



## **Relatório de Estágio realizado no Departamento de Psicologia e Pedagogia na Dragon Force em equipas de futebol de formação**

Mariana Gonçalves,

Porto 2024

## **Relatório de Estágio realizado no Departamento de Psicologia e Pedagogia na Dragon Force em equipas de futebol de formação**

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção ao grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº65/2018 de 16 de agosto.

Autor: Mariana Gonçalves

Orientadora: Professora Doutora Cláudia Dias

Porto, 2024

### **Ficha de Catalogação**

Gonçalves, M. (2024). *Relatório de Estágio realizado no Departamento de Psicologia e Pedagogia na Dragon Force em equipas de futebol de formação*. Porto: M. Gonçalves. Relatório de estágio curricular para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** DRAGON FORCE; PSICOLOGIA DO DESPORTO; ATLETAS; INTERVENÇÃO

## **Agradecimentos**

A realização deste estágio só seria possível com o grande apoio que recebi e por isso, os meus maiores agradecimentos aos meus pais e irmãos, por todo o apoio e investimento no meu percurso académico, sem dúvida que eles foram um dos maiores pilares e quero deixá-los orgulhosos. Um agradecimento também à professora Cláudia Dias e ao professor Nuno Corte-Real pela ajuda, compreensão e ensinamentos tanto a nível profissional como crescimento pessoal, assim como a grande disponibilidade que sempre mostraram para com todos. Todas as aulas dinâmicas que fizemos que vou sempre recordar, e com certeza aprendi sempre algo novo. A todos os meus colegas de curso que percorreram este caminho comigo e que me ensinaram e abriram horizontes.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que me acolheu e me deu a oportunidade de estudar e conhecer novas pessoas e professores.

Aos meus amigos e amigas, que se preocuparam sempre comigo e estiveram de mãos dadas quando precisei. Nos momentos mais frágeis motivaram-me e deram-me palavras positivas para que nunca desistisse.

À Dragon Force pela oportunidade na realização do estágio, à Dr.<sup>a</sup> Inês Miguel, Coordenadora do Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force e Raquel Oliveira, psicóloga júnior da mesma entidade, pela ajuda prestada e esclarecimento de dúvidas, mostrando-se sempre disponíveis para tal.

Á minha colega de estágio, Andreia, que me ajudou e me apoio nos momentos mais difíceis e tornou o local de estágio um melhor ambiente para mim.

À escola Dragon Force atribuída por me terem recebido, assim como ao Responsável Operacional, pelo apoio e conselhos que me deu e ao Coordenador Técnico de que apesar dos altos e baixos mostrou bastante compreensão e ajuda no que precisei.

## **Índice geral**

**Ficha de Catalogação.....III**

**Agradecimentos.....IV**

**Resumo.....IX**

### **Capítulo I**

**1.Introdução.....2**

1.1Psicologia do Desporto.....5

1.1.1Evolução da psicologia do desporto.....5

1.1.2 Objetivos da psicologia do desporto.....6

1.1.3Importância da Psicologia do Desporto.....6

1.1.4 Papel do psicólogo do desporto.....7

1.2 Contextualização da prática.....8

1.3 Expectativas e objetivos para o estágio curricular.....9

**Capítulo II.....7**

**2. Enquadramento da prática .....11**

2.1. Contextualização da instituição de estágio .....12

2.1.1 Projeto Dragon Force .....12

2.1.3 Regras e procedimentos .....13

2.1.4 Funções e objetivos.....14

2.2 Caraterização da instituição de acolhimento .....15

2.3 Organização interna do clube.....16

<b>Capítulo III.....</b>	<b>21</b>
<b>3. Desenvolvimento da prática.....</b>	<b>21</b>
3.1 Formação inicial.....	22
3.1.1 Caso prático.....	25
3.2 Planeamentos Semanais e reflexões .....	27
3.3. Implementação das atividades.....	30
3.3.1 Dia da Saúde Mental.....	30
3.3.2 Atividade de Nutrição.....	31
3.3.3 Atividade de Halloween.....	32
3.1.4 Desenvolvimento da Criança.....	33
3.1.5 Dragon Force Awareness.....	37
3.1.5.1 Reflexão final.....	39
3.1.6 Recolha Elogios Encarregados Educação.....	40
1ª Recolha.....	41
2ª Recolha.....	43
3ª Recolha.....	44
3.1.7 Comportamentos positivos da bancada.....	45
<b>Capítulo IV.....</b>	<b>47</b>
<b>4. Programa de intervenção.....</b>	<b>47</b>
4.1 Análise de Necessidades.....	48

4.2 Metodologias de análise.....	48
4.3 Resultados da análise das equipas.....	49
4.3.1 Equipa 1.....	50
4.3.2 Equipa 2.....	51
4.3.3 Equipa 3A.....	52
4.3.4 Equipa 4B.....	53
4.3.5 Equipa 5.....	54
4.4 Implementação do programa.....	56
4.5 Enquadramento das competências psicológicas.....	56
4.5.1 Regulação Emocional .....	56
4.5.2 Comunicação .....	58
4.5.3 Confiança .....	58
4.6 Descrição do programa.....	60
4.6.1Pré-intervenção.....	60
4.6.2 Semana 1.....	61
4.6.3 Semana 2.....	63
4.6.4 Semana 3.....	65
4.6.5 Semana 4.....	66
4.6.6 Semana 5.....	67
4.6.7 Semana 6.....	69
4.6.8 Semana 7.....	71
4.6.9 Semana 8.....	72
4.7 Instrumentos.....	73
4.7.1 Inventário de Desenvolvimento Pessoal em jovens.....	73
4.7.1.1 Resultados.....	75

4.8 Avaliação final do programa.....	78
<b>Capítulo V.....</b>	<b>80</b>
<b>5. Investigação .....</b>	<b>80</b>
5.1 Introdução .....	81
5.1.1 Importância da intervenção psicológica.....	81
5.1.2 Programas de treino de competências psicológicas.....	82
5.1.3 Regulação emocional.....	84
5.1.4 Objetivos do estudo.....	86
5.2 Método.....	86
5.2.1 Participantes.....	86
5.2.2 Instrumentos.....	86
5.2.1.1 Escala de Dificuldades de Regulação Emocional.....	86
5.2.1.2 Questionário de Avaliação de Satisfação do treinador.....	88
5.3 Intervenção.....	88
5.4 Procedimentos.....	90
5.5 Análise Estatística.....	90
5.6 Resultados.....	91
5.7 Discussão e conclusão.....	92
<b>Capítulo VI.....</b>	<b>95</b>
<b>6. Considerações Finais .....</b>	<b>95</b>
<b>Capítulo VII.....</b>	<b>100</b>
<b>Referências.....</b>	<b>100</b>

## **Resumo**

O estágio foi realizado no projeto Dragon Force, inserido no Departamento de Psicologia e Pedagogia, no âmbito da Psicologia do Desporto. A Psicologia do Desporto é uma área de intervenção com várias ferramentas importantes no futebol de formação. Intervém tanto ao nível individual como coletivo (atletas, treinadores, equipa técnica e encarregados de educação), estudando as emoções e comportamentos de modo a potenciar o crescimento pessoal e rendimento desportivo de todos os intervenientes.

O estágio na Dragon Force potenciou o meu desenvolvimento enquanto estagiária, proporcionando uma maior independência e melhor compreensão do papel de uma psicóloga do desporto através das ações em campo. Além disso, promoveu o fortalecimento de competências fundamentais para os jovens em processo de formação. Enquanto estagiária, fiquei responsável pela observação e acompanhamento das equipas de competição com idades entre os 6 e 15 anos. Com o decorrer da observação dos treinos, foi realizada uma síntese de análise de necessidades da escola e de todas as equipas Dragon Force. Durante o processo, foi desenvolvido um plano de intervenção para a equipa prioritária, onde foram trabalhadas as seguintes dimensões psicológicas: regulação emocional, comunicação e confiança.

Na segunda parte, foi conduzida uma investigação com o objetivo de avaliar a eficácia de um plano de intervenção, com o intuito de monitorizar o progresso e o impacto nos atletas. Dado já estar inserida no local de estágio, os participantes do estudo foram os atletas da minha equipa prioritária. O trabalho realizado permitiu um acompanhamento próximo das equipas e proporcionou uma experiência prática na aplicação de técnicas de psicologia do desporto.

**PALAVRAS-CHAVE:** DRAGON FORCE; PSICOLOGIA DO DESPORTO; ATLETAS; INTERVENÇÃO

## **Abstrat**

The internship was carried out within the Dragon Force project, under the Psychology and Pedagogy Department, in the field of Sports Psychology. Sports Psychology is an area of intervention that provides several important tools in youth football. It operates at both the individual and collective levels (athletes, coaches, technical staff, and parents), studying emotions and behaviors to foster personal growth and sports performance for all involved.

The internship at Dragon Force enhanced my development as an intern, providing greater independence and a better understanding of the role of a sports psychologist through hands-on fieldwork. Furthermore, it strengthened key competencies essential for youth undergoing training. As an intern, I was responsible for the observation and monitoring of competition teams aged between 6 and 15 years old. Throughout the training observations, a needs analysis of the school and all Dragon Force teams was conducted. During this process, an intervention plan was developed for the priority team, focusing on the following psychological dimensions: emotional regulation, communication, and confidence.

In the second phase, research was conducted to evaluate the effectiveness of the intervention plan, with the aim of monitoring progress and impact on the athletes. Given my placement at the internship site, the study participants were the athletes from my priority team. The work carried out allowed for close monitoring of the teams and provided practical experience in applying sports psychology techniques.

**KEYWORDS:** DRAGON FORCE; SPORTS PSYCHOLOGY; ATHLETES; INTERVENTION

# Capítulo I

---

## 1.Introdução

O presente relatório tem como objetivo descrever o estágio realizado no Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force, integrado na formação em Psicologia do Desporto. O estágio ofereceu a oportunidade de aplicar e desenvolver competências psicológicas junto de jovens atletas, com idades compreendidas entre os 6 e 15 anos, de cinco equipas distintas, tendo sido realizado durante a época 2023/2024. Durante este período, foi elaborado e implementado um plano de intervenção focado no desenvolvimento das competências mentais necessárias para a melhoria do desempenho desportivo, como a regulação emocional, a comunicação e confiança.

O relatório encontra-se dividido em oito capítulos: o primeiro é a “Introdução”, abordo o que é a psicologia do desporto, a sua importância e papel do psicólogo do desporto. Nesta parte, inclui a contextualização da prática profissional onde abordo as razões que levaram à escolha do estágio e da instituição de acolhimento e as minhas expectativas e objetivos iniciais para o estágio. O segundo capítulo trata o “Enquadramento da Prática” que abrange primeiro a contextualização da instituição de estágio, onde abordo o projeto Dragon Force e o que ele engloba, detalhando alguns aspetos da escola onde realizei o estágio, as regras e procedimentos e funções enquanto estagiária de psicologia do desporto, assim como, faço a caracterização da instituição de acolhimento e a organização interna do clube. O terceiro capítulo, “Desenvolvimento da prática” abordo a formação inicial que tivemos online e presencialmente, os planos e reflexões semanais realizados dando exemplos e a descrição das atividades implementadas.

O quarto capítulo refere-se ao “Programa de Intervenção”, onde retrato a análise de necessidades da escola que foi feita ao longo do tempo e descrevo as equipas que me foram atribuídas, incluindo a equipa prioritária. Ainda neste capítulo faço um “Enquadramento das competências psicológicas” a serem trabalhadas no plano de intervenção: regulação emocional, comunicação e confiança. Depois abordo em detalhe a elaboração do plano de intervenção para a minha equipa prioritária.

O quinto capítulo refere-se à “Investigação”, onde faço a introdução do tema da investigação, os métodos e procedimentos utilizados, a apresentação dos resultados, e no fim a discussão e conclusão da investigação.

O sexto capítulo apresenta as “Considerações Finais”, onde refiro as aprendizagens, dúvidas e as reflexões.

O sétimo capítulo integra as “Referências”, onde apresenta os artigos e registros para consulta durante a concretização do relatório.

Por fim, o capítulo oito é composto pelos “Anexos”, ou seja, os documentos decorrentes das atividades.

## **1.1 Psicologia do Desporto**

### **1.1.1 Evolução da psicologia do desporto**

A psicologia do desporto começou a ganhar relevância na década de 1960, quando se percebeu que fatores psicológicos influenciavam significativamente o desempenho atlético. Inicialmente, o foco estava na compreensão das características psicológicas dos atletas de elite e na melhoria da performance através de técnicas como a visualização e controlo da ansiedade. Ao longo do tempo, o campo expandiu-se para abordar não apenas a performance, mas também aspetos como a saúde mental, desenvolvimento pessoal e bem-estar (Serpa, 2017).

Em Portugal, foi na década de 1970 que as primeiras intervenções relacionadas com a preparação e o treino psicológico foram realizadas por António Paula Brito, com as modalidades de judo e vela (Serpa, 2017).

Atualmente, o psicólogo do desporto atua em três principais áreas: o desenvolvimento de jovens, onde ajuda na formação de competências para a vida, como autoconfiança, gestão emocional e resiliência, promovendo o crescimento pessoal e a adaptação social dos jovens; a intervenção com grupos, onde trabalha na construção de coesão, comunicação e motivação dentro das equipas, garantindo um ambiente de treino e competição saudável (foca-se no desenvolvimento de liderança e organização) e o treino de competências mentais, onde ensina técnicas como visualização, controlo de ansiedade e atenção plena, que contribuem para maximizar o desempenho competitivo e reduzir o impacto de fatores psicológicos negativos (Serpa, 2017).

Estas funções mostram como o psicólogo do desporto evoluiu para atuar em áreas mais amplas, incluindo o bem-estar emocional e social dos atletas, e não apenas a performance atlética.

### **1.1.2 Objetivos da psicologia do desporto**

A psicologia do desporto, conforme referem Weinberg e Gould (2001), tem como objetivo a compreensão dos fatores psicológicos que influenciam o desempenho desportivo, ou seja, investigar como variáveis como motivação, ansiedade, concentração, confiança e estados emocionais afetam o desempenho dos atletas (como a ansiedade pré-competitiva pode impactar a performance de um atleta ou como a motivação pode ser aprimorada para melhorar os resultados). Adicionalmente, procura ainda, examinar o impacto da participação desportiva no desenvolvimento psicológico, na saúde e bem-estar geral, estudando como a prática desportiva influencia aspetos mais amplos da vida dos atletas. Isso pode incluir, entender como o desporto pode contribuir para a formação de identidade, redução do stress e promoção de estilos de vida saudáveis (Vieira, 2010).

A psicologia do desporto, pretende tanto melhorar o desempenho dos atletas através de intervenções psicológicas como entender e promover os benefícios psicológicos e de saúde que a prática desportiva pode proporcionar (Vieira, 2010). Através do estudo e compreensão dos aspetos psicológicos envolvidos no comportamento motor humano, contribui para a explicação e predição destes comportamentos em contextos de desporto e atividade física. (Gouveia, 2001).

### **1.1.3 Importância da Psicologia do Desporto**

A psicologia do desporto é destacada como uma área fundamental para o desenvolvimento integral de atletas e treinadores. A importância da psicologia do desporto reside no seu papel de suporte para maximizar o desempenho desportivo, promover o bem-estar mental e emocional dos atletas e fomentar um ambiente de treino positivo e motivador (Serpa, 2017). A psicologia do desporto contribui significativamente para o entendimento e a gestão de fatores como:

- **Motivação:** Identificar e manter a motivação intrínseca e extrínseca dos atletas para que alcancem níveis de excelência.
- **Gestão de Stress e Ansiedade:** Ensinar estratégias de coping para lidar com o stress competitivo e reduzir a ansiedade de desempenho.

- **Concentração e Foco:** Desenvolver técnicas para melhorar a capacidade de concentração e manter o foco nas competições.
- **Coesão de Equipa:** Promover uma melhor interação e comunicação entre os membros da equipa, o que é essencial para a coesão e rendimento coletivo.

#### **1.1.4 Papel do psicólogo do desporto**

O psicólogo do desporto tem um papel multifacetado que abrange várias funções: o apoio psicológico direto, ou seja, oferecer apoio psicológico personalizado aos atletas e treinadores para otimizar o desempenho e promover o equilíbrio emocional; o desenvolvimento de habilidades psicológicas, como ensinar técnicas de regulação emocional, controlo de pensamentos negativos e visualização mental; a intervenção em grupo, onde realiza sessões de grupo para melhorar a comunicação, o espírito de equipa e a resolução de conflitos; o aconselhamento e orientação, aconselhar treinadores sobre como melhor lidar com diferentes perfis de atletas e situações complexas e pesquisa e desenvolvimento, ou seja, contribuir com estudos e avaliações que ajudem a compreender melhor os efeitos de variáveis psicológicas no desempenho desportivo (Serpa, 2017).

O papel do psicólogo é fundamental no contexto de formação, dado que os jovens, ao serem preparados com maior antecedência para o treino de competências psicológicas, podem adquirir maiores benefícios relacionados ao seu desenvolvimento e desempenho enquanto atletas. Ao estarem mais atentos aos fatores psicológicos no desporto vão conseguir ter um maior controlo dos mesmos (Teques, 2006).

De salientar que, o papel do psicólogo do desporto deve estar alinhado com os objetivos do treinador e da equipa técnica, trabalhando de forma colaborativa para criar um ambiente que potencie a performance e o desenvolvimento humano (Serpa, 2017).

## **1.2 Contextualização da prática**

O presente relatório foi realizado no âmbito do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), com vista à obtenção do grau de mestre pela opção de realização de estágio curricular. Esta decisão surgiu após vários momentos de reflexão, onde surgiram várias dúvidas. A minha ideia inicial era fazer a dissertação e estágio, mas depois de saber a carga horária do estágio e que era obrigatória para todos optei por realizar apenas estágio.

A minha escolha recaiu sobre a Dragon Force, dado que tenho como clube o Futebol Clube do Porto e por gostar imenso de crianças e jovens, vi que seria uma boa oportunidade para mim em conseguir trabalhar com estas faixas etárias. Além disso, já conhecia bem o local de estágio, dado que o meu irmão já foi atleta da minha escola atribuída, e eu, recorrentemente ia assistir aos seus treinos. Apesar de não ter como certo a colocação nesta escola Dragon Force, já contava com isso dada a proximidade da minha casa, e a atribuição das escolas Dragon Force ser feita por localização.

A decisão do local de estágio foi feita à minha professora e orientadora Cláudia Dias, que me pôs em contacto com a Dr<sup>a</sup>. Inês Miguel, coordenadora do Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force, contando também com o apoio da coorientadora Raquel Oliveira, psicóloga júnior do Departamento. Após essa decisão, foi então agendada uma reunião online com a coordenadora do Departamento de Psicologia e Pedagogia Dragon Force que me explicou em geral o que seria feito no estágio, e o meu papel e funções enquanto estagiária. A informação recebida agradou-me o que fez com que mantivesse a minha decisão em querer este local, sendo aceite no estágio após o envio de todos os documentos necessários.

O estágio teve início no dia 2 de outubro de 2023 e o término do mesmo no dia 14 de maio de 2024. Este estágio permitiu-me aplicar os conhecimentos que aprendi ao longo do percurso académico no presente Mestrado de Psicologia do Desporto, assim como as estratégias e técnicas, que podem ser utilizadas neste contexto. Para dar início ao estágio, tive uma formação inicial de uma semana (via online e presencialmente), no Museu Futebol Clube do Porto, onde os estagiários de psicologia das diferentes escolas Dragon Force se juntaram e foi apresentado o programa assim como a sua estrutura, atividades e

eventos que decorreram ao longo da época. Foram realizadas várias dinâmicas com o intuito de nos conhecermos melhor, dado que pertencíamos à mesma entidade. Nessas sessões, abordou-se o papel do Psicólogo do Desporto, vimos a calendarização e realizámos um caso prático em grupo, que foi posteriormente apresentado aos restantes elementos.

O estágio incluía, entre outras coisas, elaborar e aplicar duas intervenções na modalidade do futebol em equipas da escola Dragon Force. A primeira intervenção foi com a minha equipa prioritária, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos. A outra intervenção seria realizada depois da análise das necessidades de cada equipa estar concluída, sendo feito um trabalho em suporte PowerPoint e posteriormente apresentado à equipa técnica. A equipa que apresenta-se mais necessidades/dificuldades seria selecionada para intervenção. No entanto, após alguma reflexão com a Dr<sup>a</sup>. Inês Miguel, passou a ser apenas uma intervenção direcionada à minha equipa prioritária.

### **1.3 Expectativas e objetivos para o estágio curricular**

Antes de iniciar o estágio estava entusiasmada por colocar em prática o que aprendi, mas não ia com as expectativas elevadas, vinha um pouco sem expectativas para não me desiludir. No entanto, estava particularmente motivada pela ideia de trabalhar diretamente com atletas e equipas, contribuindo para o seu desenvolvimento psicológico e desempenho desportivo. A possibilidade de vivenciar o dia a dia no ambiente desportivo, observar dinâmicas de grupo, e intervir de maneira prática parecia-me uma experiência enriquecedora e desafiadora. Vi também no estágio uma oportunidade de desenvolvimento profissional, o que seria benéfico para o meu currículo.

Por outro lado, tinha alguns medos e receios iniciais. Como era um ambiente fora da minha zona de conforto, estava com receio da minha adaptação e com a gestão de tempo, dado que tínhamos aulas, e tinha de conciliar também com o trabalho que tinha numa empresa de viagens e como promotora sendo que a carga horária do estágio ainda era alguma, e essa gestão de tempo era algo que me preocupava bastante.

O objetivo geral do estágio, foi proporcionar-me enquanto estagiária uma experiência prática e formativa, permitindo a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da minha formação académica, e o desenvolvimento de competências profissionais específicas relevantes para a minha futura carreira, ou seja, habilidades técnicas,

interpessoais e de resolução de problemas, preparando-me para atuar de forma autónoma e eficaz na área da Psicologia do Desporto.

Como objetivos específicos defini a elaboração e implementação de um plano de intervenção para a minha equipa prioritária; o desenvolvimento de uma investigação; a integração na escola Dragon Force; o apoio na preparação mental de atletas; a colaboração com equipas multidisciplinares e a promoção de um ambiente desportivo saudável (desenvolver iniciativas que favoreçam um clima motivacional positivo e equilibrado, promovendo o desenvolvimento psicológico e social dos atletas).

