



ATLETAS EM CASA

Gabriel Lopes vê participação nos Jogos Olímpicos adiada

Hugo Seco aproveita para passar mais tempo com o filho

Gonçalo Bandeira aguarda ansioso pelo Mundial de Downhill

Alunas da STATUS convocadas para a Seleção Regional de Futsal Sub-17

DESPORTO EM TEMPOS DE COVID-19

// HUGO MARTINS
diretor criativo da **status**

A atividade em geral recomeça para alguns e não parou de todo para outros. Incrivelmente, a atividade desportiva foi uma das que mais cresceu entre as pessoas que permaneceram a maioria do seu tempo em casa. Uma resposta positiva à pandemia! Com esta temática, decidimos perguntar a atletas lousanenses, profissionais e amadores, a sua realidade e efeitos físicos e psicológicos. Por cá, não paramos e adaptámo-nos, com os alunos de Desporto da **status** a terem posto as mãos (e o corpo) à obra, preparando um

sem fim de conteúdos e treinos adaptados para clubes, ginásios, entidades e privados, desde crianças até séniores. A restante escola não ficou atrás, como os alunos envolvidos neste projeto. Esta 2ª edição da **Typo Trevim** foi totalmente produzida à distância pelos alunos de Comunicação e Marketing. Deixamos uma sugestão a todos os nossos leitores, esta claramente não tão exigente a nível físico - conhecer virtualmente a **status!** Acedam em www.status.edu.pt/visitavirtual



Gabriel Lopes, lousanense de 22 anos, nadador profissional da seleção nacional, foi convocado para os Jogos Olímpicos 2020 em Tóquio e viu esta experiência ser adiada, devido à pandemia. Estivemos à conversa com o atleta sobre a sua carreira desportiva, que o levou até às Olimpíadas.

Como é que tudo começou na tua carreira?

- Comecei a nadar por orientação médica. Fui diagnosticado muito cedo com asma e foi-me recomendada a natação para ajudar a “combater” a doença.

Pensas continuar a fazer da natação o teu futuro?

- Eu quero fazer mais um ciclo olímpico, ou seja, pelo menos continuar a nadar até 2024. Não quer dizer que acabe aí, mas essa é a data da qual tenho certeza absoluta.

Deixaste os estudos para te dedicares a tempo inteiro à natação?

- Eu estou dedicado 100 % à natação, mas não deixei de estudar. Eu estou no 2º ano de Ciências do Desporto na FCDEF em Coimbra. Tenho feito, no entanto, uma gestão diferente na vida escolar. Tenho dividido os anos, não fazendo todas as cadeiras ao mesmo tempo. Foi a maneira que eu encontrei para conseguir conciliar de alguma maneira o desporto com a faculdade.

Achas que és uma inspiração para outros atletas?

- Apesar de nunca ter sido algo que eu almejasse penso que sim, especialmente nas camadas mais jovens.

Uma vez que sofres de asma, há alguma probabilidade dessa condição te poder vir a limitar nos Jogos Olímpicos ou em qualquer



GABRIEL LOPES

outra prova?

- Não! Felizmente a minha situação com a asma tem estado bastante controlada nos últimos anos, portanto não vejo qualquer limitação a surgir daí.

Já deixaste alguma coisa para trás devido à natação? Se sim, o quê?

- Provavelmente a minha vida académica. Como disse eu continuo a estudar num passo mais desacelerado, mas é algo que está mais atrasado do que seria normal.

Com esta situação da pandemia, continuas a treinar? Se sim, em que condições?

- Sim, continuo a treinar. Eu tive muita sorte, a Câmara Municipal da Lousã conseguiu disponibilizar a piscina para 3 atletas do clube poderem treinar. Tivemos que nos adaptar face à situação e não facilitar em questões de proximidade uns dos outros e em questões de higiene e desinfeção. Tivemos que alterar o nosso plano devido à situação que estamos a viver. Os Jogos foram adiados e todo o nosso calendário competitivo desta época foi cancelado. Reduzimos a quantidade de treino, estamos a tentar manter-nos ativos, mas neste momento não estamos a treinar a 100 % porque simplesmente não sabemos com o que podemos contar em relação à evolução da doença em Portugal.

Como é que te sentiste ao saber que os Jogos Olímpicos iam ser adiados?

- Quando a notícia foi anunciada, para mim foi um misto de emoções. Acho que foi a decisão certa, não haveria condições de saúde necessárias para a realização dos jogos e também são seriam justos se fossem realizados nestas circunstâncias. Eu estou a ser muito privilegiado, continuo com acesso às instalações necessárias à prática do meu desporto, mas esse não é o caso para

a esmagadora maioria dos atletas no mundo. Simplesmente não seria justo. Mas claro que fiquei um pouco “triste” por não serem realizados este ano. Seria a minha estreia e estava, como devem imaginar, a antecipar a participação.

