



## Relatório de Análise Comparativa Zonais de Infantis – Épocas 2024/2025 e 2025/2026

### 1. Informação Geral

#### Zonal Norte

Ano	Clubes	Masculinos	Femininos	Total	N.º Inscrições
2026	46	69	184	253	906
2025	44	101	121	222	886

#### Zonal Sul

Ano	Clubes	Masculinos	Femininos	Total	N.º Inscrições
2026	59	70	171	241	790
2025	61	111	101	212	837

#### Zonal Norte

##### Participação estrutural

- Clubes: 44 → 46
  - ▲ +2 clubes (+4,5%)
- Nadadores totais: 222 → 253
  - ▲ +31 nadadores (+14,0%)

##### Distribuição por género

- Masculinos: 101 → 69
  - ▼ -32 nadadores (-31,7%)
- Femininos: 121 → 184
  - ▲ +63 nadadoras (+52,1%)

Verificou-se uma inversão clara da estrutura de género, com forte crescimento feminino a compensar a quebra masculina. Tal deveu-se ao facto de não termos conseguido antever a evolução do nível das nadadoras em virtude de terem permanecido mais um ano do escalão.

O número de nadadores masculinos diminuiu substancialmente relativamente ao ano anterior, fruto de uma expectativa de melhoria face aos TACs que não se verificou. Certamente um aspeto a refletir, adequando os critérios de acesso em função de um TAC relacionado com os rankings nacionais por idade e sexo.

##### Envolvimento competitivo

- N.º inscrições: 886 → 906
  - ▲ +20 inscrições (+2,3%)

Apesar da redução no setor masculino, o aumento expressivo do número de nadadoras permite manter e até aumentar ligeiramente o volume competitivo.





## Zonal Sul

### Participação estrutural

- Clubes: 61 → 59  
▼ -2 clubes (-3,3%)
- Nadadores totais: 212 → 241  
▲ +29 nadadores (+13,7%)

### Distribuição por género

- Masculinos: 111 → 70  
▼ -41 nadadores (-36,9%)
- Femininos: 101 → 171  
▲ +70 nadadoras (+69,3%)

Tal como no Norte, observa-se uma forte feminização da participação, com crescimento muito expressivo no setor feminino, pelo motivo já anunciado e uma regressão da participação masculina igualmente já comentada.

### Envolvimento competitivo

- N.º inscrições: 837 → 790  
▼ -47 inscrições (-5,6%)

Apesar do aumento do número total de nadadores, verifica-se uma redução no número médio de provas por atleta.

### Comparação Direta Norte vs. Sul (2025 → 2026)

Indicador	Norte	Sul
Clubes	▲ +4,5%	▼ -3,3%
Nadadores totais	▲ +14,0%	▲ +13,7%
Masculinos	▼ -31,7%	▼ -36,9%
Femininos	▲ +52,1%	▲ +69,3%
Inscrições	▲ +2,3%	▼ -5,6%

### Conclusões Finais – N.º de Participantes

Regista-se um crescimento global de participação em ambos os zonais, contrariando a tendência anteriormente identificada.

1. O crescimento é exclusivamente sustentado pelo setor feminino, com aumentos superiores a 50% em ambas as regiões.
2. O setor masculino apresenta uma quebra estrutural significativa, particularmente:
  - Zonal Sul (-36,9%)
  - Zonal Norte (-31,7%)
3. O Zonal Norte evidencia maior estabilidade competitiva, mantendo e até aumentando o número total de inscrições.
4. O Zonal Sul, apesar de crescer em número de atletas, apresenta menor densidade competitiva por nadador, refletida na diminuição das inscrições.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Os dados apontam para:

- Mudança estrutural na base competitiva, com forte crescimento do setor feminino.
- Alerta estratégico no setor masculino infantil, com quebra simultânea nas duas zonas.
- Necessidade de:
  - Monitorização longitudinal da retenção masculina.
  - Análise dos impactos de TAC e critérios de acesso.
  - Avaliação do número médio de provas por atleta.
  - Estudo de tendências demográficas por associação territorial.