Este estágio, foi também importante na medida em que me ajudou a desenvolver competências pessoais e profissionais, como a autonomia, responsabilidade, comunicação, empatia e o trabalho de equipa.

# Capítulo II

---

## 2 Enquadramento da prática

## **2.1 Contextualização da instituição de estágio**

### **2.1.1 Projeto Dragon Force**

A Dragon Force teve início a 6 de setembro de 2008, tendo como lema: “Tu tens o poder do Dragão” (Futebol Clube do Porto, s.d.). Durante os últimos anos, foram vários os projetos elaborados por esta estrutura que se veio a expandir nacional e internacionalmente. É um projeto inovador de escalões de formação com idades entre os 4 e 16 anos, com atletas do sexo masculino e feminino. Experimentar a cultura e o espírito azul e branco e participar no dia a dia de um clube de conquistas pode ser feito de uma maneira prática e divertida, com foco no crescimento sustentável dos alunos. A identificação e o desenvolvimento de novos talentos para a formação do Futebol Clube do Porto são um dos objetivos deste projeto.

Atualmente, como resultado do trabalho realizado, 33% dos jovens nas categorias de base do Futebol Clube do Porto vêm do projeto Dragon Force. Este sucesso é tão importante quanto auxiliar os alunos e os seus responsáveis no processo de crescimento. Para isso, existem três departamentos transversais: pedagogia, psicologia e saúde (Futebol Clube do Porto, s.d.).

A Dragon Force conta com cinco turmas, para além das restantes equipas de competição: iniciação (4/6 anos de idade); básico (7/8 anos de idade); intermédio (9/10 anos de idade); avançado (11/12 anos de idade) e expert (13/14 anos de idade). São realizadas diversas atividades e eventos de modo a desenvolver o atleta tanto ao nível do futebol como a nível social, diferenciando-se assim de outras entidades devido à sua estrutura já estar muito bem definida e aos métodos utilizados.

A Escola Dragon Force tem como principais objetivos:

- Ensinar futebol aos mais jovens;
- Detetar e aperfeiçoar as técnicas de novas mais-valias para a formação do Futebol Clube do Porto;
- Desenvolver competências para a vida;
- Ajudar os alunos e os seus encarregados de educação num progresso de crescimento saudável em várias áreas;

- Promover a identificação com a cultura Futebol Clube do Porto.

Relativamente ao Departamento de Psicologia e Pedagogia este tem como objetivos gerais promover o desenvolvimento integral do aluno Dragon Force com foco nas suas competências psicológicas e pedagógicas, maximizar o potencial dos alunos através da integração destas competências nos treinos, promover o bem-estar psicológicos de todos os intervenientes no contexto desportivo e formação, desenvolvimento e capacitação dos recursos humanos que visa a melhoria da qualidade do serviço e intervenção (Futebol Clube do Porto, s.d.).

As ferramentas disponibilizadas para alunos e encarregados de educação, como a Caderneta Virtual, permitem monitorizar o desenvolvimento dos alunos nas suas diversas áreas. A participação dos alunos nas atividades promovidas por este Departamento, como workshops e dinâmicas de grupo, aborda aspetos fundamentais do desenvolvimento dos alunos como estudantes, atletas e membros da comunidade (Futebol Clube do Porto, s.d.).

A sinalização dos alunos para acompanhamento individual pode ser feita pelos Encarregados de Educação (EE), treinadores e Coordenador Técnico (CT) e outros Recursos Humanos da Dragon Force através de um Formulário de Pedido de Intervenção.

Quando o atleta é sinalizado pelo EE, tem de haver um contacto e recolha da informação com o CT ou treinador. Para tal, é importante ver onde se manifesta a problemática e de que forma; há quanto tempo se verifica; estratégias que já foram utilizadas; relações interpessoais com os colegas de equipa; relação treinador-atleta e postura dos Encarregados de Educação no contexto desportivo. Algumas das parcerias que a Dragon Force tem para encaminhar os alunos são o ICLASS (Porto), Reconstruir (Vila Nova de Gaia) e Relation (Ermesinde).

### **2.1.2 Regras e procedimentos**

Tal como em todos os locais, tínhamos regras a cumprir, nomeadamente:

- Zelar sempre pela sua imagem e pela imagem do clube;
- Estar devidamente equipada com o equipamento da Dragon Force;
- Assumir a responsabilidade pela manutenção do vestuário;
- Em caso de extravio, assumir a responsabilidade pelo pagamento da respetiva peça;

- Proibido a utilização de equipamentos de outras marcas;
- No final da época, devolver as peças entregues;
- Assumir uma postura de responsabilidade e seriedade nas redes sociais;
- Evitar aceitar convites de EE nas redes sociais ou para qualquer iniciativa externa;
- Proibido exibir imagens ou vídeos de alunos da escola (redes sociais ou documentos académicos);
- Chegar no mínimo 15-30 minutos antes do treino começar;
- Pedir autorização ao treinador para observar o treino;
- Estar numa zona onde tenhamos uma visão ampla do treino;
- Estar num local próximo do treinador nos momentos de pausa;
- Não entrar dentro do terreno de jogo ou treino;
- Não focar a atenção apenas nos atletas ou treinador, mas estar atento ao comportamento de ambos;
- Tentar ser o mais discreto possível ao fazer apontamentos, de modo que os atletas não percebam que estão a ser avaliados e não alterem o seu comportamento;
- Proibido reproduzir qualquer documento para fins externos;
- Cumprir a política RGPD;
- Manter uma postura reservada de observação e análise;
- O líder é o treinador, o psicólogo é um complemento à equipa;
- No final, dar feedback ao treinador;
- Manter sempre a ética e a confidencialidade.

### **2.1.3 Funções e objetivos:**

- contacto com a realidade da psicologia do desporto em contexto real;
- promoção de comportamentos que facilitem o processo de aprendizagem;
- otimização dos processos de treino;
- promoção do bem-estar psicológico;
- dinamização de iniciativas com base nos objetivos do projeto Dragon Force e do Departamento;
- consultoria e apoio aos diversos agentes desportivos Dragon Force.

## 2..2 Caraterização da Instituição de acolhimento

A instituição de acolhimento foi uma das escolas Dragon Force. Esta escola situa-se no distrito do Porto. É uma escola de futebol, que conta com atletas entre os 4 e os 15 anos.

A escola está dividida em diversos escalões etários, sendo eles: turmas- Iniciação (4-5 anos); Básico (6,7,8 anos); Intermédio (9,10 anos); Avançado (11,12 anos); Expert (13, 14 anos). As equipas de competição são: equipa 1 (idades entre os 8 e 9 anos), equipa 2<sup>a</sup> e quipá 2B (idades entre os 9 e 10 anos); equipa 3 (idades entre os 10 e 11 anos); equipa 4A e 4B (idades entre os 12 e 13 anos) e por último a equipa 5 (idades entre os 14 e 15 anos).

As turmas são os alunos que estão inscritos, mas que não estão em competição, apenas têm o Torneio das Lendas, onde competem entre elas, e as equipas são os alunos em competição.

As instalações do clube apresentam:

- Um campo futebol de onze em relvado sintético;
- Um campo futebol de sete em relvado sintético;
- Um campo futebol de cinco em relvado sintético
- Luz artificial em todos em campos;
- Recepção;
- Balneários;
- Armazéns;
- Gabinete médico e sala de fisioterapia;
- Sala (onde passávamos a maior parte do tempo, sem ser no campo, e onde eram realizadas as reuniões técnicas);
- Bar;
- Parque de estacionamento.

A localização geográfica estratégica e a presença de um amplo parque de estacionamento contribuem para a conveniência e acessibilidade desta instituição, possuindo boas instalações.

No entanto, é importante reconhecer que existem necessidades a serem endereçadas para aprimorar ainda mais a experiência dos alunos e a infraestrutura da escola. A implementação de campos cobertos para situações climáticas adversas e bancadas protegidas para os encarregados de educação durante eventos desportivos contribuiria para uma experiência mais confortável e inclusiva. O atendimento a estas necessidades garantiria um ambiente desportivo ainda mais completo e adaptado às variáveis do clima. Porém, estes aspetos foram difíceis de concretizar dado que era necessário um investimento financeiro por parte do clube.

Os materiais que faziam parte da escola eram:

- 8 balizas de fut1
- 8 balizas de fut3
- 8 balizas de fut5
- 8 balizas de fut7
- 100 cones
- 80 coletes de 4 cores
- 35 bolas
- 6 arcos

### **2.3 Organização interna do clube**

Em relação à organização interna do clube, esta era composta, por um Coordenador Técnico (CT), (que também era treinador de umas das equipas), um Responsável Operacional, treinadores principais e treinadores-adjuntos, Departamento de Psicologia e Departamento de Nutrição e Departamento Médico.

O CT era o responsável pela coordenação da escola e de todos os membros. Este desempenhava um papel central na organização e supervisão do processo de formação dos atletas e no alinhamento da metodologia de treino com os objetivos do clube. As suas

funções eram amplas e envolviam tanto a gestão técnica como a coordenação de recursos humanos e a ligação entre diferentes níveis do clube.

As suas funções passavam pela elaboração e supervisão dos planos de treino para as diferentes equipas, garantindo que a metodologia da Dragon Force era aplicada de forma consistente em todas as faixas etárias; pelo estabelecimento de metas de desenvolvimento técnico e tático para cada grupo de atletas, de acordo com a sua idade e nível de habilidade e supervisão dos treinadores, assegurando que seguem os planos estabelecidos.

Era o responsável pelo acompanhamento e desenvolvimento dos atletas, de modo que acompanha o desenvolvimento individual dos atletas e das equipas e colaborava com os treinadores para identificar atletas com potencial para avançar no sistema de formação do clube (identificação de talentos). Dava formação e apoio aos treinadores, oferecendo orientação e formação contínua, ajudando-os a desenvolver as suas competências técnicas, pedagógicas e de liderança e transmitia a filosofia do clube, garantindo que o modelo de jogo e os princípios de formação são seguidos uniformemente.

Outra das suas funções passava pela gestão de equipas e recursos humanos, gerindo a alocação de recursos (humanos e materiais) entre as várias equipas, assegurando que cada uma tinha as condições necessárias para o treino e competição e participava no processo de recrutamento de treinadores e outros membros da equipa técnica, selecionando profissionais que se alinhassem com a filosofia da Dragon Force.

Era o elo de ligação com a direção e outras estruturas do clube, garantindo que as decisões estratégicas eram implementadas no terreno e que as necessidades dos treinadores eram comunicadas à gestão. Colaborava com outros departamentos, como a psicologia, a preparação física e a fisioterapia, para assegurar um desenvolvimento holístico dos atletas. Coordena a participação das equipas em torneios e competições, organizando a logística e o planeamento das mesmas.

Tinha um papel importante na comunicação com os pais, facilitando o contacto e a interação com os pais dos atletas (informando sobre o progresso dos seus filhos e esclarecendo questões relativas ao desenvolvimento desportivo e educativo) e na comunidade, atuando como representante da Dragon Force junto da comunidade local e nas interações com outras instituições desportivas, promovendo a imagem do clube.

Em suma, tinha um papel estratégico e operacional fundamental, sendo responsável por garantir a qualidade e a consistência do processo de formação dos atletas e o bom funcionamento das equipas e treinadores dentro do clube.

O Responsável Operacional (RO) estava encarregue das fichas técnicas dos atletas, inscrições dos atletas, agendamento de reuniões, envio de emails, ou seja, o responsável pela parte dos recursos humanos do clube.

O RO da Dragon Force, desempenhava um papel crucial na gestão das operações do clube, garantindo que todos os aspetos funcionais eram executados de maneira eficiente e eficaz. As suas funções abrangiam a coordenação das atividades do dia a dia, a logística, a gestão de recursos e a implementação de políticas e procedimentos.

Ao nível da logística, estava encarregue de planear e coordenar a logística das sessões de treino e dos jogos, incluindo transporte, horários, instalações e equipamentos e garantir que todos os equipamentos e materiais necessários (uniformes, bolas, material de treino, etc.) estavam disponíveis e em boas condições. Dava apoio ao CT, colaborando com a direção para implementar as políticas e diretrizes do clube e ajuda na coordenação das atividades técnicas, assegurando que todos os planos e programas de treino estavam a ser seguidos de acordo com os objetivos do clube. Promovia a comunicação interna, facilitando a comunicação entre as várias equipas, treinadores, diretores e outros membros do clube, promovendo um ambiente de trabalho colaborativo e gerindo o relacionamento com fornecedores de serviços e materiais, garantindo condições favoráveis e cumprimento de contratos.

Ao nível da gestão financeira, auxiliava na elaboração e monitorização do orçamento operacional, controlando as despesas e assegurando a eficiência na utilização dos recursos financeiros, preparando relatórios financeiros sobre as atividades operacionais.

Ao nível da gestão de eventos, ajudava na coordenação de eventos, torneios e atividades sociais do clube, assegurando que todo o aspeto operacional estava coberto.

Relativamente ao cumprimento de normas, assegurava que todas as atividades operacionais estavam em conformidade com as normas e regulamentações desportivas, de segurança e de saúde, identificando potenciais riscos operacionais.

Ao nível das avaliações, avaliava regularmente o desempenho das operações e preparava relatórios para a direção sobre o estado das atividades operacionais, recolhendo feedback de treinadores, atletas e outros colaboradores para identificar áreas de melhoria.

Em resumo, o RO era fundamental para assegurar que todas as operações do clube funcionassem de forma suave e eficiente, contribuindo para a realização dos objetivos desportivos e administrativos do clube.

Os treinadores principais desempenham um papel essencial no desenvolvimento dos atletas, especialmente em contextos de formação como na Dragon Force. As suas funções vão muito além da simples instrução técnica, abrangendo várias áreas que promovem o crescimento tanto desportivo como pessoal dos atletas.

Eram responsáveis pela elaboração e execução dos planos de treinos das equipas; pelo desenvolvimento das capacidades técnicas dos atletas, como o domínio da bola, passe, remate e outras competências essenciais para o futebol; pela implementação de estratégias táticas, como ensinar e aplicar conceitos táticos, como posicionamento, movimentação em campo, transições defensivas e ofensivas, e leitura de jogo; pelo treino físico, onde colaboram com preparadores físicos para garantir que os atletas desenvolvem as capacidades físicas necessárias, como resistência, velocidade, força e agilidade.

Adicionalmente, tinham um papel importante na motivação dos atletas, ajudando-os a lidar com o sucesso e o fracasso, e mantendo-os focados nos objetivos. Em conjunto com os psicólogos são também importantes no desenvolvimento de competências para a vida, ensinar princípios como o respeito, a disciplina, o trabalho em equipa, a responsabilidade e o fair play, tanto dentro como fora do campo (Resende & Gomes, 2020).

Os treinadores-adjuntos, eram os responsáveis por dar apoio e suporte aos treinadores principais, sendo na sua maioria estagiários.

O Departamento de Psicologia, da qual fiz parte em conjunto com a minha colega de estágio, tinha como principal função promover o desenvolvimento mental e emocional dos jovens atletas, complementando a sua formação desportiva. O trabalho deste departamento é essencial para preparar os atletas, não apenas no nível técnico e físico,

mas também psicologicamente, uma vez que o desempenho no desporto de alta competição depende muito de competências mentais.

O Departamento estava ainda responsável pela criação de um ambiente de respeito e cooperação, ao fomentar um espírito de equipa positivo, garantindo que os atletas respeitem uns aos outros, o adversário e as regras do desporto. Em conjunto com os treinadores, ajudava os atletas na gestão de expectativas e planear possíveis transições, como a passagem para equipas superiores ou decisões sobre seguir uma carreira profissional no futebol.

Enquanto estagiária tinha como funções a observação de treinos e jogos, dando apoio e suporte aos treinadores e atletas e detetar sinais de dificuldades emocionais nos atletas, de modo a ajudá-los a combater essas dificuldades.

# Capítulo III

---

## 3 Desenvolvimento da prática

### **3.1 Formação inicial**

No dia 2 de outubro de 2023, foi dado início ao estágio, onde foi realizada uma primeira semana de formação (2 a 9 de outubro 2023).

A primeira sessão da formação do estágio curricular foi realizada via online, contando com a presença de todos os estagiários das diferentes escolas Dragon Force (14 estagiários). Começamos por fazer uma atividade de apresentação, onde cada um se apresentou ao grupo, começando pelo nome e faculdade que frequentava. Posteriormente, o objetivo foi dizer duas verdades e uma mentira, sendo que os restantes elementos tiveram de adivinhar qual das frases era a mentira.

Fazendo uma pequena reflexão, foi uma atividade da qual gostei bastante, dado que, deu para nos conhecermos melhor e apresentarmos-nos de uma maneira diferente. Seguimos com a apresentação do programa Dragon Force, com a sua respetiva contextualização e estrutura do programa, assim como, os eventos a serem realizados nesta época. No fim, a Coordenadora do Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force deu-nos uma atividade para a sessão seguinte onde fomos distribuídos em grupos de três, sendo que um grupo contou com apenas dois elementos. A atividade consistiu em encontrar 10 coisas em comum com as pessoas do nosso grupo.

Para seguimento à formação, o ponto de encontro foi no Museu do Futebol Clube do Porto, onde nos reunimos pela primeira vez presencialmente. Para dar início à formação, apresentamos a dinâmica que tínhamos realizado em casa, e cada grupo nomeou as 10 coisas em comum com cada elemento do seu grupo. Foi uma dinâmica que nos ajudou a criar relações uns com os outros e a conseguir identificarmo-nos com o outro. De seguida, foi nos apresentado um PowerPoint relativamente ao papel do psicólogo no contexto desportivo. Adicionalmente, foi abordado o contexto, as regras e os procedimentos, assim como as iniciativas e eventos do Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force.

Foi distribuído por todos os elementos, uma síntese do manual da Dragon Force para nos guiar e um bloco do Futebol Clube do Porto. De modo a conhecermo-nos melhor fizemos outra atividade de grupo, que consistia em preencher uma ficha de acordo com coisas em comum entre nós. Tanto os estagiários como a equipa técnica da Dragon Force participaram. Tínhamos de encontrar coisas em comum e registar com a nossa assinatura

na folha do outro e vice-versa. Algumas das questões, eram o mesmo número de irmãos, mesmos objetivos de vida, mesmo ídolo, série preferida entre outros. Esta pequena atividade correu bastante bem, dado que todos se mostraram interessados, e consegui ver uma vertente competitiva dos meus colegas pois todos queriam acabar primeiro. Foi um momento de descontração e diversão em que fortaleceu laços entre nós.

Retomando a formação, discutimos a primeira atividade a ser realizada, voltada para o Dia da Saúde Mental, na qual uma das psicólogas da Dragon Force nos explicou como seria conduzida. Também foram abordadas outras iniciativas, como "O que dizemos faz a diferença", direcionada aos pais. Assistimos a um primeiro vídeo onde os atletas das escolas Dragon Force compartilharam como se sentiam ao ouvir certos comentários dos pais na bancada, o que me deixou a refletir sobre esse assunto.

Foram apresentadas as datas do Foot Camp e do Dragon Force Awareness. O Dragon Force Awareness é uma ação social que visa, através do desporto, contribuir para a aprendizagem, desenvolvimento de futuras gerações, promovendo valores como, a solidariedade, respeito, sustentabilidade ambiental, entre outros. Consiste em promover este projeto às escolas realizando atividades de desporto, psicologia e nutrição.

Adicionalmente, foi apresentado as tarefas do Departamento Pedagógico e a Caderneta Virtual, onde nos foi explicado como sinalizar um atleta. A pessoa que faz a sinalização do atleta deve ser quem observa o comportamento do atleta, ou seja, se o treinador vir um comportamento que não ache adequado e que seja necessário recorrer à sinalização deve ser o mesmo a preencher a folha de sinalização, se for eu enquanto psicóloga a notar em algum tipo de comportamento desajustado e que mereça maior atenção então, deverei ser eu a sinalizar o atleta. Claro que, mesmo sendo o treinador a reparar no comportamento eu posso dar apoio e ajuda no seu preenchimento na folha, mas o autor da folha será o treinador, neste caso.

É também importante ter em atenção ao desempenho escolar dos atletas, se tem ou não negativas e passou de ano ou é repetente, pois se houver atletas com um mau rendimento escolar deverão também ser sinalizados e encaminhados para o Departamento de Psicologia e Pedagogia. Por outro lado, os atletas com um bom rendimento escolar, que apresentem uma média de 5 valores são também valorizados e recompensados com um certificado elaborado pelo Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force,

que já aconteceu a um atleta de uma das minhas equipas durante o estágio, onde o Coordenador Técnico da minha escola atribuída ficou responsável por atribuir o certificado como recompensa pelo ser esforço. Este pequeno gesto, é bastante importante para que as crianças se sintam valorizadas e continuem num bom caminho, assim como, as que tem mais dificuldades sejam ajudadas e não castigadas. A educação é bastante importante e não deve ser deixada para trás.

Por fim, falámos sobre a Dragon Force Social, que consiste na integração de crianças institucionalizadas através de bolsas desportivas de 50% ou 100% numa escola Dragon Force e na monitorização e acompanhamento do percurso destes alunos. Esta iniciativa é bastante importante, uma vez que integra todas as crianças oferecendo-lhe as mesmas oportunidades. Houve mais de 200 crianças que participaram em eventos dinamizados pela Dragon Force Social, desde sempre, 113 bolsas atribuídas ao longo dos anos, com continuidade e 22 instituições apoiadas.

O papel da Dragon Force passa pelo enquadramento adequado nas turmas/equipas; aposta na formação desportiva e pessoal e fornece acompanhamento psicopedagógico sempre que necessário a estes alunos. Para tal, também contamos que estes alunos assumam um compromisso através da sua assiduidade e pontualidade; envolvimento escolar; bom comportamento nos diferentes contextos e postura e envolvimento no treino. Os eventos da Dragon Force Social procuram captar alunos para o projeto e atribuição de bolsas. No Natal, no Torneio da Lendas e em eventos da Dragon Force são momentos onde são realizadas recolhas solidárias de modo a apoiar e ajudar os alunos com condições socioeconómicas baixas.