Que repercussões trouxe a pandemia à tua vida profissional?

- Alterou toda a minha rotina diária, tal como a toda a gente. Consigo manter alguma ordem por ainda estar a treinar, mas alterou o que é normal para mim. Estou na Lousã, quando treinava sempre em Coimbra e estou a treinar muito menos.

Quais são as expectativas para o futuro?

- Como disse antes, o meu objetivo é pelo menos continuar na natação pelo menos até 2024. Em termos académicos gostaria de acabar o curso. Depois disso é difícil dizer!

// Maria Ferreira
Tiago Tomé
Inês Cardoso
Carolina Correia
TCMRPP 18/21



HUGO SECO

A Covid-19 veio alterar a rotina de todos e deixou marcas no desporto nacional.

Hugo Seco tem 31 anos, cresceu na Lousã e dedicou-se desde muito novo ao futebol. Hoje joga no Farense e conta-nos como a pandemia tem influenciado o seu dia-a-dia.

Quando é que surgiu a tua paixão pelo futebol?

- A minha paixão começou desde cedo, jogava na rua com amigos e mais tarde dei os primeiros toques no futsal do Santa Clara.

És adepto de algum clube?

- Sim, desde pequeno que torço pela Académica!

Alguma vez ao perder um jogo sentiste-te desmotivado para o próximo?

- Sim, depois de um jogo menos conseguido é normal ficar umas horas mais desmotivado, pensativo, mas no primeiro treino da semana já tenho de estar focado para o próximo jogo!

Tens algum conselho para aqueles que querem começar carreira no futebol?

- Para nunca desistirem ao primeiro percalço, no futebol há muita concorrência e cada treinador tem as suas ideias, e se optar por outros jogadores não significa que sejamos inferiores.

Qual é a tua inspiração em campo?

- O que me motiva antes de cada jogo é pensar em tudo o que já passei para chegar até aqui!

Se não fosses jogador de futebol o que serias?

- Talvez personal trainer, é algo que me cativa.

O jogo já te deu noites sem dormir?

- Muitas vezes, principalmente quando corre mal, passo noites em branco a pensar no que poderia ter feito .

Já jogaste muito longe de casa, até que ponto isso interferiu na tua vida familiar?

- Sou muito ligado à família e amigos, por isso custa muito estar longe de todos mas com o apoio deles tudo se torna mais fácil.

“
NUNCA DESISTAM AO PRIMEIRO PERCALÇO. NO FUTEBOL HÁ MUITA CONCORRÊNCIA E CADA TREINADOR TEM AS SUAS IDEIAS. SE OPTAR POR OUTROS JOGADORES, NÃO SIGNIFICA QUE SEJAMOS INFERIORES.
”

Deixaste projetos pessoais pendentes por isso?

- Sim, tenho alguns projetos em mente que só poderei avançar quando estiver mais próximo de casa.

Agora que estás mais perto sentes que, psicologicamente, isso poderá melhorar a tua performance?

- Sem dúvida! O facto de estar mais próximo da família ajuda muito na minha motivação.

Se pudesses voltar atrás na vida mudavas alguma coisa? Se sim, o quê?

- Tem coisas que poderia ter feito de outra forma mas não me arrependo de nada! Sinto que fiz de tudo para conseguir concretizar o meu sonho, sem nunca atropelar ninguém.

Sabemos que a carreira de futebolista é uma das que termina mais cedo. Depois do futebol já pensaste no que vais fazer?

- Gostava de continuar ligado ao futebol, observar jogadores é algo que adoro fazer. Sempre que posso vou ver jogos de escalões de formação distrital.

Como é que a quarentena/covid-19 afetou a tua vida diária?

- Tentei abstrair-me de tudo e aproveitar o tempo perdido com o meu filho.

A tua dieta e cuidados com a condição física mudaram com a quarentena? Como te adaptaste?

- Não mudaram nada, sempre tive muitos cuidados com a alimentação e com o treino fora do clube, por isso nesta fase tento manter as rotinas.

Quais são as tuas perspetivas para o futebol nacional, nos próximos tempos?

- Nos próximos tempos estaremos parados, o que é novidade para todos, mas vou tentar manter o rigor, para quando recomeçar estar com os índices físicos elevados.

// João Pedro Antunes
Gabriel Correia
Diogo Pereira
Bruno Rodrigues
TCMRPP 18/21

GONÇALO BANDEIRA, ALUNO DA STATUS NO MUNDIAL DE DOWNHILL



“EU NASCI E FOI-ME LOGO DADO UMA BICICLETA.”