## 2. Metodologia – Análise do Rendimento Desportivo

A análise compara o desempenho competitivo nos Zonais Norte e Sul das épocas de 2024/2025 e 2025/2026, considerando **exclusivamente as provas oficiais do programa competitivo**:

- **Livres:** 50, 100, 200 e 400 Livres, 800 Livres Femininos e 1500 Livres Masculinos
- **Costas:** 100 e 200 Costas
- **Bruços:** 100 e 200 Bruços
- **Mariposa:** 100 e 200 Mariposa
- **Estilos:** 200 e 400 Estilos

Para cada prova foram analisados:

- Variação da **média dos 5 melhores tempos** (2024/2025 – 2025/2026)
- Variação do **melhor tempo absoluto**

## 3. ZONAL NORTE

### 3.1 Infantis B (13 anos)

Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
50 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
100 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
400 Livres	Pioria	Pioria	Negativa
800 Livres (F)	Pioria	Pioria	Negativa
1500 Livres (M)	Pioria	Pioria	Negativa
100 Costas	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Costas	Estável	Estável	Neutra
100 Bruços	Melhoria	Estável	Positiva
200 Bruços	Estável	Estável	Neutra
100 Mariposa	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Mariposa	Estável	Estável	Neutra
200 Estilos	Melhoria	Melhoria	Positiva
400 Estilos	Estável	Estável	Neutra

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





### 3.2 Infantis A (14 anos)

Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
50 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
100 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Livres	Estável	Estável	Neutra
400 Livres	Pioria	Pioria	Negativa
800 Livres (F)	Pioria	Estável	Negativa
1500 Livres (M)	Pioria	Pioria	Negativa
100 Costas	Estável	Estável	Neutra
200 Costas	Pioria	Estável	Negativa
100 Bruços	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Bruços	Estável	Estável	Neutra
100 Mariposa	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Mariposa	Estável	Estável	Neutra
200 Estilos	Melhoria	Melhoria	Positiva
400 Estilos	Estável	Estável	Neutra

## 4. ZONAL SUL

### 4.1 Infantis B (13 anos)

Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
50 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
100 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Livres	Estável	Estável	Neutra
400 Livres	Pioria	Pioria	Negativa
800 Livres (F)	Pioria	Estável	Negativa
1500 Livres (M)	Pioria	Estável	Negativa
100 Costas	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Costas	Estável	Estável	Neutra
100 Bruços	Estável	Estável	Neutra
200 Bruços	Pioria	Estável	Negativa
100 Mariposa	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Mariposa	Estável	Estável	Neutra
200 Estilos	Melhoria	Melhoria	Positiva
400 Estilos	Estável	Estável	Neutra

### 4.2 Infantis A (14 anos)

Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
50 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
100 Livres	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Livres	Estável	Estável	Neutra
400 Livres	Pioria	Estável	Negativa
800 Livres (F)	Pioria	Estável	Negativa

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



Prova	Média dos Tempos	Melhor Tempo	Tendência
1500 Livres (M)	Pioria	Estável	Negativa
100 Costas	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Costas	Estável	Estável	Neutra
100 Bruços	Estável	Estável	Neutra
200 Bruços	Pioria	Estável	Negativa
100 Mariposa	Melhoria	Melhoria	Positiva
200 Mariposa	Estável	Estável	Neutra
200 Estilos	Melhoria	Melhoria	Positiva
400 Estilos	Estável	Estável	Neutra

## 5. Comparação Norte vs Sul (Todas as Provas)

### Infantis B

Prova	Norte	Sul	Síntese
Velocidade Livre	Melhoria	Melhoria	Equivalente
Fundo Livre	Pioria clara	Pioria clara	Fragilidade comum
Costas	Melhoria Ligeira	Mais consistente	Sul superior
Bruços	Melhoria moderada	Estável/Pioria	Norte superior
Mariposa	Evolução positiva	Evolução positiva	Equivalente
Estilos	Melhoria consistente	Melhoria consistente	Equivalente

### Infantis A

Prova	Norte	Sul	Síntese
Velocidade Livre	Melhoria clara	Melhoria clara	Equivalente
Fundo Livre	Pioria clara	Pioria clara	Fragilidade comum
Costas	Irregular	Melhoria	Sul superior
Bruços	Melhoria	Estável	Norte superior
Mariposa	Melhoria	Melhoria	Equivalente
Estilos	Melhoria consistente	Melhoria consistente	Equivalente

## 6. Discussão

Na sequência da análise comparativa anteriormente apresentada, e considerando as tendências identificadas nas provas de 400, 800 e 1500 metros Livres, torna-se pertinente quantificar de forma objetiva a dimensão da regressão verificada no setor do fundo.

As tabelas precedentes evidenciam uma tendência negativa transversal aos dois zonais e aos dois escalões, quer ao nível da média dos cinco melhores tempos, quer ao nível do melhor tempo absoluto.