Na seguinte sessão, a formação iniciou-se com uma dinâmica de grupo, denominada “a ilha”, que consistia em dizer o que cada um levava para a ilha. Porém, havia uma ordem que deveria ser cumprida. A primeira ordem que deveria ser cumprida foi com a palavra Dragon Force Futebol Clube do Porto e a segunda ordem criada, foi a inicial da Faculdade onde cada um estudou, ou seja, segundo a primeira ordem todas as palavras começadas por a letra d seriam aceites, de seguida a segunda pessoa tinha de começar com a inicial r, e assim sucessivamente. Os elementos que não utilizaram esta ordem, não puderam levar para a ilha o que disseram. Todos os elementos participaram e

mostraram-se interessados na atividade. Esta foi uma dinâmica engraçada, dado que a maioria não fazia ideia de qual era a ordem.

Além disso, vimos o calendário do estágio, foi nos explicado a avaliação das necessidades em cada escola Dragon Force, assim como o desenho e a aplicação do plano de intervenção. Por fim, foi distribuído um caso prático, onde fomos de novo distribuídos por grupos, e apresentamos posteriormente na reunião online. Cada caso foi atribuído a um elemento do Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force, de modo a ajudar em relação às dúvidas que surgiram.

Nessa mesma semana, eu e minha colega de estágio fizemos uma visita à nossa escola Dragon Force atribuída, acompanhadas pela Dr<sup>a</sup> Raquel, psicóloga júnior da Dragon Force. Num momento anterior, neste caso, na reunião com o Coordenador Técnico e a Coordenadora da Dragon Force eu e a minha colega já tínhamos visitado a escola. No entanto, dessa vez tivemos a oportunidade de observar os treinos que estavam a decorrer, e tirar algumas dúvidas acerca do estágio. Esta foi uma visita bastante útil para nos ambientarmos e sabermos melhor o que tínhamos de fazer durante o estágio.

### **3.1.1 Caso prático**

No dia 9 de outubro, cada grupo apresentou o seu caso prático que tinha sido atribuído. O meu caso prático atribuído foi o seguinte:

“O treinador dos Sub11 não acredita na potencialidade dos seus atletas e tenta, com frequência, nos treinos chamar atletas Sub10 ou juntar os seus treinos à equipa. No momento da convocatória convoca muitos atletas do escalão Sub10, inclusive para serem titulares. No jogo o treinador dá mais tempo aos atletas Sub10. O Coordenador Técnico pediu ajuda ao Departamento uma vez que isto está a causar insatisfação e desinvestimento nos atletas de Sub 11.”

Houve algumas dificuldades tanto para o meu grupo como em outros na realização do mesmo. Em geral, correu bem, no entanto faltou-nos elaborar um pouco mais tanto ao nível do PowerPoint como o caso em si. Foi um pouco difícil conseguirmos conciliar as três os horários, mas tentamos fazer da melhor forma que conseguimos.

Atualmente e com mais ferramentas para o resolver, o problema apresentado reflete uma situação de desmotivação e insatisfação entre os atletas Sub11, que se sentem desvalorizados e pouco confiantes nas suas capacidades.

A estratégia do treinador em convocar e dar prioridade aos atletas Sub10 pode estar a impactar negativamente o desenvolvimento dos Sub11, afetando a sua autoestima e comprometendo a coesão da equipa. Ao pedir ajuda ao Departamento de Psicologia, o objetivo do mesmo foi restaurar a confiança dos atletas do Sub11, garantindo que se sintam valorizados e reconhecidos. Focar no progresso e nas competências dos atletas Sub11, independentemente das comparações com os Sub10 e incentivar um ambiente positivo e colaborativo entre os atletas, independentemente da faixa etária.

As medidas a tomar pelo Departamento seriam, a realização de uma reunião com o treinador dos Sub11 para discutir as suas perceções sobre os atletas e compreender as suas razões para convocar atletas Sub10 e abordar a importância de acreditar no potencial dos atletas e como isso pode impactar positivamente o desempenho e a motivação. Poderia ainda apresentar dados ou estudos que evidenciem o impacto psicológico da valorização do atleta. É importante abordá-lo de forma colaborativa, destacando a necessidade de apoiar e desenvolver os atletas Sub11.

Outra medida que poderia ser tomada seria o reforço da importância de manter os treinos dos Sub11 e Sub10 separados para que cada grupo tenha a oportunidade de desenvolver as suas habilidades específicas. O estabelecimento de metas claras, ou seja, criar metas de desenvolvimento individual para os atletas Sub11, focando nas suas necessidades e competências específicas, permitindo que os atletas vejam progresso e valor no seu treino.

A comunicação com os atletas também seria importante. Organizar uma sessão com os atletas Sub11 para discutir a importância do seu desenvolvimento, reafirmando a confiança na sua capacidade, usar exemplos de superação e crescimento pessoal e criar um sistema de reconhecimento que valorize as conquistas individuais dos atletas Sub11 durante os treinos e jogos.

A avaliação do desempenho ao realizar avaliações periódicas do desenvolvimento dos atletas Sub11, garantindo que o foco no seu progresso individual está a ser mantido e

ajustado conforme necessário e implementar reuniões regulares entre o treinador e o departamento de psicologia para monitorizar o progresso e a satisfação dos atletas.

O envolvimento dos pais também seria importante, podendo organizar uma reunião com os pais dos atletas Sub11 para discutir as preocupações e explicar as novas medidas que estão a ser implementadas. Manter os pais informados pode ajudar a criar um ambiente de suporte para os atletas.

Com estas medidas, os atletas Sub11 devem sentir-se mais valorizados e motivados para treinar e competir, resultando num desempenho mais positivo. Promove uma maior coesão de equipa, onde cada atleta se sinta parte importante do grupo e conseqüentemente uma melhoria no desempenho, ou seja, com o foco no desenvolvimento individual, os atletas Sub11 poderão melhorar as suas competências e habilidades, o que se refletirá em melhores resultados durante os jogos.

### **3.2 Planeamentos Semanais e reflexões**

Desde a primeira semana de estágio, até à última, realizei planos semanais, com o objetivo de planejar as observações e atividades a serem realizadas durante a semana.

Os planos semanais eram enviados para o Departamento de Psicologia da Dragon Force e para o Coordenador Técnico da escola atribuída. Os planos semanais deveriam ser sempre entregues até segunda-feira de manhã por email, assim como o registo de estágio curricular (reflexões semanais feitas após a observação de um treino e atividades realizadas, formações, eventos e entrevistas a treinadores e reuniões técnicas) e mapa de horas (registo de horas realizadas durante o estágio- horas na escola e horas das reuniões).

Às segundas-feiras, realizávamos a reunião semanal online, na qual os estagiários das diversas escolas Dragon Force se reuniam com o Departamento de Psicologia e Pedagogia para esclarecer as dúvidas que surgiam. No entanto, devido à incompatibilidade de horários, eu e as minhas colegas de turma passámos a realizar a reunião semanal às terças-feiras. Durante essas reuniões, era feita a Ata da reunião (Anexo I), que continha o resumo e os principais pontos discutidos. Todos os estagiários tiveram a oportunidade de redigir a ata, já que o papel de secretário era distribuído na drive de acordo com o dia da reunião.

Exemplo do Plano semanal:

**Plano Semanal Psicologia 8 janeiro a 14 janeiro:**

Bom dia, envio o plano de observações e atividades desta semana

**Segunda-feira:**

Folga

**Terça-feira:**

18h30 – Observação treino equipa 3

19h45 – Observação treino equipa prioritária

**Quarta-feira:**

Folga

**Quinta-feira:**

18h30 – Observação treino equipa 2

19h45 – Observação treino 5 (equipa prioritária)

**Sexta-feira:**

19h45- Observação treino equipa 5 (prioritária)

**Sábado:**

Folga

**Domingo:**

9h00- Observação jogo equipa 5 (prioritária)

Cumprimentos, Mariana Gonçalves

Exemplo de reflexão:

18:30-Observação treino equipa 1

19:45-Observação treino equipa 5 (prioritária)

Equipa 1: “Os atletas inicialmente estavam um pouco desconcentrados e na brincadeira, mas depois do TP falar com eles sobre o seu comportamento, mudaram a sua postura e mantiveram-se atentos no resto do treino. Os exercícios que fizeram serviram de ajuda para melhorar a comunicação entre eles e trabalharem em equipa”.

Equipa prioritária: “Chegou à equipa um novo elemento que se integrou bem e foi recebido por todos da melhor maneira, de modo a sentir-se bem em lá estar. Desde o

início da época, já tiveram à experiência alguns atletas, e um que foi embora, por isso, é importante contar com o apoio de todos. Dado que está mais um elemento na equipa, começa também a ser importante que se esforcem cada vez mais para que assegurem o seu lugar”.

#### Reflexão de um jogo da equipa prioritária:

“Foi um jogo muito bom, onde senti uma evolução por parte de vários atletas. Melhoraram a comunicação, fazendo gestos de modo que passassem a bola, e a concentração, estando atentos às indicações do treinador.

Na primeira parte, estavam bastante motivados, deram tudo e foram comunicando uns com os outros, onde se destacou um atleta em específico que ao longo do jogo puxava pela equipa. No intervalo, no balneário o TP fez um pequeno discurso de motivação para que na segunda parte continuassem nesse registo.

No entanto, na segunda parte alguns atletas mostraram já cansaço, destacando-se um atleta (que tinha estado lesionado anteriormente) que começou a ficar com algumas dores, mas já não dava para fazer mais substituições e por isso o TP disse para ele se reservar. Um atleta, que durante estas semanas esteve com alguns problemas marcou os 4 golos e uma assistência, o que o motivou bastante. Posto isto, tanto eu como o TP e treinadores-adjuntos fomos dar-lhe os parabéns pelo jogo que fez. O TP também falou comigo e agradeceu pela ajuda que tinha dado pois foi de facto, um desempenho completamente diferente, do qual o atleta andava a ter. Senti-me bastante feliz, e apesar de ser um pequeno gesto fez-me sentir bem e motivada a continuar.

Apesar de terem ganho, muitos deles estavam tristes, pois disseram que não tinham cumprido o seu objetivo. O guarda-redes suplente, chegou mesmo a chorar pois tinha jogado pouco tempo. Toda a equipa técnica falou com os atletas para que tivessem de cabeça erguida e felizes com o resultado e desempenho de todos. Houve várias situações no jogo que não foram, de facto justas, até porque o árbitro acabou o jogo 2 minutos mais cedo. Nesse tempo, um dos atletas estava em direção à baliza adversária para marcar, e poderia ter feito golo. Houve também várias faltas que não foram marcadas.

Era importante que eles ficassem contentes pelo que fizeram, pois são situações que estavam fora do seu controlo. Estas questões devem ser trabalhadas de modo que consigam regular as emoções face a situações adversas”.

### **3.3 Implementação das atividades**

As tarefas desenvolvidas durante o estágio, foram atividades já definidas pelo Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force, que irei abordar de seguida, sendo feitas várias desde o momento inicial até ao fim do processo de estágio.

#### **3.3.1 Dia da Saúde Mental**

Desde o início do estágio, foram realizadas diversas atividades, nomeadamente a atividade da Saúde Mental, em homenagem ao Dia Mundial da Saúde Mental. Esta atividade consistiu em três frases acerca da psicologia e psicologia do desporto, e cada pai/familiar teve de votar se considerava a frase um mito ou verdade. No fim, dissemos quais as que estavam corretas e erradas, explicando cada uma e demos um folheto com as perguntas e as respetivas respostas.

Esta atividade foi dinamizada por mim e pela minha colega estagiária, tendo como materiais: um cartaz, fita-cola, quadrados em cartolina e folhetos.

Para esta atividade, afixámos o cartaz do Dia Mundial da Saúde Mental (Anexo B) na entrada da escola com três frases sobre psicologia. A iniciativa foi direcionada principalmente aos pais, que tiveram de votar se consideravam cada frase um mito ou uma verdade. Após os pais votarem com os quadrados que lhes eram atribuídos, dissemos quais eram as respostas corretas e quais estavam erradas, entregando-lhes um folheto com explicações detalhadas (Anexo C).

Na frase que dizia: “O desporto é sempre benéfico para a saúde mental”, a maioria votou “verdade”, o que se compreende, considerando a ligação que mantêm com o contexto desportivo e a crença generalizada nos benefícios do desporto. No entanto, ao explicar que, em alguns casos, o desporto pode não ser benéfico — por exemplo, quando alguém não gosta de praticar desporto ou se sente pressionado a fazê-lo, ou ainda quando a pressão das competições causa desconforto ou ansiedade —, consegui transmitir que o impacto do desporto na saúde mental nem sempre é positivo.

No final, alguns atletas também participaram e demonstraram interesse na atividade. Esta foi uma ótima oportunidade para estabelecer um contacto mais próximo com os pais dos atletas e perceber até que ponto compreendem a Psicologia do Desporto, além de abordar um tema tão relevante como a saúde mental.

No geral, a atividade decorreu de forma bastante positiva, havendo maior adesão no início. Contudo, em alguns momentos a participação diminuiu, pois, os atletas já se encontravam no treino. Alguns pais não quiseram participar, alegando falta de tempo ou interesse, mas a maioria mostrou-se disponível, especialmente quando explicávamos que era uma atividade rápida. Poucas pessoas acertaram nas três respostas, destacando-se uma mãe, que era psicóloga, como a exceção.

### **3.1.2. Atividade de Nutrição**

Em celebração ao Dia Mundial da Alimentação, a nutricionista do clube organizou uma atividade para os atletas. Devido à necessidade de acompanhar a mascote do Futebol Clube do Porto, o Draco, e de aplicar a atividade a outros alunos, a minha colega de estágio e eu ficamos responsáveis pela dinâmica relacionada à nutrição.

Os materiais utilizados foram duas folhas (uma para o verão-vermelha e outra para o inverno-azul) e as peças dos diversos alimentos saudáveis (iogurte, pão, legumes, água, fruta etc). A atividade consistia em separar os alimentos que são mais adequados para o consumo no verão daqueles que são mais típicos no inverno.

Os atletas foram divididos em grupos à medida que chegavam, e cada grupo recebeu os alimentos soltos, que deveriam ser colados no cartaz correspondente, seja no de verão ou no de inverno. A atividade decorreu de forma bastante positiva, com todos os participantes, especialmente os atletas mais novos, a demonstrar interesse e entusiasmo. A maioria das crianças conseguiu colocar os alimentos corretamente, o que foi encorajador, e nós estávamos presentes para oferecer suporte e explicar as classificações quando necessário.

Participar nesta atividade foi gratificante, pois proporcionou uma oportunidade valiosa de interagir com os atletas fora do contexto habitual de treino. Embora a atividade não estivesse diretamente relacionada à Psicologia do Desporto, percebo que é sempre benéfico estar presente para apoiar os atletas, promovendo um espírito de trabalho em

equipa. Esse envolvimento reforça o compromisso da Dragon Force com o bem-estar de todos os atletas e contribui para uma atmosfera de colaboração e aprendizagem.

### **3.1.3 Atividade do Halloween**

No dia de Halloween, foi realizada uma dinâmica com o objetivo de sensibilizar os alunos e os encarregados de educação sobre os possíveis impactos dessa data nas crianças. A atividade foi feita em conjunto com a minha colega de estágio e ocorreu numa sala da escola Dragon Force atribuída.

Os materiais utilizados foram duas caixas, uma que representava emoções positivas (alegria, divertimento, amor) e outra que representava emoções negativas (como medo, tristeza e raiva).

Para dar início à atividade, questionamos os alunos sobre o seu conhecimento sobre o Halloween. A maioria sabia o que era esta festividade, obtendo respostas como “o Dia das Bruxas, “recolher doces” e “usar fantasias assustadoras “. Uma breve explicação dada foi que o Halloween é comemorado no dia 31 de outubro e é conhecido como o "Dia das Bruxas". É uma data em que as pessoas se fantasiam de personagens assustadores ou divertidos, decoram as suas casas e participam em brincadeiras, como pedir doces (como a tradicional doçura ou travessura), tendo diversão e criatividade, mas também para lembrar histórias e lendas antigas que envolvem mistério e imaginação.

A forma como cada um experiencia este dia é diferente e por isso, cada atleta teve a oportunidade de expressar as suas emoções em relação a essa data, colocando um papel numa caixa que representava sentimentos positivos ou negativos. A dinâmica foi implementada em todas as escolas da Dragon Force, com o intuito de recolher informações sobre as emoções que as crianças experimentam durante o Halloween. Essas informações foram posteriormente utilizadas na criação de um vídeo para as redes sociais, oferecendo dicas sobre como lidar com os medos associados a essa festividade.

A atividade não correu exatamente como planeado. Inicialmente, o plano era convocar os atletas ao final do treino e recolher aqueles que já estavam no campo. No entanto, devido ao mau tempo e ao facto das crianças estarem molhadas, o Coordenador Técnico da escola, decidiu que não era apropriado levá-las nessas condições. Após

receber novas orientações da Dr. Sara, conseguimos concluir a atividade com sucesso, convocando os atletas antes do treino.

Na maioria, os atletas já tinham conhecimento sobre o Halloween. Entretanto, os atletas com idades entre 14 e 15 anos, por serem mais velhos, mostraram menos interesse pela atividade, considerando-a infantil. Fiquei surpresa ao constatar que a maioria das crianças expressou emoções positivas em relação ao Halloween, enquanto os atletas mais velhos relataram que as crianças, na verdade, sentem medo e tristeza nesse dia.

Essa dinâmica destacou a importância de compreender as diferentes percepções que as faixas etárias têm sobre eventos culturais, além de reforçar a necessidade de criar espaços de diálogo sobre emoções. A experiência foi enriquecedora e contribuiu para ampliar a nossa compreensão sobre os sentimentos que o Halloween pode provocar nas crianças, assim como a importância de abordar esses temas de forma sensível e construtiva.

### **3.1.4 Desenvolvimento da Criança**

No dia 25 de outubro de 2023, realizei uma apresentação em formato PowerPoint sobre o Desenvolvimento da criança (Anexo D) em parceria com a minha colega de estágio. Essa apresentação foi feita a pedido do Coordenador Técnico da Dragon Force da minha escola atribuída. Inicialmente, discutimos o conteúdo numa reunião com ele e com a Coordenadora do Departamento de Psicologia da Dragon Force, e, posteriormente, apresentamos na Reunião Técnica que ocorria no final de todos os meses.

O processo ainda foi complicado, pois inicialmente fizemos uma apresentação mais teórica e direcionada à psicologia com termos técnicos da mesma e seguindo os estádios de desenvolvimento de Piaget onde as crianças passam por 4 estádios, sendo eles: o estágio sensório-motor (0-2 anos), onde a criança desenvolve os sentidos e ações motoras e a formação de noção de permanência do objeto; o estágio pré-operatório (2-7 anos), onde as crianças desenvolvem a imaginação e o pensamento egocêntrico, ou seja, a criança tem dificuldade em ver as 8 coisas do ponto de vista do outro e faz uso de símbolos e representações mentais; o estágio operatório-concreto (7-11 anos), onde a compreensão passa a ser mais lógica e concreta, desenvolvem a noção de conservação, ou seja, entendem que as quantidades permanecem iguais apesar da aparência mudar e por último o operatório-formal,(mais de 11 anos), onde o pensamento é abstrato e lógico,

possuem a capacidade de raciocínio hipotético dedutivo e compreensão de conceitos morais e éticos mais complexos (Almohalha & Cesário, 2023).

No entanto, de modo a facilitar a compreensão para os treinadores tivemos a ajuda da psicóloga Dr.<sup>a</sup> Sara do Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force de modo que o nosso trabalho estivesse bem concretizado, e por isso fizemos várias alterações. Posto isto, tentamos usar uma linguagem mais simples de modo que os treinadores percebessem o que queríamos dizer. Dadas as idades dos alunos da Dragon Force o trabalho foi mais direcionado a idades entre os 5 e os 14 anos.

Dividimos assim as idades em: até aos 6 anos, dos 7 aos 11 anos e dos 12 aos 15 anos e o que se faz na prática.

Assim, até aos 6 anos as crianças têm dificuldade em ver as coisas do ponto de vista de outras pessoas, ou seja, acreditam que todos veem o mundo exatamente como elas o veem. Possuem o pensamento intuitivo – pensamento mágico, isto é, devido à imaginação da criança em tornar os seus desejos realidade. O pensamento baseia-se sobretudo na fantasia sem diferenciar a parte do todo e o geral do particular. O pensamento simbólico expressa-se através de brincadeiras, utiliza palavras, gestos, imagens e ações para representar ideias, pensamentos ou comportamentos. A inteligência emocional nestas idades as crianças são influenciadas pelo contexto social onde estão inseridas, aprendem regras e normas sociais. É o período de maior desenvolvimento de socialização da criança. Neste contexto, muitas crianças podem ver o treinador como uma figura modelo (Carr, 2014).

Na prática, o treinador deve fazer um treino divertido (focar em exercícios divertidos e jogos para que possam ter momentos de brincadeira), ensinar as regras básicas do jogo e na promoção de comportamentos pró sociais, isto é, ações realizadas com a intenção de beneficiar outras pessoas ou a sociedade como um todo. Esses comportamentos são fundamentais para a convivência em grupo e para o fortalecimento dos laços sociais como a empatia, ou seja, capacidade de se colocar no lugar do outro e entender seus sentimentos e perspectivas, a cooperação, trabalhar em conjunto com outras pessoas para alcançar um objetivo comum, a cooperação aumenta a eficiência e promove um ambiente mais harmonioso; o altruísmo, ou seja, realizar ações para ajudar os outros, sem esperar nada em troca; a ajuda, fornecer assistência ou suporte a alguém que precisa,

a partilha, por exemplo compartilhar recursos, sejam eles materiais ou imateriais, como tempo, conhecimento ou apoio emocional e o respeito, respeitar os direitos, opiniões e sentimentos dos outros, mesmo quando há divergências (Carr, 2014).

