treinadores reconhecem e aceitam os termos deste regulamento no que concerne ao tratamento de dados pessoais e desportivos. Em caso de dúvidas ou para o exercício dos seus direitos, os titulares dos dados poderão contactar o GACO através dos canais de comunicação disponibilizados.

**11. DISPOSIÇÕES FINAIS**

---

O presente regulamento poderá ser revisto e atualizado pelo GACO sempre que se considerar necessário. Os casos omissos e as dúvidas de interpretação do presente regulamento serão analisados e decididos pelo GACO.