Assim, apresenta-se de seguida a Magnitude Média de Regressão – Provas de Fundo, expressa em variação percentual real do tempo, permitindo traduzir a leitura qualitativa numa métrica concreta e comparável, reforçando a robustez técnica da análise e a fundamentação das conclusões estratégicas.



## ZONAL NORTE

### Infantis B

Prova	Varição Média (%)
400 Livres	+1,84%
800 Livres	+2,31%
1500 Livres	+2,76%

**Magnitude média Norte B: +2,30%**

### Infantis A

Prova	Varição Média (%)
400 Livres	+1,62%
800 Livres	+2,08%
1500 Livres	+2,41%

**Magnitude média Norte A: +2,04%**

## ZONAL SUL

### Infantis B

Prova	Varição Média (%)
400 Livres	+1,95%
800 Livres	+2,47%
1500 Livres	+2,83%

**Magnitude média Sul B: +2,42%**

### Infantis A

Prova	Varição Média (%)
400 Livres	+1,71%
800 Livres	+2,19%
1500 Livres	+2,58%

**Magnitude média Sul A: +2,16%**

Com o objetivo de sintetizar a leitura efetuada ao longo do relatório e enquadrar estrategicamente os dados analisados, apresenta-se de seguida uma Matriz SWOT Complementar. Esta ferramenta permite estruturar, de forma integrada, os principais fatores internos (forças e fraquezas) e externos (oportunidades e ameaças) que influenciam o desenvolvimento do escalão de Infantis.

A análise SWOT não constitui apenas um exercício descritivo, mas antes um instrumento de apoio à decisão, permitindo hierarquizar prioridades, identificar riscos estruturais e potenciar os vetores de crescimento já evidenciados. A sua leitura articulada com os eixos de orientação reforça a coerência entre diagnóstico e intervenção estratégica, assegurando que as propostas apresentadas assentam numa avaliação técnica objetiva e fundamentada.





## Matriz SWOT Complementar

### FORÇAS

- Crescimento consistente do setor feminino.
- Evolução nas provas técnicas.
- Estabilidade estrutural global.

### FRAQUEZAS

- Fragilidade nas provas de fundo.
- Redução significativa da participação masculina.
- Assimetria regional Norte–Sul.
- Especialização precoce excessiva.

### OPORTUNIDADES

- Consolidação do crescimento feminino.
- Reestruturação estratégica do meio-fundo.
- Formação contínua direcionada.
- Monitorização baseada em dados.

### AMEAÇAS

- Continuidade da perda masculina.
- Fragilidade no fundo a médio prazo.
- Pressão competitiva internacional crescente.
- Desmotivação por TAC excessivamente restritivos.

## LEITURA ESTRATÉGICA DA SWOT

A análise evidencia que:

- O sistema não apresenta fragilidade estrutural global.
- Existe uma fragilidade específica e identificável no setor masculino e nas provas de fundo.
- O setor feminino constitui atualmente o principal vetor de crescimento.
- A intervenção deve ser cirúrgica, técnica e baseada em dados.

## TRADUÇÃO SWOT → AÇÃO ESTRATÉGICA

SWOT	Ação Estratégica Correspondente
Fragilidade no fundo	Implementação formação contínua
Quebra masculina	Programa retenção
Crescimento feminino	Consolidação técnica e acompanhamento
Especialização precoce	Reforço base aeróbia
Assimetria regional	Monitorização diferenciada AT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





Face aos dados anteriormente analisados — quer ao nível da participação estrutural, quer no domínio do rendimento desportivo — e considerando em particular a regressão evidenciada nas provas de fundo e a alteração do perfil de participação por género, impõe-se uma resposta estratégica estruturada e orientada para a ação.

Os Eixos de Orientação que se apresentam de seguida traduzem a leitura técnica efetuada numa proposta de intervenção concreta, alinhada com as necessidades identificadas no escalão de Infantis. Estes eixos visam reforçar as áreas críticas diagnosticadas, consolidar os vetores de crescimento verificados e estabelecer prioridades claras de desenvolvimento, garantindo uma atuação sustentada, monitorizável e coerente com a estratégia global da Federação Portuguesa de Natacão.

#### EIXO I — Reforço do Meio-Fundo e Fundo

- Reforço nos estágios territoriais e nacionais da importância do treino aeróbio de base.
- Formação contínua específica para treinadores, especialmente nos escalões de cadetes e infantis.
- Monitorização anual de progressão nas provas 400m+.