Dos 7 aos 11 anos, o pensamento torna-se menos egocêntrico e é substituído pelo pensamento operatório, onde se dá a estruturação da razão, logo o pensamento torna-se mais lógico. Há uma relação causa-efeito, onde começam a compreender que o seu comportamento ira produzir um efeito quer seja positivo ou negativo e saber distinguir o que está certo e errado. Passam a ter maior interação com os pares onde as amizades assumem especial importância. Através de amizade as crianças aprendem conceitos sociais e desenvolvem variadas estratégias de interação social e a sua autoestima vai se desenvolvendo. Porém há uma vertente negativa, dado que há crianças que desenvolvem um sentimento de inferioridade e de inadequação uma vez que não se sentem seguras nas suas capacidades ou não se sentem confiantes (Carr, 2014).

Na prática, é importante que os treinadores desenvolvam o espírito de equipa, ou seja, o treinador deve utilizar dinâmicas de modo a desenvolver o espírito de equipa nesta etapa porque é aqui que a amizade tem maior importância e por essa razão promover esta relação entre pares. O reforço positivo apesar de em todas as etapas ser importante, nesta tem um papel fundamental devido a ser uma fase onde estão a construir a sua autoestima e confiança, necessitam que sejam validadas por um adulto. É importante procurar dar reforço mesmo nas coisas mais pequenas, por exemplo, um passe bem feito. É também importante nesta fase ajudar os atletas na resolução de problemas para que ao longo do tempo estes consigam resolver sozinhos e ser mais autónomos, dar oportunidade de decisão, como por exemplo escolherem eles um exercício de modo a desenvolver a autonomia (Carr, 2014).

Dos 12 aos 15 anos, as crianças possuem a capacidade de reflexão e compreendem a perspectiva do outro. Esta é uma fase de aquisição de maior capacidade para pensar em várias possibilidades, através de uma hipótese, refletindo sobre os seus próprios pensamentos ou do ponto de vista dos outros. É a fase de descoberta do self (eu), ou seja, podem revelar comportamentos diferentes por exemplo, amáveis e compreensíveis ou manipulativos, nesta fase estão mais centrados nos seus comportamentos e pensamentos uma vez que para definir o seu self ao mesmo tempo que estão confusos com os seus

papeis sociais. A formação de grupo de pares tem um papel importante crescente dado que é aqui que se constrói a identidade pessoal e começam a perceber que existe um conjunto de comportamentos pensamentos e valores de pertença a um grupo (Carr, 2014).

Na prática, esta fase é indicada para criar um sentimento de pertença e reforçar a identidade da equipa bem como criar objetivo comum para a equipa, pois, os pares são realmente importantes e permitem criação de identidade. Nesta etapa é importante ajudar os alunos a gerir expectativas que muitas vezes não estão ajustadas porque é uma fase de vida deles onde tem muitos sonhos, ideias e projetos, por exemplo, por exemplo mesmo que nem todos sejam atletas profissionais, torna-se importante que eles tenham outras opções e hobbies. Mesmo não sendo jogadores profissionais podem na mesma trabalhar no mundo do futebol, mas noutra cargo, pois existem várias alternativas, tais como treinador, fisioterapeuta, árbitro, membros da equipa técnica, terem um plano B, é sempre importante. Torna-se aqui também importante cumprir regras e ser consistente com as suas decisões, sem agressividade e sim assertividade. É normal quando o aluno tem comportamentos desajustados e temos que saber lidar com os mesmos que não são dirigidos a nós é mesmo desta fase (Carr, 2014).

No final, houve um debate sobre como os treinos deveriam ser conduzidos, dependendo da faixa etária dos atletas. Vários treinadores demonstraram interesse e esclareceram as suas dúvidas, contando também com o auxílio da Dr<sup>a</sup> Sara.

Refletindo um pouco sobre a atividade, esta apresentação foi importante para que os treinadores percebessem que as crianças passam por diferentes etapas e por isso a maneira de dar um treino num escalão mais baixo com idades entre os 6 e 7 anos não vai ser igual ao treino num escalão mais alto, idades entre os 14 e 15 anos por exemplo. Foi a primeira reunião técnica da época, e, por isso, no início, senti um pouco de nervosismo, pois era a minha primeira apresentação como psicóloga estagiária num clube novo. No entanto, consegui abstrair-me e transmitir a mensagem que pretendia. A Dr.<sup>a</sup> Sara acompanhou-nos para nos apoiar, caso necessário. A reunião foi mais descontraída e informal, mas, quando chegou o momento da apresentação, creio que tudo correu bem e consegui comunicar efetivamente o conteúdo.

### **3.1.5 Dragon Force Awareness**

Ao longo de todo o estágio, foram também realizados vários Dragon Force Awareness, que visam promover o projeto em diferentes escolas. Em todos os Dragon Force Awareness foram realizadas três atividades: uma dedicada à psicologia, outra dedicada ao desporto, e outra dedicada à nutrição.

A atividade de psicologia era a mímica das emoções, onde tínhamos uma série de cartas com as respetivas emoções, tristeza, medo, alegria, surpresa, chocada, (...), e o objetivo era que cada aluno retira-se uma dessas cartas aleatoriamente e fizesse a mímica dessa emoção (um de cada vez e os respetivos colegas tinham de adivinhar qual a emoção que estava a fazer). Posto isto, os materiais utilizados foram dois baralhos de cartas (um azul e um vermelho), com a respetiva emoção representada por uma figura masculina e com a palavra escrita.

Ao longo do estágio participei em três Dragon Force Awareness:

*07/02/2024:*

No primeiro Dragon Force Awareness em que participei, fui acompanhada por uma psicóloga do Departamento. Inicialmente, observei-a a conduzir a atividade com o primeiro grupo. No segundo grupo, já falamos juntas e, nos grupos seguintes, fui eu quem apresentou a atividade sozinha.

Mal chegamos à escola fomos recebidas calorosamente pelos alunos que rapidamente vieram falar connosco e nos deram abraços. Era uma escola onde os alunos passavam por dificuldades económicas, e durante a atividade três alunos específicos foram chamados à atenção pela professora pois estavam a ter comportamentos inadequados. Ainda durante a atividade, dois alunos tiveram um desentendimento, onde um acabou a chorar. O desentendimento surgiu porque um dos alunos estava a fazer barulho e outro disse para se calar e deu-lhe um toque com a mão. O outro aluno, começou a chorar a dizer que o colega lhe bateu e deu a volta por ele próprio a cair no chão.

Tanto eu como a outra psicóloga, percebemos que tinha sido uma reação exagerada pois o menino não bateu no colega, mas de modo a acalmar a criança disse que o colega não quis fazer isso e que tinha sido sem querer, de modo a acalmá-lo.

Outro caso que sucedeu, foi um menino começar a chorar pois estava com as calças rasgadas na parte da frente, e sentiu-se mal e com vergonha. Com isto, avisei a professora para ver se tinha umas calças que lhe pudessem emprestar, mas não havia. A solução encontrada foi passar a parte rasgada para trás. A criança não se importou e ficou tudo bem.

Apesar dessas situações, acredito que a atividade foi um sucesso, pois as crianças mostraram-se muito animadas e interessadas em todas as dinâmicas propostas. Como tenho um grande apreço por crianças, senti-me bastante à vontade e não experienciei nervosismo.

*15/02/2024:*

No segundo Dragon Force Awareness, fui acompanhada por um estagiário de outra escola da Dragon Force. Para agilizar o processo, eu fiquei responsável por um grupo enquanto o meu colega ficou com outro, realizando a atividade de forma separada. Embora inicialmente tivéssemos previsto menos alunos, acabamos por integrar mais uma turma, o que exigiu algumas adaptações na organização. Como o espaço disponível era bastante pequeno, decidimos realizar a atividade desportiva no piso inferior e as demais atividades no piso superior.

Os alunos mostraram-se muito participativos, a ponto de quererem falar todos ao mesmo tempo, o que me levou a lembrar-lhes que deveriam falar um de cada vez. Comecei também por me apresentar e perguntei aos meninos se haviam decorado o meu nome, com o intuito de estabelecer uma relação com eles. Em seguida, solicitei que cada um dissesse o seu nome. Após as apresentações partimos para a atividade, onde alguns não sabiam ler, e por isso tive a função de os ajudar. Todos se dedicaram e desempenharam bem a emoção atribuída. Alguns alunos tiveram algumas dificuldades em representar a emoção, mas com a ajuda necessária conseguiram-no fazer com sucesso.

Gostei imenso de conduzir a atividade novamente, pois fomos bem recebidos tanto pelos alunos como professores.

*08/03/2024:*

Na terceira vez que realizei o Dragon Force Awareness fui sozinha, tendo por isso mais responsabilidade. Os meninos abraçaram-me logo que cheguei o que me fez sentir

muito bem. Tive a oportunidade de brincar com eles e senti que gostaram bastante de nós. Alguns dos alunos, pediram autógrafos ao treinador e Coordenador da minha escola atribuída, o que foi muito engraçado, pois pensavam que era treinador do Futebol Clube do Porto e viam-no como um ídolo. Nesse grupo, um dos alunos que lá estavam era atleta da Dragon Force da minha escola atribuída.

A atividade decorreu muito bem, onde foram todos bastante participativos. Como o espaço era pequeno a atividade foi feita no interior. Cada aluno, tirou assim uma carta e ilustrou a emoção. Fiquei surpreendida, com um dos alunos pois por diversas vezes adivinhou a emoção que os colegas estavam a apresentar. Uma das crianças tinha uma deficiência, mas todos puxaram por ele e integramo-lo na atividade, o que foi muito positivo. Porém, houve muitos alunos que queriam era fazer a atividade de desporto e jogar à bola, estando distraídos durante a atividade de psicologia.

No tempo, que me sobrava, pois, a minha atividade foi concretizada mais rápido, aproveitei o facto de ser o Dia da Mãe, para falar com eles sobre o que tinham feito nesse dia para dar às suas respetivas mães. Todos colaboram e contaram aspetos das suas vidas.

No fim, como costumava fazer, perguntava às crianças o que tinham aprendido com a atividade. Com alguma ajuda, conseguiram refletir sobre a importância das emoções, sendo que havia emoções agradáveis assim como emoções desagradáveis, e todos são importantes no desenvolvimento.

No fim, de todos os Dragon Force Awareness foram dados um folheto sobre a experiência Dragon Force Awareness (Anexo E) e balões a todos os envolvidos.

#### **3.1.5.1 Reflexão final**

Esta atividade foi, sem dúvida das melhores atividades que realizei, pois, pude colocar em prática o que aprendi e estar em contacto direto com os alunos. O facto de na terceira vez, ter ido sozinha mostrou autonomia e capacidade para executar a tarefa.

A participação nos Dragon Force Awareness revelou-se uma experiência enriquecedora e de grande impacto positivo, tanto para os alunos quanto para mim. Desde a primeira atividade, percebi a importância de promover um ambiente de acolhimento e interação, onde as crianças puderam expressar-se e se envolver ativamente. A receção

calorosa dos alunos, que incluía abraços e demonstrações de entusiasmo, foi um sinal claro de que havia estabelecido uma boa conexão com eles.

A dinâmica das atividades, que incluía a mímica de emoções e discussões sobre sentimentos, não só proporcionou momentos de diversão, mas também facilitou a aprendizagem sobre a importância da inteligência emocional. As crianças mostraram-se participativas, refletindo sobre as suas próprias emoções e compreendendo a dualidade que algumas delas podem ter, como o medo. Isso foi particularmente gratificante, pois notei que estavam mais abertas a explorar e discutir sentimentos que, muitas vezes, podem ser considerados negativos.

Além disso, a inclusão de todos os alunos, independentemente das suas dificuldades, foi uma experiência muito significativa. Ver como o grupo se uniu para apoiar e integrar um colega com deficiência destacou a importância da empatia e do trabalho em equipa, valores que são fundamentais não apenas no desporto, mas na vida em geral.

Em suma, os Dragon Force Awareness não apenas cumpriram o seu objetivo de promover o projeto Dragon Force em diferentes escolas, mas também deixaram uma marca positiva nas crianças, estimulando a sua capacidade de se expressar e de compreender emoções. Essa experiência não só fortaleceu a minha relação com os alunos, como também reforçou a importância da psicologia do desporto e do bem-estar emocional na formação integral das crianças. Estou ansiosa para futuras atividades deste género e para continuar a contribuir para o desenvolvimento das crianças, promovendo um ambiente seguro e acolhedor onde possam crescer.

### **3.1.6 Recolha de Elogios Encarregados de Educação**

Outra atividade realizada foi a recolha de Elogios dos Encarregados de Educação. Esta atividade consistia em registar numa folha o número de comentários positivos e o número de comentários negativos que os pais ou familiares proferiam durante os jogos dos seus atletas. Para tal, tinha de ir sem o equipamento e colocar-me na bancada junto dos pais e familiares da equipa da qual ia fazer a recolha. Maioritariamente as recolhas que fiz foram da minha escola atribuída, mas também fiz de outras escolas Dragon Force.

Esta atividade tinha como objetivo criar uma competição saudável entre as escolas, com vista à promoção de comportamentos positivos e incentivos na bancada.

Os materiais utilizados foram as folhas de registo elogios fornecidos pela Dragon Force (Anexo F) uma caneta e um contador.

### **1ª Recolha**

*25/11/2023:*

A minha primeira recolha, foi a uma escola Dragon Force, que não a minha, onde fui com um colega de estágio também de outra escola Dragon Force.

Fiquei encarregue de fazer o registo de duas equipas. Foi a primeira vez que fui a essa escola Dragon Force, era um local mais pequeno em comparação à minha escola, dado que também tinha menos alunos. Em relação à recolha, eu e o meu colega tentamos ser os mais discretos possíveis. Inicialmente não sabíamos bem qual era a bancada do clube, porque nenhum conhecia bem aquela escola, mas depressa deu para perceber.

Em relação à primeira equipa, com idades entre os 10 e os 11 anos, os pais e familiares dos alunos mostraram sempre apoio aos seus atletas, e não tiveram nenhum comentário negativo, e por isso fiquei bastante feliz com o resultado, pois é bom ver pais que estão lá para os seus filhos e dão-lhes motivação, sem recorrer a críticas. A equipa ganhou por bastantes golos, talvez também por isso não tivessem tanto que apontar. Se a equipa tivesse perdido o resultado poderia não ser o mesmo, mas quero acreditar que se mantinha no mesmo registo.

Relativamente à segunda equipa, com idades entre os 8 e 9 anos, fiquei muito feliz quando vi que o jogo iria ser contra os atletas da minha escola, e ainda mais com uma das equipas que acompanhei. Eles também não estavam à espera de me ver lá, mas reconheceram-me logo e cumprimentaram-me, o que me deixou ainda mais feliz. Dei-lhes uma força e desejei-lhes boa sorte. Neste jogo, já houve comentários negativos, maioritariamente contra o árbitro, pelas decisões que tomou ao longo do jogo. Alguns pais mostraram-se revoltados, insultando o árbitro, o que não foi nada positivo. Por outro lado, também foram dando apoio, recorrendo aos cânticos do clube, palavras de incentivo, e até ao fim não desistiram deles.

Na minha escola fiz mais duas recolhas. A primeira que realizei foi à equipa 3B (12 e 13 anos). No entanto, dado que cheguei mais cedo, consegui assistir ao jogo de uma das equipas com idades entre os 10 e 11 anos. Apesar de não acompanhar esta equipa, estava curiosa por vê-los jogar pois, tinham apresentado resultados muito bons. Neste jogo, mais uma vez, ganharam, sendo o resultado 11-0. De facto, pelo que os treinadores me tinham dito e pelos resultados obtidos, era uma equipa com bastante qualidade, onde comunicavam uns com os outros, trabalhavam em equipa, bom domínio da bola e tinham perceção do espaço e colocação da bola.

Relativamente à recolha de elogios, a minha colega de estágio e alguns elementos da equipa técnica tinham me avisado que era uma equipa com pais mais difíceis, e que durante os jogos havia muitos comentários negativos. Durante a 1ª parte do jogo, até estava surpreendida pois ainda não tinha havido nenhum comentário negativo. Na 2ª parte, o resultado já não foi o mesmo. Começaram a surgir vários comentários negativos, principalmente vindo de um pai em específico direcionado ao árbitro, e às decisões que tomou. Porém, também houve vários comentários positivos, grande parte de força e incentivo à equipa.

No fim, os atletas ficaram muito tristes com o resultado, não perderam, mas também não ganharam (0-0). Pelo que ouvi por parte dos pais, e depois também da equipa técnica, os últimos jogos tinham sido complicados. A equipa mostrava qualidade, mas os resultados acabavam por não ser os esperados. Naquele jogo, por 3 vezes, a bola não entrou por muito pouco, o que também acabou por desmotivar a equipa.

Relativamente à segunda recolha na minha escola (equipa com idades entre os 12 e 13 anos), como foi o último jogo da Dragon Force, estavam menos pessoas nas bancadas. Não decorreu mais nenhum jogo e, por isso, foi mais fácil estar concentrada. Houve muitos comentários positivos e poucos negativos. Os pais foram dando feedback positivo, batiam palmas sempre que se fazia golo, e davam palavras de motivação e apoio. O resultado foi muito positivo e por isso, também a quase inexistência de comentários negativos.

Tanto nesta equipa, como em todas as recolhas que fiz naquele dia, o número de comentários positivos foi maior do que os negativos. Os pais que utilizaram mais comentários negativos foi sem dúvida na equipa A com idades entre os 12 e 13 anos, o

que já era esperado devido à informação recebida por parte dos elementos da equipa técnica da minha escola.

*17/12/2023:*

No dia 17 de dezembro, fiz também a recolha de elogios da minha equipa prioritária, na minha escola atribuída. Foi um jogo bastante intenso. Talvez por serem mais velhos os pais vibram e sentem mais.

Houve muitos comentários positivos. Os comentários negativos que houve foram direcionados maioritariamente ao árbitro. O resultado foi bastante positivo e também por isso o facto de não ter havido tantos comentários negativos. Foi um dos jogos onde os pais expressaram-se mais, cantando e motivando-os durante a maior parte do jogo.

## **2ª Recolha**

*18/02/2024:*

No dia 18 de fevereiro fiz a recolha também da minha equipa prioritária (equipa 5).

Na primeira parte do jogo, houve bastantes comentários positivos e quase nenhuns negativos, acabando por ficar 2-1. Na segunda parte, o número de comentários negativos aumentou, sendo na sua maioria contra o árbitro, e surgiu um desentendimento na bancada entre duas mães das equipas adversárias. Esses comentários surgiram na sua maioria devido aos atletas da equipa adversária serem mais agressivos na forma de jogar e provocar lesões nos atletas da minha escola atribuída e os árbitros não marcarem falta.

No fim do jogo, reparei que houve também um desentendimento entre dois pais do clube, mas não consegui perceber a causa do mesmo. Foi um pouco difícil perceber e ouvir todos os comentários principalmente na primeira parte do jogo, dado que os pais estavam dispersos (uns na bancada junto da outra equipa, e do outro lado do campo estavam a maioria espalhados pelos bancos). No entanto, procurei ao máximo ouvir todos os comentários e na segunda parte mudei de lugar pois os pais concentraram-se mais nos bancos à parte.

Na primeira parte do jogo, a bancada permaneceu até bastante calma e tranquila, mas na segunda parte houve mais agitação, onde a equipa marcou os restantes 5 golos. Ao

longo do jogo os pais forneceram o devido apoio, acreditando na equipa até ao último minuto.

*16/03/2024:*

No mês seguinte, fiz a recolha na minha escola da uma equipa 3 (9 e 10 anos). Este jogo atrasou um pouco e começou mais tarde.

Ao nível dos comentários, houve mais positivos do que negativos, no entanto houve alguns comentários negativos contra o árbitro, que marcou penáltis à equipa adversária. Ao longo do jogo, os pais foram cantando músicas, dando apoio aos atletas mesmo quando falhavam algum remate. Ao longo do jogo, os pais e familiares foram também dando algumas indicações.

### **3ª Recolha:**

*04/05/2024:*

No dia 4 maio, realizei a 3ª recolha de elogios dos Encarregados de Educação.

A equipa que observei tinha idades entre os 12 e 13 anos. Foi um jogo bastante tranquilo ao nível de comentários dos pais, sendo que poucos elogios como comentários negativos foram ditos. Os únicos comentários positivos foram feitos quando a equipa marcava golo. Quando isso acontecia os pais batiam palmas, e davam comentários de força, dizendo “muito bem”, ao barulho de uma buzina.

Não houve comentários negativos, o que foi bastante positivo e todos permaneceram calmos durante o jogo todo. Podiam ter feito mais elogios, mas o facto de haver 0 comentários negativos foi muito bom para a equipa.

*18/05/2024:*

No dia 18 de maio, fiz as minhas últimas duas recolhas de elogios. A primeira equipa onde realizei a recolha tinha idades os 6 e 7 anos. Os pais tiveram ao longo de quase todo o jogo a dar feedback positivo e a apoiar a equipa, o que foi bastante positivo, principalmente dado as idades em que se encontravam. Apenas tiveram dois comentários que considerei negativos dando indicações contrárias às do treinador.

A segunda equipa tinha idades entre os 9 e 10 anos. Ao início do jogo poucos foram os comentários negativos, mas com o decorrer do jogo, surgiram vários comentários desse género, contra o árbitro e contra a equipa adversária. No entanto, o número de comentários positivos foi superior, fornecendo feedback positivo aos atletas, apoio após golos da equipa adversário, várias palmas e palavras de força.

### **3.1.7 Comportamentos positivos da bancada**

Uma das atividades realizadas foi voltada para promover comportamentos positivos dos pais durante os jogos dos seus filhos. A atividade, direcionada aos pais dos atletas, consistiu em estimular a reflexão sobre o comportamento esperado nas bancadas durante as partidas, de forma a incentivar atitudes que favoreçam um ambiente desportivo saudável e motivador.

Os materiais utilizados na implementação desta atividade foram simples e acessíveis, consistindo em fita-cola, duas canetas e um cartaz branco. Através desse material, conseguimos criar um meio de comunicação direto e efetivo com os pais, levando-os a refletir sobre o papel que desempenham na dinâmica da competição e no apoio ao desempenho dos seus filhos.

Para isso, eu e a minha colega preparamos o cartaz que foi afixado na entrada do clube. No cartaz, convidávamos os pais a escreverem quais comportamentos achavam apropriados na bancada enquanto assistiam aos jogos. Ao abordá-los, incentivamos a participação ativa e a reflexão acerca daquilo que consideravam ser atitudes positivas, promovendo um espaço de diálogo e consciência sobre o impacto das suas ações no desenvolvimento emocional e motivacional dos jovens atletas.