Gonçalo Bandeira, tem 17 anos, é aluno da **status**, e ia representar a seleção nacional numa das maiores provas mundiais de downhill, na Lousã.

Com o surgimento da Covid-19, a prova foi adiada para o último fim-de-semana de Outubro e mudou totalmente os planos do atleta, “este é o meu último ano de juniores e era o momento em que eu estava mais bem preparado, era nesta prova onde eu queria mostrar o meu trabalho, não sei o que vai acontecer, mas em Março, era tudo o que eu queria”, confessou nos Gonçalo Bandeira.

Para Gonçalo Bandeira o mundo das bicicletas começou cedo, “a minha família sempre esteve relacionada aos desportos radicais, motas e bicicletas, e quando eu nasci foi-me logo dado uma bicicleta. Por volta dos 3, 4 anos era só aquilo que eu queria fazer, comecei a andar de bicicleta antes mesmo de andar a pé”.

A competição fez sempre parte dos objetivos de Gonçalo enquanto atleta, “tinha as minhas irmãs na competição e assistia às corridas, era mesmo aquilo que eu queria fazer”. Hoje corre em provas nacionais e mundiais e a pandemia veio alterar os planos de treino, “treino em casa, à base de exercícios de core e de força, e faço bicicleta de estrada durante a semana, cerca de 4 horas por dia. A quarentena tornou o meu treino um bocadinho difícil, porque tive de alterar muitas coisas, mas sempre de cabeça para cima para manter a saúde física e mental.”

A MOUNTAIN BIKE WORLD CUP 2020, a decorrer na Lousã, deixa o atleta mais nervoso “já vou na 6ª ou 7ª taça do mundo, no entanto, visto que não estou com os meus colegas de equipa, mas sim com a seleção, sinto um bocadinho mais de respeito”.

A prova decorre de 29 de Outubro a 1 de Novembro, na Serra da Lousã.

// Diogo Roque
Diogo Graça
Ricardo Simões
TCMRPP 18/21

ALUNAS DA STATUS CONVOCADAS PARA A SELEÇÃO REGIONAL DE SUB-17



“A PAIXÃO PELO FUTSAL.”

Germana Dias, Rafaela Simões e Margarida Matias foram convocadas para a seleção regional de sub-17, viram esta conquista ser adiada e partilharam o que estão a sentir numa entrevista à Typo.

A paixão pelo futsal começou por volta dos 12 anos e teve agora um dos seus momentos mais marcantes. Para Rafaela Simões, “este novo desafio foi uma sensação incrível, representar Coimbra era um objetivo que tinha há muito tempo”.

Devido a esta interrupção por conta do COVID-19, as três jogadoras têm de lidar com o isolamento social, já que não podem treinar com as equipas, “faz-me bastante falta a convivência, o nervosismo antes dos jogos, dos treinos, aquela adrenalina que sentíamos sempre, e estarmos fechadas em casa sem praticarmos aquilo que mais gostamos, é complicado”.

Alternativas e novas estratégias para continuar ativas no desporto, são palavras de ordem, “o nosso treinador manda-nos exercícios e nós temos que fazer exatamente no dia em que teríamos treino”, remata Rafaela Simões.

As jogadoras ainda tiveram oportunidade de fazer alguns treinos e chegaram até a realizar um torneio antes disto tudo acontecer, durou no entanto pouco tempo. “Não está a ser fácil de todo, mas a escola até nos está a ajudar a distrair e temos os nossos grupos de equipa que nos vão mandando sempre desafios”, explica Germana Dias.

Margarida Matias confirma, “temos posto também um pouco da nossa criatividade em prática, esforçamo-nos para manter o nosso desempenho físico usando coisas que temos em casa para praticar os respectivos exercícios”.

As jogadoras não pensam ficar por aqui, acreditam que se continuarem a trabalhar e a evoluir, podem até chegar à nacional. “Se treinar para atingir os meus objetivos, acho que consigo”, reforçou Germana Dias.

// Mariana Ramalheiro
Margarida Vinagre
Eduardo Correia
Jorge Lopes
TCMRPP18/21

Typo Trevim #2

DIREÇÃO: Patrícia Duarte // DIREÇÃO GRÁFICA E CRIATIVA: Hugo Martins // COORDENAÇÃO EDITORIAL: Rita Matias, turmas TCMRPP // COORDENAÇÃO DE LAYOUT E IMAGEM: Jessica Costa, Cláudio Almeida, turma TCMRPP 19/21 (Cassandra Antunes, Diana Adelino, Gonçalo Sequeira e Ricardo Ramos) // LOGÓTIPO: Hugo Martins/Bárbara Fontoura (TM 18/21) // © 2020 - todos os direitos reservados.

www.status.edu.pt

status Candidaturas Abertas