#### EIXO II — Reforço da Base Masculina

- Diagnóstico regional de retenção.
- Reavaliação técnica dos TAC.
- Estágios de observação.

#### EIXO III — Consolidação do Crescimento Feminino

- Monitorização de progressão percentual anual.
- Reforço da base aeróbia no setor feminino.

#### EIXO IV — Desenvolvimento Técnico Global

- Avaliação biomecânica periódica (GACO).
- Formação específica em eficiência técnica.

### 7. Indicadores Chave de Desempenho

#### EIXO I — Reforço do Meio-Fundo e Fundo

**Problema identificado:** Regressão média entre +2,04% e +2,42% nas provas 400+, transversal a zonas e escalões.

Indicador	Linha Base 2026	Meta 2027	Meta 2028
% variação média nacional nas provas 400+	-2,25% (média global)	≥ 0%	≥ +1,5%
% atletas inscritos com pelo menos 1 prova ≥400m	A apurar	≥ 30%	≥ 40%
Nº estágios temáticos meio-fundo/ano	0	2	2

#### EIXO II — Reforço da Base Masculina

**Problema identificado:** Quebra estrutural masculina: Norte -31,7% | Sul -36,9%

Indicador	Linha Base 2026	Meta 2027	Meta 2028
Nº total masculinos Zonais	139 (69+70)	+10%	+15%
Taxa transição INF B → INF A	A apurar	+5%	+10%
Relação feminino/masculino	2,5 : 1 (aprox.)	1,5 : 1	≤ 1,2 : 1

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





### EIXO III — Consolidação do Crescimento Feminino

**Situação identificada:** Crescimento >50% em ambas as zonas, parcialmente influenciado por retenção etária.

Indicador	Linha Base 2026	Meta 2028
% melhoria média feminina (todas as provas)	Positiva	Manter $\geq +1\%$
% atletas femininas com 3+ estilos competidos	A apurar	$\geq 40\%$
Taxa transição INF A $\rightarrow$ Juvenil	A apurar	$\geq 85\%$

### EIXO IV — Desenvolvimento Técnico Global

**Situação identificada:** Evolução consistente em provas técnicas e estilos.

Indicador	Meta 2028
% provas técnicas com melhoria média anual	$\geq 70\%$
Nº ações formação técnica anuais	$\geq 2$
Implementação avaliação GACO	100% convocados

## 8. Conclusões

Com base na análise efetuada, conclui-se que o escalão de Infantis apresenta **estabilidade estrutural global**, mas evidencia **duas fragilidades críticas que exigem intervenção prioritária**.

#### 1. Participação estrutural

- Verifica-se crescimento global de atletas nos dois zonais.
- Este crescimento é exclusivamente sustentado pelo setor feminino, com aumentos superiores a 50%.
- O setor masculino apresenta uma quebra estrutural significativa ( $-31\%$  Norte;  $-37\%$  Sul), configurando o principal risco demográfico a médio prazo.

#### 2. Rendimento desportivo

- As provas de velocidade em estilo livre e as provas técnicas (Costas, Mariposa e Estilos) apresentam evolução consistente.
- O desenvolvimento técnico global mantém-se estável e positivo.
- As provas de fundo (400, 800 e 1500 Livres) evidenciam regressão transversal, com magnitude média superior a  $+2\%$  em ambos os zonais e escalões, constituindo o principal ponto crítico técnico identificado.

#### 3. Leitura regional

- O Zonal Norte demonstra maior evolução no topo competitivo.
- O Zonal Sul apresenta maior consistência coletiva em algumas provas técnicas.
- A assimetria regional não é estruturalmente preocupante, mas deve ser monitorizada.

#### 4. Leitura estratégica global

- O sistema não revela fragilidade estrutural generalizada.
- O principal risco identificado resulta da conjugação de:
  - Regressão no setor de fundo
  - Quebra significativa do setor masculino
- O setor feminino constitui atualmente o principal vetor de crescimento e consolidação.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS





O estado atual da natação no escalão de Infantis caracteriza-se por crescimento estrutural sustentado no setor feminino e por evolução técnica nas provas rápidas e técnicas. Contudo, a regressão consistente nas provas de fundo e a redução expressiva da participação masculina representam os principais desafios estratégicos a curto e médio prazo.

A resposta deverá assentar numa intervenção técnica direcionada, reforço da base aeróbia, monitorização de indicadores e implementação de medidas específicas de retenção masculina para a próxima época desportiva, garantindo equilíbrio estrutural e sustentabilidade competitiva do sistema nacional.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



Morada Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fpnatacao.pt