A adesão à atividade foi bastante satisfatória, com os pais a participar de forma voluntária e aberta. Alguns dos comportamentos sugeridos incluíram "incentivar a equipa", "valorizar o processo de ensino", "apoiar emocionalmente as crianças" e "cantar para motivar a equipa". Outros comentários enfatizavam a importância de "falar menos e ver mais", "manter o respeito", "confiança e motivação" e "evitar críticas aos adversários e árbitros", "apoiar os atletas sempre com respeito pelos adversários e árbitros" e "dar apoio quando falham um remate",

Apesar de demonstrarem estar cientes dos comportamentos mais adequados, observou-se que a aplicação prática dessas atitudes nos contextos de jogo nem sempre era consistente. Isso sugere que, houve um desalinhamento entre o que os pais sabiam ser correto e o que efetivamente faziam, evidenciando a necessidade de atividades contínuas de sensibilização e educação parental.

No final, a atividade mostrou-se eficaz para fomentar a conscientização dos pais sobre o seu papel nas bancadas, reforçando o apoio positivo e promovendo um ambiente mais saudável para os atletas.

# Capítulo IV

---

## 4 Programa de intervenção

#### **4.1 Análise de Necessidades da escola**

A Escola Dragon Force atribuída destaca-se pelas suas notáveis potencialidades, promovendo uma excelente dinâmica entre os membros da equipa técnica e operacional. Esta colaboração reflete-se num ambiente de trabalho positivo, caracterizado pela entrega e compromisso de todos os envolvidos. Além disso, a escola estabeleceu uma sólida relação com o seu clube parceiro, fortalecendo assim a sua posição no cenário desportivo local.

Ao nível da organização poderia ser um aspeto a melhorar, dado que, por vezes, os treinadores tinham de começar o treino um pouco mais tarde, porque faziam treinos seguidos ou por vezes os treinos do futebol feminino atrasavam-se.

Em suma, ao nível das necessidades da escola posso destacar a organização. Como potencialidades, a boa relação com o clube parceiro, a entrega e compromisso, bom relacionamento humano.

#### **4.2 Metodologias de análise**

Antes de iniciar o estágio, durante a formação inicial no Museu do Futebol Clube do Porto, eu e a minha colega de estágio, repartimos entre nós as equipas. Depois de alguma troca de ideias fiquei encarregue de cinco equipas. A equipa 1 com idades entre os 6 e 7 anos, equipa 2 com idades entre os 8 e 9 anos, equipa 3A com idades entre os 9 e 10 anos, equipa 4B com idades entre os 12 e 13 anos, e a equipa 5, com idades entre os 14 e 15 anos, que foi escolhida como prioritária pelo Coordenador Técnico da escola.

De modo a analisar as necessidades de cada equipa atribuída, as metodologias utilizadas foram- a observação, o registo individual e entrevistas aos treinadores.

O primeiro passo passou pela observação de equipas. Durante um mês procedeu-se no mínimo à observação de 3 treinos e 1 jogo por equipa de modo a construir a análise das necessidades. As observações que fazíamos diariamente eram registadas numa grelha de observação, e em cada observação por dia, fazíamos uma reflexão do que tínhamos observado nos treinos e jogos.

Cada grelha de observação tinha várias componentes para avaliar tanto os atletas como treinadores. Nos atletas as dimensões a serem avaliadas eram: 1) competência

emocional (formas de conhecimento, regulação e expressão emocional), 2) comportamento (comportamento agressivo durante o treino e cumprimento ou incumprimento de regras); 3) concentração (foco durante o exercício e quando o treinador transmite informações); 4) comunicação (comunicação verbal, como por exemplo o feedback entre colegas e comunicação não verbal, gestos por exemplo), 5) confiança, tomada de decisão e resolução de problemas (capacidade de tomar decisões, adaptação aos constrangimentos existentes, produção célebre de uma resposta/comportamento durante os exercícios); 6) motivação (interesse demonstrado na realização dos exercícios); 7) espírito de equipa (incentivar e motivar os colegas de equipa, boa relação dentro e fora do campo); 8) entrega e compromisso (assiduidade e pontualidade nos treinos, envolvimento nos treinos) e 9) relação treinador-atleta (qualidade da relação entre treinador e atleta).

No treinador as dimensões avaliadas eram: 1) liderança (o tipo de relação construída, interação e comunicação com a equipa e estilos de liderança, autocrática, democrática ou liberal); 2) competência emocional; 3) gestão de comportamentos (de que forma intervém quando vê comportamentos desadequados/desajustados); 4) concentração (capacidade de estar concentrado nos objetivos, independentemente das distrações); 5) comunicação (tipo de feedback, estilos de comunicação); 6) tomada de decisão (assertividade, capacidade de tomar decisões, adaptação aos constrangimentos e produção célebre de uma resposta); 7) estabelecimento de objetivos (estabelecimento de metas na realização de um exercício ou para um jogo); 8) relação com os EE (qualidade da relação); 9) relação com os atletas e 10) relação entre a equipa técnica.

### **4.3 Resultados da análise das equipas**

Após as observações de jogos e treinos fiz uma análise das potencialidades e necessidades de cada equipa atribuída. Durante esse processo de avaliação foram passadas várias fases: observação comportamental da equipa, recolha de informação individual, entrevistas aos treinadores de cada escalão.

#### **4.3.1 Equipa 1 (6 e 7 anos):**

Esta equipa apresentou como potencialidades, uma boa relação treinador-atleta, mostrando-se sempre motivados e animados. Os resultados obtidos nos jogos foram muito positivos.

Era uma equipa pequena contando apenas com seis atletas, onde todos mantinham uma relação próxima.

Os treinos eram adequados ao escalão, onde o treinador utilizava uma linguagem adaptada às idades das crianças (termos como “amiguinhos”, “golos com magia”) de modo que os atletas entendessem o que ele queria dizer. Normalmente dava sempre 1 minuto de jogo livre, da qual eles gostavam bastante.

Através da observação, pude concluir que o treinador tinha uma liderança democrática. Este tipo de liderança é caracterizado pela participação ativa dos atletas na tomada de decisões e no planeamento das atividades. O treinador mostrou-se sempre disponível para qualquer dúvida que surgia e tinha a preocupação de perguntar sempre se percebiam o que ele dizia. Mantinha uma postura calma e assertiva, dava indicações aos atletas, esclarecendo dúvidas e motivando a equipa. Fornecia apoio e orientação, ajudando no que precisassem. Por outro lado, também impunha regras para que todos se respeitassem, e chamava à atenção quando falavam ao mesmo tempo. Promovia o espírito de equipa, dizendo várias vezes para que passassem a bola uns aos outros. Este estilo de liderança baseia-se na colaboração e na partilha de responsabilidades, promovendo um ambiente onde todos os membros se sentem valorizados e têm a oportunidade de contribuir. Mantinha uma boa relação com todos os membros da equipa técnica.

Como necessidades, evidenciava-se a pouca comunicação entre alguns atletas. Por vezes, demonstravam também alguma desconcentração e brincadeira. Estas dificuldades apresentadas são fruto da idade, uma vez que eram muito novos. Nos treinos alguns atletas chegavam atrasados, sendo também um fator menos positivo.

A entrevista ao treinador da equipa 1 (Anexo G) correu bastante bem, onde respondeu a todas as perguntas e demonstrou interesse na Psicologia e disponibilidade para ajudar. Durou cerca de 15 minutos. Durante a entrevista, o treinador principal destacou como potencialidades a vontade de ganhar, o facto de não ser uma equipa conflituosa e terem uma excelente relação com o treinador e colegas.

### **4.3.2 Equipa 2 (8 e 9 anos):**

Esta equipa mostrou grande potencial. Eram muito motivados, unidos e tinham uma boa relação com o treinador. A relação entre eles era de proximidade tanto dentro como fora de campo, dando constantemente abraços e cumprimentos uns aos outros. Mostraram espírito de equipa, por exemplo, quando marcaram penáltis no fim do treino (atividade que gostavam bastante), onde gritaram uns pelos outros, de modo a motivarem-se, e festejavam quando um colega marcava golo. Os capitães da equipa seleccionados pelo treinador, também desempenhavam um papel importante na motivação da equipa. Outro aspeto que demonstrou o bom relacionamento, foi o facto de um dos atletas convidar toda a equipa para a sua festa de aniversário.

Outras potencialidades que destaquei foi a confiança, visto que eram uma equipa confiante e que se adaptava a situações adversas.

A entrega e compromisso, também era notória dado que se envolviam e investiam nos exercícios e eram assíduos e pontuais. No início dos treinos, reparei que o treinador fazia sempre uma anotação das “chamas” de cada atleta, e por isso antes do jogo questionei-o sobre a que se referia isso. O treinador explicou que as chamas funcionavam como um sistema de pontualidade de cada atleta, uma vez que antes muitos dos atletas chegavam atrasados aos treinos. Assim, ele atribuía 2 chamas aos atletas que chegavam antes da hora marcada e 1 chama aos que chegavam até 5 minutos depois. No fim da época, o atleta que tivesse mais chamas tinha um benefício, neste caso, na época passada foi dado pelo treinador uma camisola do FCP. Desde que ele implementou este sistema, os atletas raramente chegam atrasados ou faltam aos treinos, pedindo mesmos aos pais para não se atrasarem.

Num dos treinos, no fim, foi feita uma reflexão, onde o treinador e treinadores-adjuntos falaram do que correu bem e correu menos bem, perguntando e dando espaço e abertura para os atletas pudessem falar, sendo que o treinador principal perguntou a cada atleta individualmente o que queria dizer em relação ao treino. Apesar de novos todos conseguiram identificar os erros e os aspetos a melhorar.

Porém, como necessidades posso destacar a concentração e foco, dado que por vezes, estavam na brincadeira durante o treino, e por isso não estavam atentos ao que o treinador dizia. Nos jogos, quando se começavam a sentir pressionados, jogavam mais à defesa e a mandavam bolas à sorte, não passando a bola corretamente. A comunicação

poderia ser melhorada, dado que havia pouco feedback entre a equipa, principalmente nos jogos.

Houve dois casos individuais a considerar: o treinador referiu o caso de um atleta que estava a passar por um divórcio dos pais, onde a mãe não se mostra muito interessada no futebol e por isso ele cria certas barreiras quando sabe que tem de ficar com a mãe. Além disso, também teve um problema de saúde mais grave o ano passado (gastroenterite grave) e por isso quando alguém tosse á beira dele ele afasta-se. Pelo que pude observar nos treinos é um atleta que possui grande potencial, dito também pelo treinado, no entanto, nos jogos fica bloqueado e outro atleta, onde Responsável Operacional (RO), tinha reparado em comportamentos estranhos. Do que observei o atleta apresentava certos tiques durante os treinos e jogo, sendo mais reservado que os restantes colegas da equipa.

A entrevista ao treinador da equipa 2 (Anexo H), foi tranquila sendo que desde cedo mostrou logo disponibilidade para a fazer, o que foi bastante positivo. Respondeu a todas as perguntas de forma direta e concreta. Teve a duração de cerca de 20 minutos. Durante a entrevista o treinador referiu que a relação com o treinador-adjunto devia ser sempre o mais justa possível, porque da mesma forma que o adjunto precisava dele, ele também precisava muito do adjunto, destacando a excelente relação entre eles.

#### **4.3.3 Equipa 3A (9 e 10 anos):**

Relativamente a esta equipa, destaco como potencialidade a motivação. Vários atletas demonstravam entusiasmo desde o aquecimento até o final das atividades. Participavam ativamente em todos os exercícios e prestavam atenção às orientações do treinador. Mesmo quando enfrentavam desafios, como um exercício de alta intensidade ou uma nova técnica que ainda não dominavam, mantinham uma atitude positiva. Além disso, mostravam iniciativa, pedindo feedback ao treinador sobre o seu desempenho e perguntando o que podiam fazer para melhorar. Nos momentos de descanso, não se distraíam nem se desinteressavam, continuando focados no treino (concentração e foco). A comunicação era positiva, dado que conseguiam comunicar uns com os outros, e quando era preciso comunicavam de modo verbal, ao pedir para o colega lhe passar a bola, ou de modo não verbal, levantando o braço.

No início, fui avisada pelo Coordenador Técnico (CT) para estar atenta ao comportamento de dois atletas em específico, dado que já tinham tido um desentendimento, em que o um bateu no outro. Esses dois atletas eram da mesma turma

e por isso também passavam bastante tempo juntos. No entanto, pelo que observei, não tiveram conflitos, e até foram conversando mais e brincando um com o outro.

No início, o treinador principal, não tinha uma relação muito boa com o guarda-redes da equipa, sendo que a mãe do atleta chegou a ir falar com o treinador e com o CT sobre o comportamento que este tinha com o filho. Porém, a situação ficou resolvida, e o treinador principal passou a comunicar mais com o atleta e a brincar com ele. Para mostrar o contentamento com a situação, a mãe do atleta chegou a mandar um email para o CT, a agradecer, pois, o filho andava bastante melhor e feliz. A não ser com esse atleta, o treinador sempre teve uma boa relação com os restantes elementos da equipa. Diversas vezes os abraçava e mostrava-se preocupado com eles. Quando a equipa se mostrava capaz, o treinador dava feedback positivo e tirava sempre as dúvidas que iam surgindo.

Ao nível das necessidades, destacou-se o espírito de equipa, pois por vezes eram muito individualistas, onde um queria ser melhor que o outro. Tinham tendência a não se esforçarem tanto quando o jogo era demasiado fácil. Esta era uma equipa que estava habituada a ganhar, tendo sido campeã na época passada.

Relativamente à entrevista ao treinador da equipa 3 (Anexo I) em geral, correu bem. Durou cerca de 10 minutos. O treinador respondeu a todas as perguntas, no entanto senti alguma resistência por parte dele em relação a mim enquanto estagiária de psicologia. Durante a entrevista, um problema apontado pelo treinador foi os pais, na medida em que colocam pressão nos filhos para serem os melhores. Vários atletas praticavam atividades em simultâneo, tendo pouco tempo para desencasarem e onde os pais queriam que fossem os melhores em tudo. O treinador referiu também ter expectativas altas para a equipa.

#### **4.3.4 Equipa 4B (12 e 13 anos):**

Esta equipa apresentou uma boa relação treinador-atleta, eram alunos motivados e que gostavam de futebol. Era uma equipa resiliente, dado que quando as coisas não corriam tão bem, não desistiam. Todos mantinham uma boa relação, apesar de dois atletas, por vezes entrarem em picardias um com o outro. Era uma equipa na qual quase todos já se conheciam bem, pois jogavam juntos há alguns anos. Quando tinham dúvidas esclareciam com o treinador, querendo trabalhar na sua evolução.

O treinador principal tinha uma boa relação com um dos seus treinadores-adjuntos, mostrando-se disponível para o ajudar. No entanto, o outro treinador-adjunto

apresentava algumas dificuldades, sendo que, por vezes, não colocava os materiais corretamente. Dada a situação, e, apesar de no início ter uma boa relação com ele, começou a demonstrar o seu descontentamento e não tinha o comportamento mais adequado para com o seu adjunto.

A comunicação era um aspeto a melhorar, visto que, jogavam futebol de 7 e nesse ano, pela primeira vez, estavam a jogar futebol de 11 e por isso, não tinham ainda a perceção do espaço. A regulação emocional também foi apontada como necessidade visto que alguns atletas, não conseguiam regular bem as suas emoções, mostrando-se chateados quando perdiam ou quando algo não corria como esperado. Havia dois atletas em específico que por diversas vezes entravam em picardias. Havia atletas que chegavam atrasados aos treinos e, por isso, precisavam melhorar em a pontualidade e assiduidade, pois alguns faltavam aos treinos.

A entrevista ao treinador da equipa 4 (Anexo J), durou cerca de 25 minutos. Foi realizada antes do treino, e procuramos um local calmo e sem interrupções para conduzi-la, já que a sala estava ocupada. Por esse motivo, decidimos ir para o balneário. O treinador demonstrou interesse e empenho, aprofundando as perguntas que eu fazia, o que me ajudou bastante enquanto entrevistadora. Durante a entrevista, o treinador mencionou que havia um atleta que, apesar de se dar bem com todos, não entrava em certas brincadeiras e preferia afastar-se pois era um aluno com uma mais maturidade para a idade que tinha.

#### **4.3.5 Equipa 5 (14 e 15 anos)**

Como referi anteriormente a minha equipa prioritária tinha idades entre os 14 e 15 anos. Todas as semanas ia observar todos os treinos e um jogo por mês. Mais para a frente passei a ir assistir apenas aos jogos desta equipa que eram sempre ao domingo.

Relativamente às potencialidades, destacava-se o bom ambiente dentro e fora do campo, ou seja, o espírito de equipa, quando um colega se magoava o outro ia ajudá-lo, já ocorreu um atleta voluntariar-se para ir correr mais uma volta e os colegas de equipa quase todos vão com ele. Outra situação que revela o espírito de equipa era o facto de em todos os treinos a equipa carregava em conjunto a baliza juntamente com o treinador-adjunto para colocá-la no sítio pretendido. Conviviam antes do treino, onde era comum fazerem uma roda e passarem a bola uns aos outros, dando toques. Nos jogos, no início e fim do jogo, faziam o grito da equipa e o treinador principal faziam um pequeno discurso.

Destaco também a entrega e compromisso, visível na dedicação dos exercícios propostos, assiduidade e pontualidade (a maioria da equipa chegava 15 a 30 minutos mais cedo).

Apesar de o treinador principal ter integrado a equipa no início da época desportiva, a relação treinador-atleta evidenciou-se positiva. Apresentava um estilo de liderança democrática, demonstrando-se disponível para os seus atletas, dando-lhes abertura para expressarem os seus pensamentos e sentimentos, recorrendo frequentemente a feedback positivo (recorrentemente batia palmas, ou expressava verbalmente “Muito bem” e “Espetáculo”) quando atingiam um objetivo ou faziam um exercício corretamente.

A equipa apresentou algumas dificuldades no início de época. Destaca-se a regulação emocional, uma vez que a equipa apresentava dificuldades em gerir e regular as emoções, nomeadamente, após as derrotas, manifestando descontentamento, choro, frustração e comportamentos desadequados, como por exemplo, através do isolamento e de pontapés na parede. Outro aspeto a melhorar, foi a comunicação entre os atletas, nomeadamente nos jogos, uma vez que a ausência de comunicação tinha impacto no desempenho dos atletas. A comunicação é importante porque pode promover a integração, compreensão e aprendizagem de todos os elementos. Uma vez que se tinha evidenciado, cada vez mais, a ausência de comunicação durante os momentos de jogo, foi importante trabalhar esta competência. Além disso, apresentavam pouca confiança, especialmente com adversários que consideravam mais fortes, menos capacidade de arriscar e pouca iniciativa.

Nesta equipa houve dois casos individuais a considerar: um caso de um atleta, que tinha um mau desempenho ao nível escolar, apresentando várias classificações negativas (sendo repetente). Sofria de gaguez, onde existiu uma situação em que gozaram com ele e levou a desentendimentos com a equipa e outro atleta que entrou para a equipa mais tarde, e se tornou popular entre os membros. Porém, revelava várias dificuldades na escola, contando com inúmeras classificações negativas. Este atleta também tinha muita dificuldade em regular as suas emoções, tendo ao longo da época vários comportamentos agressivos e desajustados. Estes dois atletas foram sinalizados e encaminhados para o Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force.

A entrevista ao treinador da equipa 5 (prioritária) (Anexo K) correu bastante bem, sendo que ele se mostrou desde início bastante acessível e disponível. Apesar da única sala estar cheia conseguimos arranjar um local tranquilo para realizar a entrevista. O treinador respondeu a todas as perguntas e mostrou-se interessado em ter a ajuda no Departamento de Psicologia e Pedagogia. Foi bastante útil para perceber melhor a dinâmica da equipa assim como as suas necessidades. Durante a entrevista, referiu que a sua relação com os atletas era muito boa, tentando ser o mais próxima possível. Acrescentou ainda, que mantinha três valores como treinador: rigor, compromisso e amizade.

Desde início definiu objetivos bastante vinculados, acima de tudo queria que eles crescessem enquanto atletas e como pessoas, que fossem felizes a fazer aquilo que mais gostam e lutando sempre para chegar o mais longe possível no campeonato. Eram uma equipa mais nova que todas as outras, e até fisicamente podiam não ser tão fortes, e por isso referiu ser importante trabalhar a parte mental.

#### **4.6 Implementação do programa**

As atividades a seguir descritas foram implementadas junto da equipa prioritária, que após o preenchimento de grelhas de observação diárias e entrevista com o treinador principal da equipa apresentaram as seguintes necessidades por ordem de prioridade: a regulação emocional, a comunicação e a confiança. Este plano de intervenção teve previsão de duração de 8 semanas. As atividades que escolhi para o plano de intervenção foram elaboradas pelo Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force, fazendo apenas uma breve descrição das mesmas. Após o planeamento da intervenção e atingidos os objetivos do plano de intervenção definido, o processo foi finalizado, após validação da Coordenadora do Departamento.

##### **4.61 Enquadramento das competências psicológicas**

As competências psicológicas a serem trabalhadas foram por ordem de prioridade, a regulação emocional, a confiança e a comunicação.

##### ***Regulação Emocional***

As emoções manifestam-se não apenas no plano mental, mas também através de sensações corporais, como "pedra no estômago" ao receber notícias desfavoráveis ou o "nó na garganta" em momentos de decisões difíceis. Embora muitas dessas expressões sejam metafóricas, estudos indicam que a percepção das alterações corporais é fundamental para a experiência emocional (Damasio & Carvalho, 2013; Nummenmaa et al., 2014). A emoção abrange não apenas reações fisiológicas, mas também processos de avaliação situacional e expressões comportamentais.

Segundo Scherer (2000), a emoção é uma reação a eventos significativos, sendo moldada pela atenção e avaliação da situação. Essa resposta emocional resulta em sentimentos subjetivos, como tristeza ou alegria, e pode alterar a situação original. As emoções, (consideradas agradáveis ou desagradáveis ) desempenham um papel vital na vida das pessoas, auxiliando na escolha de respostas adaptativas para enfrentar desafios diários, preservar relacionamentos e manter o bem-estar pessoal (Lazarus, 1991). São importantes tanto ao nível das respostas fisiológicas como a nível cognitivo, podendo ser sentidas de modo diferente de pessoa para pessoa.

A regulação emocional é o processo pelo qual indivíduos compreendem, equilibram e decidem quais emoções experimentar e expressar, sendo essencial para a adaptação. Nos últimos anos, pesquisas têm ressaltado a importância desse processo, que envolve identificar emoções desejáveis e empregar ações, pensamentos ou comportamentos adaptativos (Gross, 2013). Pode ser vista como o uso de estratégias, tanto conscientes quanto inconscientes, para manter, aumentar ou diminuir diferentes aspectos da resposta emocional, incluindo sentimentos e reações fisiológicas ( Koole, 2009; Tamir, 2011). Essa habilidade é crucial para a interação social e impacta diretamente no comportamento e na expressão emocional (Lopes et al., 2005).

Estudos mostram que diferenças individuais, como traços afetivos e níveis de ansiedade, influenciam a capacidade de regular emoções. A regulação emocional, revelou ter um impacto significativo nas dimensões do bem-estar, sugerindo que estratégias de regulação emocional são cruciais para promover o bem-estar psicológico e subjetivo (Santana & Gondim, 2016).

Pesquisadores da Stanford University propuseram um modelo para entender a geração e a regulação das emoções (Gross,2002). De acordo com esse modelo, as emoções surgem a partir da avaliação de sinais emocionais, que desencadeiam respostas fisiológicas, comportamentais e subjetivas.

No mundo desportivo as emoções manifestam-se entre atletas, treinadores e público (Santos, & Alves, 2018). São geralmente espontâneas, tendo um grande impacto no desempenho e bem-estar dos atletas, tornando-se assim foco em estudos de alta competição. Aqueles que dominam essa habilidade mostram um melhor controlo sobre as suas reações emocionais, lidam com stress e pressão de forma mais eficaz e mantêm um estado mental positivo, favorecendo tanto o desempenho quanto a satisfação pessoal no desporto. A ansiedade pré-competitiva, a insatisfação após jogadas falhadas e as reações emocionais da bancada são exemplos de situações que podem desregular as emoções (Rodrigues & Gondim, 2014).

### ***Comunicação***

A comunicação desempenha um papel crucial no desenvolvimento da identidade e potencial dos grupos dentro dos clubes desportivos, promovendo cooperação e coesão. Tem como propósito estabelecer uma estrutura unificada entre membros de diferentes departamentos, impulsionando o rendimento coletivo e a compreensão comum de metas.

Apesar da sua importância reconhecida, a comunicação nas equipas desportivas não tem sido particularmente estudada e está subdesenvolvida nos clubes (Machado, 2022). A pesquisa nesse domínio muitas vezes negligencia a abordagem sistemática, incluindo tanto os processos verbais quanto não verbais. O estabelecimento de interações adequadas com os atletas pode fazer a diferença entre o sucesso e o não sucesso desportivo (Gomes, 2011). É importante que os atletas comuniquem entre eles, tanto a nível verbal como não verbal, para que trabalhem em equipa com vista a um objetivo comum. Tanto em campo como fora dele, torna-se fundamental saberem como comunicar uns com os outros.

### ***Confiança***

A confiança desempenha um papel crucial no contexto desportivo, conforme destacado na literatura (Ferreira, 2006). A confiança dos atletas está associada positivamente a um desempenho desportivo e ao sucesso competitivo.

A autoconfiança pode ser definida como a ideia que cada um de nós tem de que pode realizar com sucesso um determinado comportamento. Podemos ter diferentes níveis de confiança, consoante o foco que temos, por exemplo, se estamos a falar da confiança que temos na competição atual ou a confiança que temos em nós num geral, pode mesmo até ser a confiança para uma situação futura (por exemplo, a próxima época). Podemos até ter diferentes níveis de confiança em relação à mesma situação, por exemplo, para os jogos (num jogo podemos ter mais confiança porque é um jogo que requer habilidades mais físicas e se sentimos que dominamos essa área vamos estar mais confiantes ou pode acontecer o oposto, se for um jogo que requeira tomar muitas decisões sob pressão e não nos sentimos tão confortáveis) (Cruz & Viana 1996).

Estudos indicam que atletas confiantes têm uma maior probabilidade de enfrentar desafios com determinação, resistir à pressão e manter o foco durante a competição. A confiança no desporto é multifacetada, abrangendo a autoconfiança (crença nas próprias habilidades), a confiança interpessoal (relações com treinadores e colegas) e a confiança situacional (adaptação a diferentes contextos competitivos).

A autoeficácia, que se relaciona com a confiança nas próprias capacidades, é um conceito central na literatura, influenciando positivamente a motivação e o desempenho atlético. Além disso, a confiança está interligada com fatores psicológicos como a ansiedade e o controlo emocional (Ferreira, 2006). Atletas confiantes tendem a lidar melhor com pressões competitivas e adversidades, promovendo uma mentalidade resiliente. A relação entre treinadores e atletas também desempenha um papel significativo na construção da confiança. Estratégias de feedback construtivo, apoio emocional e criação de um ambiente psicologicamente seguro contribuem para o desenvolvimento da confiança mútua.

Num estudo, onde o objetivo foi definir e analisar as variáveis emocionais influentes no desempenho desportivo da Natação Pura Desportiva, os resultados obtidos apresentaram correlações positivas do rendimento desportivo com a autoconfiança e correlações negativas com a emoção tristeza, o que demonstra a relação da autoconfiança no desempenho desportivo.

Em suma, a literatura em psicologia do desporto destaca que a confiança é um componente essencial para o desempenho e bem-estar dos atletas, permeando diferentes

aspectos psicológicos e relacionais no contexto desportivo (Cruz & Viana 1996). Pode-se assim concluir que, reforçar a autoconfiança significa uma diminuição das emoções negativas, como controlar e potenciar as emoções positivas será uma mais-valia para o rendimento desportivo (Santos & Alves, 2018).

#### **4.5 Descrição do programa**

##### **Pré-intervenção**

##### **Descrição das Atividades**

Na semana de pré-intervenção, o objetivo foi recolher informações adicionais sobre o contexto e a equipa em questão, bem como aplicar ferramentas para a avaliação da intervenção. Para isso, foram realizadas a entrevista com o Coordenador Técnico (Anexo L), a entrevista com a equipa técnica (Anexo M) e a aplicação do pré-teste.

##### **Materiais**

Os materiais utilizados incluíram:

- Guião de Entrevista ao Coordenador Técnico.
- Guião de Entrevista à equipa técnica.
- Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS).

##### **Processo de implementação**

As atividades na semana de pré-intervenção foram realizadas numa sala. Além disso, foram realizadas observações contínuas dos treinos ao longo de todas as semanas.

A entrevista Coordenador Técnico (Anexo L) e a entrevista da equipa técnica (Anexo M) foram realizadas separadamente numa sala. Ambas duraram aproximadamente 30 minutos. Quanto aos atletas, foi-lhes entregue o questionário da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS) (Anexo N) (Coutinho et al., 2009) para preenchimento no balneário.

##### **Avaliação**

As entrevistas decorreram de forma positiva, com o Coordenador Técnico e a equipa técnica mostrando-se desde o início disponíveis para participar. Responderam a todas as perguntas de maneira clara e objetiva. Durante a condução das entrevistas, senti-me confortável e não encontrei dificuldades em formular as questões; no entanto, a maior dificuldade residiu em explorar mais profundamente as respostas dos entrevistados.

Em relação aos atletas, apesar de inicialmente não terem ficado muito entusiasmados com a tarefa, todos acabaram por completar o questionário com calma, embora alguns tivessem de esperar pelos colegas, já que nem todos trouxeram canetas, como foi pedido.

### **Semana 1:**

Nas semanas seguintes, todas as atividades decorreram no campo, com exceção da última semana, que ocorreu numa sala.

### **Descrição de atividades**

Na primeira semana, foram apresentados o Plano Terapêutico e o Contrato Terapêutico, com o objetivo de expor a proposta de intervenção aos atletas e à equipa técnica (separadamente); avaliar a possibilidade de participação na elaboração das semanas de treino; estabelecer uma relação terapêutica; estabelecer objetivos a curto-prazo em equipa, psicoeducar para a importância do estabelecimento de objetivos e promover o compromisso e o envolvimento de todos no plano de intervenção.

Além disso, foi feita uma reflexão sobre a importância do estabelecimento de objetivos e, posteriormente, uma dinâmica em grupo focada na explicação e aplicação dos objetivos SMART (específicos, mensuráveis, atingíveis, relevantes e com prazos definidos). A atividade visou encontrar objetivos de curto prazo, identificando as ações necessárias de cada membro para alcançar tais objetivos e monitorizar o progresso alcançado.

### **Materiais**

Os materiais utilizados foram:

- Contrato Terapêutico.
- Guião de Psicoeducação dos objetivos.

- Canetas.
- Papéis.

### **Processo de implementação**

O treinador principal mostrou-se imediatamente receptivo à elaboração deste plano e disponível para colaborar, o que foi bastante positivo e facilitou a minha integração no processo e nas semanas de treino seguintes. Após uma explicação detalhada dos objetivos SMART, alguns atletas apresentaram dúvidas quanto ao significado de "mensurável". Contudo, após clarificar que se referia à necessidade de quantificação para acompanhar a evolução, todos compreenderam o conceito.

Durante a atividade, solicitei que cada atleta refletisse sobre os seus objetivos pessoais e coletivos.

### **Avaliação**

A atividade de definição de objetivos decorreu de forma satisfatória, com os atletas a demonstrarem interesse, apesar de, inicialmente, estarem distraídos e envolvidos em brincadeiras. No entanto, foi encorajador perceber que alguns optaram por objetivos focados na tarefa, como o aprimoramento das suas competências individuais, o trabalho em equipa e o desenvolvimento do desempenho técnico. No entanto, a maioria dos atletas mostrou uma tendência para definir objetivos centrados no resultado, como marcar um número específico de golos. Essa preferência não é incomum em contextos desportivos, onde a competição é intensa e os resultados são frequentemente vistos como o principal indicador de sucesso.

À medida que os jovens atletas progrediam na sua jornada desportiva, tornou-se importante que aprendessem a não se focar exclusivamente nos resultados, mas também no processo de crescimento e na aprendizagem contínua. Cada jogo deve ser visto como uma oportunidade de desenvolvimento individual e coletivo. Ao incentivá-los a considerar tanto objetivos de tarefa como de resultado, procurei promover uma mentalidade mais equilibrada e abrangente em relação ao seu desenvolvimento desportivo.

Além disso, esta experiência evidenciou a importância de fornecer apoio e orientação aos atletas, especialmente na gestão das expectativas e no desenvolvimento de estratégias para lidar com a pressão associada aos objetivos focados em resultados. Ao encontrar um equilíbrio entre objetivos de tarefa e objetivos de resultado, os atletas puderam maximizar o seu potencial e alcançar um desenvolvimento mais completo e sustentado ao longo da sua trajetória desportiva.

## **Semana 2:**

### **Descrição de atividades**

Na segunda semana, foi realizada a atividade “Conhecimento das Emoções”, com o objetivo de promover o conhecimento emocional dos atletas, estimulando-os a identificar e a partilhar as suas experiências emocionais. Como esta atividade, foi elaborada por mim, não fazendo parte das elaboradas pelo Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force, pode ser explicada de forma mais detalhada.

### **Materiais**

Os materiais utilizados incluíram:

- Papéis.
- Saco.

### **Processo de implementação**

Os atletas retiravam aleatoriamente um papel do saco (nos quais estavam escritas diferentes emoções, como alegria, tristeza, medo e surpresa, entre outras) e liam em voz alta a emoção sorteada. Em seguida, deveriam posicionar-se no campo, que estava dividido por uma linha central: caso tivessem vivenciado a emoção mencionada, posicionavam-se de um lado da linha, indicando “sim”; caso contrário, colocavam-se do outro lado, indicando “não”.

A atividade foi dinamizada no balneário, onde todos estavam reunidos, para garantir um ambiente seguro e propício à partilha de experiências. O objetivo foi

proporcionar um espaço onde os atletas pudessem expressar-se livremente, desenvolvendo uma maior consciência das suas próprias emoções e das dos seus colegas.

Questionei-os sobre o que eram emoções, e vários atletas participaram, respondendo corretamente. Em seguida, aprofundei um pouco mais a discussão, explicando que as emoções se referem a reações que as pessoas têm em relação a situações do dia a dia, podendo ser consideradas positivas ou negativas. Ressaltei a importância de compreender as próprias emoções e expliquei que elas fazem parte da experiência humana, sendo reações naturais a eventos e circunstâncias. Cada emoção desempenha uma função específica e pode fornecer informações valiosas sobre as necessidades e preocupações do indivíduo. Esta abordagem ajudou os atletas a refletirem sobre a relevância das emoções nas suas vidas.

### **Avaliação**

A atividade decorreu de forma tranquila e os atletas participaram ativamente, contribuindo para um maior entendimento emocional dentro da equipa.

Dado que era uma equipa de jovens adolescentes, inicialmente mostraram uma certa resistência e distração, tendo o treinador principal que intervir para que estivessem atentos. Mas com o decorrer da atividade, foram conseguindo partilhar o que sentiam e as emoções que já experienciaram. Durante a atividade, os atletas foram encorajados a partilhar vivências pessoais relacionadas às emoções que experimentaram durante os jogos, treinos ou situações do dia a dia.

Com o decorrer da atividade, fiquei impressionada com a disposição dos atletas ao abrirem-se para partilhar as suas experiências, mostrando-se mais vulneráveis do que eu esperava. Esta partilha foi extremamente valiosa, pois permitiu que eles se aproximassem e desenvolvessem uma compreensão mais empática uns dos outros. Eles foram capazes de expressar os seus medos, frustrações, alegrias e vitórias, criando um ambiente de apoio e compreensão mútua.

No entanto, também fiquei consciente da responsabilidade que recaiu sobre mim para garantir que esse espaço de vulnerabilidade fosse tratado com sensibilidade e respeito. É importante que eles se tenham sentido seguros para partilhar as suas emoções sem medo de julgamento ou repercussões negativas.

Além disso, essa atividade destacou a importância de fornecer aos atletas as ferramentas e recursos necessários para lidar de forma adaptativa com as suas emoções.

Para tal, referi estratégias de regulação emocional, como a respiração para se acalmarem perante alguma situação adversa e o desenvolvimento de resiliência emocional para enfrentar os desafios do desporto e da vida, como a aceitação das suas emoções, mesmo as mais desconfortáveis, como parte normal da experiência humana. Isso inclui reconhecer que sentir-se triste, stressado ou com medo é normal e válido. Para tal, foi necessário continuar a explorar o tema das emoções com a equipa, proporcionando oportunidades para que eles desenvolvam as suas habilidades emocionais e fortalecessem-se as suas conexões interpessoais. Esta abordagem beneficiou o seu desempenho desportivo, mas também os preparou para enfrentar os desafios emocionais que encontrarão ao longo das suas vidas.

### **Semana 3:**

#### **Descrição de atividades**

Nesta semana foi trabalhada a dimensão da regulação emocional. Para tal, a atividade proposta foi a “dinâmica do árbitro”, de forma a promover o autocontrolo perante situações que geram frustração e psicoeducar sobre a importância da regulação emocional.

#### **Materiais**

Os materiais utilizados foram:

- Guião de Psicoeducação.
- Bola.

#### **Processo de implementação**

Realizei uma pequena psicoeducação sobre a regulação emocional, ou seja, a capacidade de regular e controlar as emoções, onde os incentivei a desenvolverem uma maior consciência das suas próprias emoções, reconhecendo e rotulando-as com precisão.

Além disso, essa identificação permitiu reconhecer também as emoções dos colegas, impulsionando a empatia e o trabalho na coesão do grupo, tendo um efeito positivo na resolução de conflitos e na criação de estratégias pelo grupo. Em dias de jogo, o reconhecimento das emoções agregado às estratégias que foram dadas permitirá, além

do que foi mencionado anteriormente, uma melhor autorregulação num contexto onde estão presentes vários fatores e acontecimentos que potenciam e afetam as emoções, com graus de intensidade mais elevados, em comparação ao treino, facilitando o uso das competências que foram trabalhadas.

Após a atividade, questionei os atletas sobre como se sentiram e que estratégias utilizaram para se controlar face à adversidade. Foi importante fazer a ponte para momentos de jogo em que nos deparamos com situações frustrantes e que não controlamos, refletindo sobre estratégias que podemos utilizar para conseguirmos regular as emoções e tomar melhores decisões.

### **Avaliação**

Foi interessante notar que, embora alguns tenham expressado descontentamento, outros permaneceram calmos e concentrados no jogo. Isso destacou a diversidade de reações emocionais entre os atletas e a necessidade de abordar essas diferenças de forma sensível. No fim, refleti com eles e questionei acerca do que tinham sentido ao longo da atividade.

### **Semana 4:**

#### **Descrição de atividades**

Na semana 4, o objetivo foi psicoeducar sobre a tomada de decisão. Foi realizada a atividade foi a dinâmica da “decisão certa”, de forma a promover a reflexão sobre o impacto dos pensamentos na nossa tomada de decisão.

#### **Materiais**

Os materiais utilizados foram:

- Guião de Psicoeducação.
- Bolas.
- Cones.

#### **Processo de implementação**

A atividade decorreu no início do treino, onde com a ajuda do treinador tivemos a montar o exercício. Antes de reunir com a equipa fiz a psicoeducação sobre a tomada

de decisão, onde expliquei que tomada de decisão é um processo e, por isso, passa por várias etapas. Por exemplo, identificarmos qual é o problema que precisamos de resolver ou a decisão que temos de tomar, perceber que soluções e ferramentas temos disponíveis. Posto isto, realizei junto deles a atividade.

No desporto temos de resolver vários problemas e muitas das vezes, em muito pouco tempo, por exemplo, no decorrer de um jogo. Por isso, precisamos nos preparar de forma diferente, do que faríamos para resolver um problema do dia a dia. Inicialmente eles estavam com um bocado de dificuldade em perceber o exercício, mas depois de explicar novamente e exemplificando conseguiram compreender

### **Avaliação**

No fim refleti, recorrendo à analogia da bola, sobre o pensamento e o seu impacto nas nossas decisões. Por exemplo, podemos refletir sobre o facto de em situações de jogo, focarmos o nosso pensamento em alguma ação menos bem conseguida nos pode limitar, como aconteceu ao estarem agarrados à bola para realizar o exercício, tornando-se cada vez mais difícil de gerir aquilo que estão a sentir. A ideia que podemos passar é a de que, apesar do pensamento ser o mesmo, quanto mais nos focamos nisso mais peso o pensamento ganha e mais impactos terá no nosso desempenho, assim como a bola, apesar de ser a mesma, à medida que o exercício decorre é mais difícil de acompanhar.

No geral, foi uma atividade bem conseguida, e penso que eles conseguiram perceber a mensagem.

### **Semana 5:**

#### **Descrição de atividades**

Na quinta semana foi trabalhada a dimensão da comunicação, com o objetivo de psicoeducar para a importância de comunicar. Foi realizada a atividade “importância de comunicar” de forma a promover a comunicação verbal e não verbal. Com esta atividade pretendia-se verificar que a combinação da comunicação verbal e não verbal é mais eficaz (exemplo: podem chamar um colega para pedir a bola e ele olha e não sabe quem chamou,

mas se chamarem o colega e tiverem os braços abertos ele vai identificar logo a quem deve passar a bola).

### **Materiais**

Os materiais utilizados foram:

- Guião de Psicoeducação.
- Bola.
- Baliza.

### **Processo de implementação**

Iniciei a atividade no início do treino, momento em que os atletas se encontravam bastante agitados e desconcentrados. Apesar de várias tentativas para captar a sua atenção, continuavam a conversar todos ao mesmo tempo, o que me obrigou a chamá-los à atenção por diversas vezes. O treinador principal não estava presente, pois encontrava-se em reunião, o que pode ter contribuído para esse tipo de comportamento mais desordenado.

Após algum tempo, consegui direcionar a atenção do grupo e introduzi o tema da comunicação e a sua importância no contexto desportivo. Expliquei que uma comunicação eficaz é essencial para o sucesso da equipa, pois permite a coordenação de estratégias e táticas durante a competição. Mencionei ainda que, além da comunicação verbal, a utilização de sinais não verbais, como gestos ou olhares, também desempenha um papel fundamental para indicar movimentos específicos ou ajustes táticos em campo. Ressaltei que uma boa comunicação contribui para o aumento da motivação e da confiança entre os membros da equipa, fortalecendo o espírito coletivo e, conseqüentemente, o desempenho em jogo. Referi que a comunicação eficaz promove a coesão da equipa e fortalece os laços entre os membros, o que pode ajudar a criar um ambiente de trabalho colaborativo onde os atletas se sintam valorizados e apoiados.

Em relação à comunicação não verbal, os atletas também precisavam de ser sensíveis aos sinais não verbais dos seus colegas durante a competição (expressões faciais, linguagem corporal e até mesmo a respiração, são pistas importantes sobre o estado emocional e físico de um colega da equipa). Durante uma competição, as condições podem mudar rapidamente, exigindo ajustes imediatos na estratégia.

Por fim, mencionei que a comunicação entre os atletas permitia uma resposta rápida e eficaz às mudanças durante o jogo, maximizando as chances de sucesso. Perguntei se todos tinham compreendido e se tinham alguma dúvida, ao que responderam negativamente. Embora tenha sido um pouco difícil fazer-me ouvir inicialmente, no final conseguiram realizar a atividade com mais atenção e concentração.

Após a parte de psicoeducação, dei início à atividade denominada “Importância de Comunicar”. No final, formámos uma roda para refletir sobre a experiência, e questionei-os sobre o que tinham achado. Alguns atletas responderam de forma brincalhona, afirmando que “não achavam nada”, mas a maioria levou a discussão a sério e afirmou ter compreendido a mensagem, comprometendo-se a melhorar a comunicação durante os treinos e jogos.

### **Avaliação**

Apesar de alguns terem demonstrado alguma dificuldade inicial em perceber o que lhes era solicitado, acabaram por cumprir a atividade e entender a sua finalidade. Para concluir, fiz uma reflexão conjunta sobre a importância de se comunicarem uns com os outros, não só durante as atividades realizadas, mas também nos treinos e competições, pois isso facilita o desempenho e a coordenação em campo. Reforcei ainda a necessidade de darem feedback uns aos outros e de combinarem a comunicação verbal com a não verbal, tornando-a mais eficaz e completa.

## **Semana 6:**

### **Descrição de atividades**

Na sexta semana foi trabalhada a dimensão da confiança, tanto a autoconfiança como confiança em equipa. O objetivo foi psicoeducar sobre a importância da confiança. Foi feita uma reflexão sobre autoconfiança, com o objetivo de aumentar a autoconfiança dos atletas. Para tal, foi elaborada a dinâmica “um jogador mais confiante”, de forma a promover a autoconfiança e replicar a atividade do árbitro, mas com o exercício “dentro e fora”, de forma a compreender se existiram melhorias.

A confiança é uma característica muito importante porque faz com que consigamos sentir-nos seguros de nós próprios e daquilo que pretendemos fazer.

### **Materiais**

Para esta atividade foi apenas necessário:

- Guião de Psicoeducação.
- Bola.

### **Processo de implementação**

Dado que os atletas chegaram mais cedo, realizei a atividade antes do início do treino. No entanto, encontravam-se bastante agitados e falavam todos ao mesmo tempo. Dei-lhes algum tempo para se acalmarem, mas ainda assim foi difícil manter a sua atenção. Em seguida, pedi-lhes que se sentassem em roda para conversarmos um pouco.

Iniciei a conversa abordando o tema da autoconfiança. Com o passar do tempo, os atletas começaram a ficar mais tranquilos e atentos, permitindo um ambiente mais propício à discussão e ao desenvolvimento da atividade.

A autoconfiança pode ser definida como, a ideia que cada um de nós tem de que pode realizar com sucesso um determinado comportamento. No futebol o facto de sermos bons na posição em que jogamos, por exemplo, ou um guarda-redes que acredita que é capaz de defender os remates. Destaquei o exemplo de um atleta que desde o início da época tinha vindo a melhorar e a tornar-se mais confiante, melhorando conseqüentemente o seu desempenho.

Depois da psicoeducação sobre a autoconfiança, e de modo a compreenderem melhor realizei a atividade “um jogador mais confiante” para aplicarem o que tinha dito.

Após a conclusão da atividade, realizámos uma reflexão conjunta sobre o conceito de autoconfiança, destacando que esta é uma característica fundamental, pois nos permite sentir seguros de nós mesmos e daquilo que pretendemos alcançar. Expliquei que uma pessoa autoconfiante é aquela que acredita nas suas próprias qualidades e capacidades, o que reforça a sua segurança e determinação. Reforcei, assim, a importância de confiarem não só em si mesmos, mas também nos outros, para que possam construir ligações mais fortes com os colegas e amigos.

No que se refere à atividade “Dinâmica Dentro e Fora”, fizemos uma reflexão final com todo o grupo. Esse momento de discussão ajudou os atletas a compreenderem melhor o propósito das decisões do treinador, que visavam trabalhar a regulação emocional e preparar a equipa para lidar com situações adversas em jogos reais. No final,

os atletas conseguiram entender a importância de manter a calma e de se adaptarem rapidamente às circunstâncias durante um jogo.

### **Avaliação**

Observei uma melhoria significativa no comportamento dos atletas em comparação com a atividade anterior, "O Árbitro", pois demonstraram um maior controle das suas emoções, o que considerei bastante positivo para o desenvolvimento pessoal e desportivo de cada um.

### **Semana 7:**

#### **Descrição de atividades**

Na sétima semana, o objetivo foi psicoeducar sobre a importância de confiarem nos colegas de equipa. A atividade realizada foi a dinâmica – “Penáltis Vendados”. Com esta atividade pretendeu-se promover uma reflexão junto dos atletas sobre a importância de comunicarem e confiarem nos colegas, com vista a um objetivo em comum (focando-se no estímulo que importa), assim como a importância da concentração e comunicação.

#### **Materiais**

Como materiais foram necessários:

- Guião de Psicoeducação.
- Cones.
- Bolas.
- Balizas.
- Vendas.

#### **Processo de implementação**

Como habitual a atividade foi realizada no início do treino, onde tive a ajuda do treinador para organizar a atividade no campo. Antes de iniciar a atividade reunimos em roda para falar sobre a confiança. Iniciei o discurso dizendo que a confiança promove a cooperação, dado que quando confiamos nos nossos colegas de equipa, estamos mais propensos a colaborar e trabalhar em conjunto de forma eficaz. Isso cria um ambiente onde todos se sentem valorizados e contribuem para o sucesso do grupo. Além disso,

melhora o desempenho pois permite que os membros da equipa se sintam confortáveis em assumir riscos calculados e compartilhar ideias inovadoras, o que leva a um melhor desempenho geral, pois as pessoas estão mais dispostas a esforçarem-se quando sabem que têm o apoio e a confiança dos seus colegas.

Para reforçar a compreensão dos temas abordados, realizei a atividade intitulada “Penáltis Vendados”. Ao término da atividade, conduzi uma breve reflexão com o grupo. Iniciei pedindo aos atletas que partilhassem como se sentiram durante a execução do exercício. Questionei-os sobre os desafios enfrentados e sobre como a confiança nos colegas foi essencial para superá-los.

### **Avaliação**

Esse momento de partilha permitiu que os atletas falassem abertamente sobre as dificuldades que experienciaram. Acredito que, através desta reflexão, conseguiram compreender a mensagem transmitida e a relevância da comunicação, especialmente no contexto de trabalho em equipa. Além disso, a atividade destacou a importância da concentração e do foco, aspetos essenciais para o bom desempenho em qualquer situação desportiva.

### **Semana 8:**

#### **Descrição de atividades**

Na última semana, realizei a reflexão final sobre a intervenção e apliquei os instrumentos de avaliação pós-teste: a *Escala de Dificuldades de Regulação Emocional* (Coutinho et al., 2009) (Anexo N), o *Inventário de Desenvolvimento Pessoal em Jovens* (Gomes, 2009) (Anexo O) e o *Questionário de Avaliação de Satisfação do Treinador* (QAST) (Anexo P). Além disso, foi realizada novamente uma entrevista com a Equipa Técnica para avaliar a eficácia da intervenção. Os objetivos desta semana foram aplicar ferramentas para avaliação da intervenção e avaliar a eficácia da intervenção.

### **Materiais**

Os materiais utilizados foram:

- Escala de Regulação Emocional durante a Competição Desportiva.

- Inventário de Desenvolvimento Pessoal em jovens.
- Questionário de Satisfação do Treinador.
- Guião de Entrevista à Equipa Técnica.
- Canetas.

### **Processo de implementação**

Para concluir a intervenção, solicitei ao treinador principal que pedisse aos atletas para chegarem mais cedo, de modo que pudessem preencher os instrumentos. No balneário, distribuí a *c e*, após concluírem este instrumento, entreguei o *Inventário de Desenvolvimento Pessoal em Jovens* (Gomes, 2009). Expliquei-lhes que já tinham preenchido este questionário no início da intervenção e que este seria exatamente igual, mas que, em caso de dúvidas, poderiam pedir ajuda. Os atletas, embora não mostrassem grande entusiasmo — uma vez que não apreciam responder a questionários — acabaram por colaborar e completar todas as questões.

Após o treino, pedi ao treinador principal que respondesse ao “Questionário de Avaliação de Satisfação do Treinador”, o qual foi preenchido rapidamente devido ao número reduzido de perguntas. Antes do treino, realizei também a entrevista com a equipa técnica, que decorreu de forma bastante positiva, com o treinador-adjunto a responder de maneira clara e objetiva a todas as questões colocadas.

## **4.7 Instrumentos**

Foram aplicados três instrumentos: O questionário EDRE foi preenchido pelos atletas antes e depois da intervenção, o IDPJ/Y foi preenchido pelos atletas depois da intervenção e o Questionário de Avaliação de Satisfação do Treinador foi preenchido pelo treinador principal depois da intervenção.

### **4.7.1 Inventário de Desenvolvimento Pessoal em jovens**

O Inventário de Desenvolvimento Pessoal em jovens foi desenvolvido por Gomes, (2009). O instrumento pretende avaliar as perceções de jovens estudantes acerca do

desenvolvimento pessoal resultante do envolvimento em atividades organizadas (atividades extracurriculares, programas de intervenção comunitários).

O IDPJ/YES avalia as experiências positivas de desenvolvimento em dois grandes domínios. O desenvolvimento pessoal incluiu três áreas: experiências ao nível da identidade, experiências ao nível da iniciativa e competências básicas. O desenvolvimento interpessoal avalia ainda três áreas: relacionamentos positivos, trabalho em equipa e competências sociais, e rede de relações com adultos, comunidade e trabalho/escola.

Na adaptação portuguesa, nem todas as subescalas foram incluídas. Isso ocorreu porque algumas delas eram excessivamente gerais (competências cognitivas), tinham poucos itens representativos (como competências físicas, que contavam apenas com um item), ou eram mais voltadas para programas de intervenção específicos dirigidos a comunidades ou problemas particulares (por exemplo, normas "pró-sociais"; ligações à comunidade; conexão com o mundo do trabalho e universitário; dinâmicas de grupo negativas e comportamentos inadequados dos adultos).

Para tal, foram traduzidas e adaptadas 15 subescalas:

- 1) Desenvolvimento da identidade (3 itens): mede o grau em que os jovens sentem que estão a desenvolver uma identidade forte e coerente.
- 2) Reflexão sobre a identidade (3 itens): avalia a frequência e a profundidade com que os jovens ponderam sobre a sua identidade pessoal.
- 3) Formulação de objetivos (3 itens): mede a habilidade dos jovens em estabelecer e seguir objetivos de vida e de desenvolvimento pessoal.
- 4) Esforço (3 itens): avalia a capacidade de esforço contínuo e a dedicação em seguir em frente com as metas estabelecidas.
- 5) Resolução de problemas (3 itens): mede a habilidade dos jovens em enfrentar e resolver problemas de forma eficaz.
- 6) Gestão do tempo (3 itens): avalia a capacidade dos jovens de planear e utilizar o tempo de forma produtiva.
- 7) Regulação emocional (4itens): mede a habilidade dos jovens em controlar as suas emoções de forma saudável.

- 8) Relacionamento com pares (4 itens): avalia a qualidade das interações e relacionamentos dos jovens com os seus pares.
- 9) Relacionamento em grupo (5 itens): mede a qualidade do relacionamento dos jovens com o grupo como um todo, incluindo trabalho em equipa e coesão grupal.
- 10) “Feedback” (2 itens): avalia a capacidade de receber e processar feedback de forma construtiva.
- 11) Liderança e responsabilidade (3 itens): mede a capacidade dos jovens em liderar grupos e influenciar positivamente os outros.
- 12) Relação com família (2 itens): avalia a qualidade geral das relações interpessoais dos jovens, como amizades e vínculos afetivos.
- 13) Stress (3 itens): mede o nível de stress que os jovens sentem em relação à dinâmica familiar.
- 14) Influências negativas dos colegas (3 itens): avalia a suscetibilidade dos jovens à influência negativa dos colegas.
- 15) Exclusão social (3 itens): mede a sensação de exclusão social ou marginalização entre os pares.

Todos os itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de quatro pontos (ex: 1 = Nada; 4 = Muito). Na adaptação portuguesa, a ordem de apresentação dos itens foi invertida, procurando-se assim representar nos valores mais elevados uma maior perceção dos jovens relativamente a cada uma das afirmações do instrumento. Os “scores” de cada uma das subescalas são calculados através da soma dos valores dos itens em cada uma das dimensões, dividindo depois esse valor pelo número total de itens de cada subescala. As pontuações mais altas significam valores mais elevados em cada uma das dimensões avaliadas.

#### **4.7.2 Resultados**

Os resultados foram obtidos a partir da cotação e análise do instrumento e estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1: Média dos resultados do IPDJ/Y

	Média das subescalas
1. Desenvolvimento da identidade	M=3,22.
2. Reflexão sobre a identidade	M=3,31
3. Formulação de objetivos	M=3,15
4. Esforço	M=2,59
5. Resolução de problemas	M=2,74
6. Gestão do tempo	M=3,37
7. Regulação emocional	M=3,28
8. Relacionamento com pares	M=3,25
9. Relacionamento em grupo	M=3,64
10. “Feedback”	M=3,33
11. Liderança e responsabilidade	M=2,26
12. Relação com família	M=3,22
13. Stress	M=1,11
14. Influências negativas dos colegas	M=1,10
15. Exclusão social	M=1,04

A *Escala de Dificuldades de Regulação Emocional* (Coutinho et al., 2009) e o *Questionário de Avaliação de Satisfação do Treinador*, assim como os respetivos resultados, serão descritos e aprofundados no capítulo dedicado a investigação (Capítulo V).

Com base nos resultados apresentados nas diferentes subescalas do Inventário de Desenvolvimento Pessoal em jovens, é possível tirar conclusões detalhadas sobre o estado de desenvolvimento pessoal da equipa em várias dimensões.

A pontuação muito alta na subescala “Relacionamento com o grupo” indica que os jovens têm um forte senso de pertença e boas relações dentro do grupo, sugerindo coesão e solidariedade.

A pontuação alta na subescala “Desenvolvimento da Identidade”, “Reflexão sobre identidade” e “Formulação de objetivos” indica que os jovens estão num processo sólido de desenvolvimento da sua identidade (bom autoconhecimento e uma definição clara de quem são como indivíduos), refletem bastante sobre a sua identidade (indicando um bom nível de introspeção e autopercepção) e têm uma boa capacidade de definir metas e objetivos claros para o seu futuro. Nas subescalas “Gestão de tempo”, “Regulação emocional”, “Relacionamento com pares”, “Feedback” e “Relação” a média foi também alta, o que indica que os jovens têm boas habilidades de gestão do tempo (conseguindo organizar e utilizar o seu tempo de forma eficaz.), têm uma boa capacidade de gerir e regular as suas emoções (crucial para o bem-estar emocional e a resiliência), têm bons relacionamentos com os seus colegas (indicativo de boas habilidades sociais e de comunicação), estão recetivos ao feedback (e sabem utilizá-lo para o seu desenvolvimento pessoal) e mantêm relações interpessoais saudáveis e equilibradas.

A média intermediária na subescala “Resolução de problemas” sugere que os jovens têm alguma competência em resolver problemas, mas há espaço para melhorias nesta área.

A média relativamente baixa nas subescalas “Liderança” e “Esforço”, indica que a equipa pode ter dificuldades em assumir papéis de liderança ou em desenvolver habilidades de liderança eficazes e apesar de serem capazes de formular objetivos, podem encontrar dificuldades em manter o esforço necessário para alcançá-los.

A pontuação muito baixa nas subescalas “Stress”, “Influência negativa dos colegas” e “Exclusão social” pode indicar que os jovens experienciam pouco stress relacionado com a família (o que pode ser positivo ou sinalizar uma possível desconexão com os desafios familiares), são pouco influenciados negativamente pelos seus colegas (sinal positivo de independência e autocontrolo) e experienciam pouca ou nenhuma exclusão social (indicador positivo de inclusão e aceitação social).

Após analisar as respostas do treinador principal e da equipa técnica, concluí que ambos ficaram satisfeitos com a intervenção realizada. No entanto, notei um envolvimento um pouco menor da equipa técnica em algumas atividades, o que sugere que a intervenção poderia ter sido iniciada mais cedo e conduzida ao longo de um período mais longo para alcançar melhores resultados. Ainda assim, considero que a intervenção correu bem. Desde o início até ao final do processo, a equipa passou por algumas alterações, mas mostrou um crescimento constante e tornou-se mais coesa. Apesar dos

altos e baixos, acredito que a intervenção foi importante e contribuiu para apoiar os atletas em diversas situações.

Apesar de inicialmente alguns atletas não estarem atentos às atividades conseguiram captar a mensagem e reter informações importantes para o seu crescimento pessoal e desportivo. Mesmo com o curto período de implementação, a intervenção apresentou resultados positivos, refletindo melhorias tanto no rendimento desportivo dos atletas como no seu crescimento pessoal.

#### **4.8 Avaliação final do programa**

Ao refletir sobre toda a intervenção, sinto que, apesar de, no início das atividades, os atletas estarem frequentemente a brincar e a dispersar-se — características de uma equipa muito animada e enérgica, fruto também da sua faixa etária, já que se encontram numa fase de transição para a adolescência — com o passar do tempo, foram-se dedicando mais e prestando maior atenção, o que lhes permitiu melhorar em diversos aspetos.

Não posso generalizar para toda a equipa, pois desde o início houve atletas que se mostraram bastante responsáveis, dedicados e interessados. Contudo, de forma geral, era evidente um comportamento mais lúdico no início das sessões. Apesar disso, acredito que a mensagem foi transmitida de forma eficaz e que os resultados alcançados refletem esse esforço.

Um aspeto menos positivo foi o facto de poucos atletas terem preenchido o consentimento necessário para a participação formal na intervenção, pois, mesmo aqueles que não o fizeram, participaram ativamente nas atividades. Seria interessante contar com mais dados para uma avaliação mais abrangente dos resultados. Ainda assim, percebi melhorias significativas em alguns elementos que não puderam ser avaliados formalmente, o que demonstra que o impacto foi positivo, mesmo para quem não integrou oficialmente o estudo.

Gostei muito de implementar as atividades, embora por vezes me tenha sentido frustrada por não conseguir captar a atenção de todos. No entanto, foi uma experiência extremamente gratificante trabalhar com esta equipa, e senti-me verdadeiramente acolhida tanto pelos atletas como pelos treinadores. Fico feliz por ter ficado com esta

equipa como prioritária, pois isso permitiu-me conhecê-los melhor e estabelecer uma ligação mais próxima, o que contribuiu para um trabalho conjunto mais eficaz.

Pelo que conversei com os atletas, soube que alguns mudaram de clube, uma vez que receberam novas propostas e oportunidades. No entanto, acredito que terão um futuro brilhante, pois são jovens muito esforçados e dedicados, e, certamente, a partir de agora, continuarão a evoluir e a alcançar bons resultados tanto a nível pessoal quanto desportivo.

# Capítulo V

---

## 5. Investigação

## **5.1 Introdução**

### **5.1.1 Importância da intervenção psicológica**

A intervenção psicológica tem desempenhado um papel fundamental na promoção do bem-estar e desenvolvimento saudável dos indivíduos, sendo essencial para prevenir e tratar dificuldades emocionais, comportamentais e sociais. Estas intervenções podem assumir várias formas, desde terapias individuais e de grupo até programas específicos que visam desenvolver competências essenciais para lidar com desafios ao longo da vida. Uma intervenção eficaz não só melhora o funcionamento psicológico imediato, mas também contribui para a construção de resiliência e bem-estar a longo prazo, facilitando uma melhor adaptação aos contextos pessoais, sociais e académicos (Hudson et al., 2023).

A intervenção psicológica é importante para promover o bem-estar emocional, prevenir o desenvolvimento de transtornos psicológicos e proporcionar suporte para lidar com adversidades ao longo da vida. Essas intervenções, que podem ser realizadas em contextos individuais, familiares, grupais ou escolares, têm como objetivo facilitar o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, melhorar a resiliência e apoiar a adaptação saudável dos indivíduos a diferentes situações.

As intervenções em contextos escolares, por exemplo, têm se mostrado eficazes na promoção de ambientes educativos mais positivos, facilitando a aprendizagem e a interação social saudável entre os estudantes, reforçando competências sociais, como a resolução de problemas e a comunicação assertiva. Esses programas contribuem para a melhoria do ambiente escolar e para o aumento do desempenho académico, criando uma base mais sólida para a adaptação futura dos jovens (Goldberg et al., 2019).

Os programas de intervenção psicológica para crianças e jovens têm um impacto significativo no desenvolvimento emocional e social, assumindo um caráter ainda mais relevante, dado que esta faixa etária se encontra numa fase de desenvolvimento caracterizada por importantes mudanças cognitivas, emocionais e sociais. As intervenções neste contexto visam prevenir comportamentos de risco, promover o desenvolvimento saudável e proporcionar ferramentas que ajudem a lidar com o stress, a gerir emoções e a construir relações interpessoais positivas (Goldberg et al., 2019).

A implementação de intervenções precoces e adequadas desempenham um papel crítico na promoção da saúde mental e no desenvolvimento psicológico saudável, podendo, assim, contribuir para um crescimento mais equilibrado, minimizando o impacto de fatores adversos e promovendo o sucesso acadêmico e social. Abordagens precoces e bem estruturadas têm o potencial de transformar resultados de saúde mental a longo prazo, prevenindo o agravamento de quadros clínicos e reduzindo a necessidade de tratamentos intensivos no futuro (Mei et al., 2020).

Esses estudos indicam que, ao promover o desenvolvimento emocional e social desde cedo, essas intervenções ajudam as crianças e os jovens a adquirir habilidades essenciais para uma vida saudável e produtiva, reduzindo a probabilidade de problemas emocionais e comportamentais ao longo da vida.

No desporto, as intervenções psicológicas são aplicadas para ajudar os atletas a melhorar o seu desempenho, mas o efeito que têm no desempenho real não é claro, apesar de décadas de investigação. Reineb et al. (2024) realizaram uma revisão sistemática com meta-análises para investigar os efeitos de uma ampla gama de intervenções psicológicas em atletas de alto rendimento. Os resultados mostraram que intervenções como o treino de competências psicológicas, mindfulness e abordagens baseadas em atenção plena e técnicas de visualização mental/imagética podem melhorar significativamente o desempenho desportivo. Esses efeitos foram observados em várias modalidades, destacando a importância do apoio psicológico na otimização da performance atlética. No entanto, a eficácia variou dependendo da modalidade e da adesão dos atletas ao programa (Reineb et al., 2024).

### **5.1.2 Programas de treino de competências psicológicas**

Os programas de treino de competências psicológicas surgem como uma resposta estruturada para desenvolver habilidades específicas, como a regulação emocional, a gestão de conflitos, a comunicação eficaz e a resiliência.

Estes programas, geralmente compostos por sessões estruturadas e com objetivos claros, utilizam estratégias baseadas em evidências e são desenhados para responder às necessidades específicas dos participantes. Frequentemente, incluem componentes como atividades práticas, discussões em grupo, exercícios de auto-reflexão e estratégias de resolução de problemas. A abordagem pode ser tanto individual quanto em grupo,

adaptando-se às necessidades dos participantes. Além disso, muitos programas incorporam métodos baseados em evidências e são frequentemente implementados em contextos educacionais, onde podem alcançar um grande número de jovens (Mei et al., 2020). A eficácia desses programas é reforçada pela sua capacidade de criar ambientes seguros e de apoio, onde os participantes podem praticar novas habilidades e refletir sobre as suas experiências, facilitando assim a construção de uma base sólida para um desenvolvimento saudável e positivo.

A sua importância reside na capacidade de capacitar os indivíduos a reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções, comportamentos e interações sociais, promovendo assim um desenvolvimento mais harmonioso e uma melhor adaptação aos diferentes contextos da vida, promovendo um bem-estar psicológico saudável (Mei et al., 2020). Estudos demonstram que o desenvolvimento de competências socioemocionais está associado a melhores resultados acadêmicos, comportamentais e de saúde mental (Goldberg et al., 2019; Hudson et al., 2023). A implementação de programas voltados para a regulação emocional, por exemplo, pode reduzir significativamente a incidência de transtornos de humor e comportamentais, além de promover uma maior resiliência e capacidade de enfrentamento diante de adversidades (Hudson et al., 2023)

A importância de programas de treino de competências psicológicas para crianças e jovens é inegável, pois esses programas abordam aspetos fundamentais do desenvolvimento emocional e social. Eles proporcionam uma base sólida para que os jovens desenvolvam habilidades que são essenciais para a vida, ajudando-os a enfrentar desafios, melhorar o desempenho acadêmico e promover relacionamentos saudáveis. Esses programas têm demonstrado benefícios significativos em diversas áreas. Por exemplo, Goldberg et al. (2019) destacam que intervenções que adotam uma abordagem de “escola inteira” promovem não apenas o desenvolvimento emocional, mas também o sucesso acadêmico, ao criar um ambiente escolar mais positivo e inclusivo.

Além disso, Hudson et al. (2023) enfatizam que programas focados na saúde mental de crianças pequenas são essenciais para prevenir transtornos emocionais futuros, uma vez que as habilidades adquiridas nesses programas ajudam na regulação emocional e na construção de resiliência.

Mei et al. (2020) também corroboram a ideia de que a intervenção precoce é crucial. Eles argumentam que esses programas não apenas tratam questões existentes, mas também equipam os jovens com ferramentas necessárias para lidar com o stresse e as pressões da vida moderna. Essa preparação é fundamental para que os jovens se sintam mais confiantes e capazes de enfrentar situações desafiadoras, contribuindo para um desenvolvimento saudável e equilibrado.

A estrutura dos programas de treino de competências psicológicas, que muitas vezes inclui atividades práticas, jogos de papéis e discussões em grupo, proporciona um ambiente seguro onde as crianças podem experimentar e praticar novas habilidades. Essa abordagem prática é crucial, pois permite que os participantes apliquem o que aprenderam em situações do mundo real, facilitando a internalização das competências sociais e emocionais que serão valiosas ao longo de suas vidas.

### **5.1.3 Regulação emocional**

A regulação emocional pode ocorrer antes da resposta emocional (modificando a interpretação cognitiva) ou durante a resposta (ajustando reações emocionais já estabelecidas). Estratégias proativas incluem a seleção e modificação da situação, alocação de atenção e reestruturação cognitiva, enquanto estratégias reativas envolvem a supressão da expressão emocional. A regulação cognitiva é uma prática comum na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que busca interligar pensamento, emoção e comportamento para ajudar os pacientes a reinterpretar situações de forma mais adaptativa (Mocaiber et al., 2008).

A incapacidade de regular emoções pode contribuir para diversas patologias mentais, que muitas vezes são caracterizadas pela persistência de emoções negativas. A investigação sobre o controle cognitivo da emoção tem raízes na psicologia, com estudos desde a década de 1960 que examinam situações que requerem recursos cognitivos. A pesquisa mais recente, explora a conexão entre estratégias de regulação emocional e as suas consequências tanto comportamentais quanto fisiológicas (Madeira, 2024).

A influência emocional abrange diversas áreas, desde experiências anteriores até estados emocionais presentes. Num estudo sobre as associações entre a percepção de ameaça, regulação emocional e outros construtos psicológicos no desempenho desportivo, contando com 103 participantes que eram jovens atletas de futebol, foi

administrado um "Questionário de Avaliação Psicológica" que incluía medidas psicológicas de regulação emocional, autocontrolo, perfeccionismo, percepção de ameaça, objetivos de realização e ansiedade do desempenho (Amaral & Cruz, 2013). Nesse estudo, conclui-se que a principal fonte de stress e percepção de ameaça na competição era o não cumprimento de um objetivo importante de carreira; o medo de falhar em momentos decisivos; não ter o rendimento que esperavam ter e criar uma imagem errada de si mesmo, o que foi de encontro à restante literatura (Amaral & Cruz, 2013).

Vários estudos têm destacado a importância dos métodos de relaxamento para a regulação emocional ao longo da vida, revelando a sua eficácia em ajudar indivíduos a gerir respostas emocionais intensas diante de situações stressantes (Veiga & Marmeleida, 2018).

O controlo da atenção é um aspeto central em todas as técnicas de relaxamento e é especialmente relevante nas práticas de meditação. A meditação (abordagem que visa a autoregulação, concentrando-se no treino da atenção e da consciência) promove uma maior capacidade de controlo voluntário sobre os processos mentais, o que se traduz em bem-estar mental e habilidades como calma e clareza. Durante a meditação, seja através da focalização num objeto externo, um som ou uma parte específica do corpo, o objetivo é promover a autorregulação intencional da atenção (Walsh & Shapiro, 2006).

O Mindfulness (forma contemporânea de meditação), tem recebido atenção significativa no Ocidente, sendo utilizado terapêuticamente em diversas situações, especialmente para a regulação emocional. Pesquisas indicam que, programas de Mindfulness podem aumentar a atividade cerebral associada à atenção e que praticantes experientes demonstram melhor desempenho na capacidade de manter o foco e suprimir distrações, em comparação a indivíduos sem experiência em meditação (Moore & Malinowski, 2009). A prática regular de Mindfulness, tem sido associada à redução da reatividade emocional, permitindo que os praticantes redirecionem a sua atenção de estímulos emocionalmente perturbadores para as suas tarefas principais.

Na infância, onde o controlo sobre as emoções é muitas vezes limitado, a aprendizagem de estratégias para lidar com emoções torna-se especialmente relevante, uma vez que as crianças frequentemente não podem modificar a situação que provoca as suas emoções. Posto isto, promover estratégias que enfoquem tanto a atenção quanto a modulação das respostas emocionais é crucial neste estágio do desenvolvimento (Veiga & Marmeleida, 2018).

Outro método relevante é o controlo da respiração, que pode ser ensinado em sessões de psicomotricidade para melhorar a regulação emocional. Padrões respiratórios específicos estão associados a diferentes estados emocionais, e a aprendizagem do controlo da respiração pode reduzir significativamente o stress emocional (Goleman, 2013). É importante ressaltar que, pacientes com quadros de ansiedade frequentemente concentram-se excessivamente nas suas reações corporais associadas ao stress e ao medo. Nestes casos, redirecionar a atenção para o ambiente externo pode ser uma estratégia eficaz, complementando as técnicas de regulação emocional e ajudando na adaptação social e académica, como demonstrado na capacidade dos alunos de lidarem melhor com o medo de se expor em público (Brown & Gerbarg, 2005).

#### **5.1.4 Objetivos do estudo**

O presente estudo pretendeu analisar a eficácia de um programa de treino de competências psicológicas em jovens praticantes de futebol, centrando-se especificamente na sua evolução ao nível da regulação emocional, desenvolvimento pessoal e satisfação com o treinador.

### **5.2 Método**

#### **5.2.1 Participantes**

Os participantes deste estudo são 9 atletas da escola Dragon Force do sexo masculino com idades entre os 13 e 15 anos.

#### **5.2.2 Instrumentos**

Os instrumentos utilizados foram a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS) (Coutinho et al. 2009) e o Questionário de Avaliação de Satisfação de Treinadores (QAST).

##### **5.2.2.1 Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE)**

A Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE), encontra-se no Anexo N, foi utilizada antes e depois da intervenção de modo a comparar os resultados e avaliar a eficácia da intervenção.

A Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE), foi originalmente desenvolvida por Gratz e Roemer em 2004, é um instrumento amplamente utilizado para avaliar as dificuldades que uma pessoa pode ter em regular suas emoções. A escala foi traduzida e adaptada para o contexto português por Coutinho et al. em 2009 (Coutinho et al. 2009).

A EDRE é composta por 36 itens que são distribuídos em seis subescalas principais, cada uma correspondendo a uma área específica da regulação emocional:

1) Estratégias: esta subescala avalia a capacidade de uma pessoa em utilizar estratégias adequadas e eficazes para regular suas emoções. Pontuações mais altas indicam dificuldades em encontrar ou implementar estratégias eficazes;

2) Não Aceitação: esta subescala mede a tendência de uma pessoa não aceitar reações emocionais negativas, o que pode exacerbar o sofrimento emocional. Pontuações mais altas indicam uma maior dificuldade em aceitar as próprias emoções;

3) Consciência: esta subescala avalia o nível de consciência e atenção que uma pessoa tem sobre suas emoções. Pontuações mais altas podem indicar dificuldade em estar consciente das próprias emoções;

4) Impulsos: esta subescala mede a capacidade de uma pessoa em controlar impulsos durante experiências emocionais intensas. Pontuações mais altas indicam maior dificuldade em controlar esses impulsos;

5) Objetivos: esta subescala avalia a capacidade de uma pessoa em manter o foco nos seus objetivos mesmo quando enfrenta emoções intensas. Pontuações mais altas indicam dificuldades em manter o foco.

6) Clareza: esta subescala mede a clareza com que uma pessoa entende as suas próprias emoções. Pontuações mais altas indicam dificuldades em compreender as próprias emoções.

A cotação da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE) é feita somando as respostas dos participantes aos itens que compõem as diferentes subescalas. A escala utiliza um formato Likert de 5 pontos, em que os participantes indicam o quanto concordam ou discordam de cada afirmação, com as opções variando de "1 - Quase nunca" a "5 - Quase sempre". Somam-se as pontuações dos itens que pertencem a essa subescala.

A interpretação dos resultados deve ser efetuada consoante os valores totais de cada fator, ou seja, um atleta com 40 valores no fator Estratégias, podemos considerar que este tem Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional. Se um atleta com 30 valores no fator Não Aceitação, indica-nos que o mesmo não aceita as suas respostas emocionais. De notar que no fator Consciência, os valores dos itens devem ser revertidos, desta forma, no caso de o atleta ter 5 pontos (1 valores em cada item) devem ser considerados 30 pontos, o que significa que o atleta tem consciência emocional.

#### **5.2.2.2 Questionário de Avaliação de Satisfação de Treinadores**

O Questionário de Avaliação de Satisfação de Treinadores (QAST) foi elaborado pelo Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force e é uma ferramenta utilizada para avaliar a satisfação dos treinadores em relação a diversos aspetos da função e ambiente de trabalho no contexto desportivo.

Para a avaliação deste instrumento o treinador avalia de 1 a 5 as nove perguntas que são feitas de 1 "muito insatisfeito" e 5 "muito satisfeito",. No final, tem ainda uma questão aberta de modo a dar a sua opinião em relação à intervenção feita na equipa.

### **5.3 Intervenção**

O programa de intervenção teve a duração de 9 semanas, sendo realizadas uma sessão por semana. As competências desenvolvidas ao longo desse período incluíram a regulação emocional, a comunicação e confiança.

Na semana de pré-intervenção, os objetivos principais foram a recolha de informações adicionais sobre o contexto e a equipa, bem como a aplicação de ferramentas para a avaliação inicial da intervenção. Foi aplicado o Guião de Entrevista ao

Coordenador Técnico, o Guião de Entrevista à Equipa Técnica e da Escala de Regulação Emocional durante a Competição Desportiva. Durante este período, realizaram-se entrevistas tanto ao Coordenador Técnico quanto à Equipa Técnica, seguidas pela aplicação do pré-teste para a avaliação preliminar. Estas etapas foram fundamentais para a compreensão aprofundada do contexto e para estabelecer um ponto de partida estruturado que orientasse o desenvolvimento subsequente da intervenção.

Na primeira semana, o objetivo foi apresentar a proposta de intervenção aos atletas e à equipa técnica separadamente, averiguar a possibilidade de participar na elaboração das semanas de treino, fomentar o compromisso e envolvimento dos atletas e da equipa técnica no plano de intervenção e estabelecer objetivos a curto prazo em equipa, bem como realizar uma psicoeducação sobre a importância do estabelecimento de objetivos.

Na segunda e terceira semana foram trabalhadas a competência da regulação emocional. Para tal, foi desenvolvida a atividade "Conhecimento das emoções", com o intuito de promover o conhecimento emocional dos atletas, estimulando-os a identificar e partilhar as suas experiências emocionais e na terceira semana, a atividade "O árbitro" para promover o autocontrolo em situações que geram frustração. Nestas semanas foi realizada uma psicoeducação sobre a importância da regulação emocional.

Na quarta semana, o foco foi a psicoeducação sobre tomada de decisão e a dinamização da atividade "Decisão certa", com o objetivo de promover a reflexão sobre o impacto dos pensamentos na tomada de decisão. Na quinta semana, a intervenção centrou-se na importância da comunicação, com a atividade "Importância de comunicar", para promover a comunicação verbal e não verbal.

Na sexta e sétima semana, a competência trabalhada foi a confiança. Abordou-se a importância da autoconfiança, através da atividade "Um jogador mais confiante", para promover a autoconfiança dos atletas. A atividade "O árbitro" foi replicado, desta vez com o exercício "Dentro e Fora", de modo a avaliar se houve melhorias no autocontrolo dos atletas. Foi abordada a importância de confiar nos colegas de equipa e a dinamização da atividade "Pênaltis vendados", para promover a confiança, concentração e comunicação entre os atletas.

Na última semana, foram aplicadas ferramentas para a avaliação da intervenção e a eficácia da mesma, através da aplicação do pós-teste, do Inventário de Desenvolvimento Pessoal em Jovens, do Questionário de Satisfação do Treinador, de entrevistas à equipa técnica e da reflexão final sobre a intervenção.

O programa foi detalhado e aprofundado no Capítulo IV referente ao Programa de Intervenção.

#### **5.4 Procedimentos**

A intervenção foi conduzida no âmbito do meu estágio, tendo sido previamente obtido o consentimento informado do Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force. No início da época desportiva, foi disponibilizado um documento de consentimento para a equipa de atletas, com idades compreendidas entre os 13 e 15 anos, da referida instituição. Esse procedimento visou garantir que os responsáveis legais, devido à condição de menoridade dos participantes, estivessem cientes e autorizassem a participação dos seus filhos na intervenção.

Contudo, apenas nove atletas devolveram os formulários de consentimento devidamente assinados. Consequentemente, os resultados da intervenção referem-se exclusivamente a esses atletas que entregaram o consentimento. Essa limitação no número de participantes pode influenciar a generalização dos resultados obtidos.

#### **5.5 Análise Estatística**

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa estatístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 26.0; o nível de significância foi estabelecido em 5% (Pestana & Gageiro, 2008).

Os procedimentos estatísticos incluíram estatísticas descritivas, correlação linear de Pearson e teste de Wilcoxon. As estatísticas descritivas (médias e desvios-padrão) foram utilizadas para conhecer os aspetos gerais das diferentes distribuições de valores.

O teste de Wilcoxon, foi usado de modo a comparar duas amostras emparelhadas, com um número reduzido de sujeitos.

## 5.6 Resultados

Após a inserção dos dados no software SPSS, foram calculadas a média e o desvio-padrão para as diferentes dimensões da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS), tanto no momento pré-intervenção quanto no pós-intervenção, considerando a amostra composta pelos 9 atletas com idades entre 14 e 15 anos.

Na Tabela 2 são apresentadas as estatísticas descritivas de todas as variáveis envolvidas nesta investigação.

Tabela 2: Estatísticas descritivas

	M+DP	M+DP	Teste Wilcoxon
Estratégias	28,33+7,67	17,33+4,06	T=.000,p=.008
Não Aceitação	21,11+4,31	14,44+3,88	T=.1.000,p=.011
Consciência	20,67+4,82	15,33+3,00	T=3.000,p=.021
Impulsos	23,55+4,85	15,11+3,79	T=.000,p=.008
Objetivos	16,89+3,85	13,33+2,24	T=.000,p=.018
Clareza	17,33+4,12	12,22+2,64	T=.000,p=.008

Essas medidas descritivas permitiram analisar e comparar o nível de dificuldades na regulação emocional antes e depois da intervenção, possibilitando uma avaliação mais aprofundada dos efeitos do programa implementado.

Como se pode constatar na tabela 2, verificam-se diferenças significativas em todas as subescalas, tendo os atletas que participaram no estudo, melhorado os níveis de regulação emocional.

Antes da intervenção, as dimensões da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE) apresentaram valores mais elevados em todas as categorias, indicando uma maior dificuldade dos atletas em utilizar estratégias adequadas de regulação emocional. As dimensões como Estratégias, Impulsos e Não Aceitação foram especialmente proeminentes, sugerindo desafios significativos na gestão das emoções durante situações de competição desportiva.

Após a intervenção, observou-se uma diminuição geral nos valores em todas as dimensões, refletindo melhorias na capacidade dos atletas em controlar as suas reações

emocionais e aplicar estratégias mais adaptativas. As dimensões relacionadas a Clareza, Consciência e Objetivos apresentaram os maiores decréscimos, sugerindo que a intervenção contribuiu para uma melhor compreensão das emoções e um planeamento mais consciente de ações durante as competições.

Em relação ao Questionário de Avaliação de Satisfação dos Treinadores, os resultados indicam uma avaliação positiva da intervenção. O treinador expressou, de maneira geral, satisfação com o processo, resultando numa média de 4,33, indicando um nível considerado satisfatório.

## **5.7 Discussão e conclusão**

Fazendo a análise dos resultados posso concluir que a equipa apresentava dificuldades significativas na utilização de estratégias eficazes para regular as emoções. A redução no pós-teste sugere uma melhoria considerável na capacidade da equipa de utilizar estratégias adequadas para a regulação emocional, o que pode ter sido resultado de intervenções ou desenvolvimento pessoal ao longo do tempo.

Inicialmente, a equipa mostrava dificuldades em aceitar as suas emoções, refletindo resistência ou rejeição em relação a sentimentos negativos. Após a intervenção houve uma melhoria na aceitação das próprias emoções, sugerindo um aumento na capacidade de lidar com sentimentos negativos de forma mais saudável. A aceitação das emoções negativas é crucial para uma regulação emocional saudável. Além disso, demonstrava uma certa dificuldade em estar plenamente consciente das suas emoções e enfrentava dificuldades em controlar os impulsos quando experimentavam emoções intensas. Após a intervenção, houve uma melhoria na consciência emocional, o que indica que a equipa tornou-se mais consciente e atenta às suas emoções (um passo importante para a regulação eficaz) e um maior controlo dos impulsos emocionais, indicando um maior autocontrolo em situações emocionalmente difíceis.

Outras dificuldades eram: manter o foco nos seus objetivos diante de emoções intensas e entender e identificar as suas próprias emoções com clareza. Os resultados da intervenção, indicaram uma melhoria na capacidade de manter o foco nos objetivos,

(mesmo em situações emocionalmente desafiadoras) e na clareza emocional, indicando uma maior compreensão das próprias emoções (entende e identifica as suas emoções).

As dimensões que apresentaram as maiores pontuações, tanto no pré como no pós-teste, foram Estratégias e Impulsos, indicando que, antes da intervenção, os atletas enfrentavam desafios significativos em gerenciar suas emoções e comportamentos impulsivos.

Por outro lado, as subsescalas que demonstraram as menores pontuações foram Objetivos e Clareza. As baixas pontuações nessas dimensões sugerem que os atletas inicialmente tinham dificuldade em estabelecer metas claras para a regulação emocional e em compreender suas emoções.

Após a intervenção, notou-se uma melhoria significativa em todas as dimensões, mas as maiores reduções foram observadas em Estratégias e Não Aceitação, que indicam uma evolução positiva nas competências de regulação emocional. Em contraste, a dimensão Clareza ainda apresentou valores mais baixos, sugerindo que a compreensão das emoções permanece como uma área a ser trabalhada, mesmo após a intervenção.

Os resultados sugerem que a intervenção aplicada teve um efeito positivo nas capacidades de regulação emocional dos atletas. Todas as dimensões avaliadas mostraram uma diminuição nas dificuldades de regulação emocional, com uma redução nas médias e nos desvios-padrão, indicando tanto uma melhoria na regulação emocional quanto uma maior consistência entre os membros da equipa. Essas melhorias podem contribuir para um bem-estar emocional geral mais positivo e para uma maior resiliência em situações de stress.

Os resultados obtidos eram esperados, considerando os objetivos da intervenção. Esperava-se que a intervenção levasse a uma melhoria nas estratégias de regulação emocional, resultando numa diminuição das dificuldades em todas as dimensões.

As maiores reduções foram em Estratégias, Não Aceitação e Impulsos, o que indica que os participantes foram capazes de desenvolver competências para lidar melhor com as suas emoções e reduzir comportamentos impulsivos, o que está alinhado com as expectativas.

No entanto, a magnitude das mudanças superou as previsões iniciais, especialmente em algumas dimensões, como Clareza e Consciência, o que sugere que o programa conseguiu promover um maior grau de autorreflexão e uma compreensão mais profunda das emoções. A presença de diferenças estatisticamente significativas reforça a eficácia da intervenção, indicando que os participantes não apenas internalizaram as estratégias, mas também as aplicaram efetivamente. Portanto, os resultados confirmam e, em alguns casos, até excedem as expectativas estabelecidas no início do processo.

Para enriquecer a intervenção podia ter sido aplicada mais semanas de modo a manter os resultados e para que continuassem a evoluir. No entanto, mesmo no pouco tempo, neste caso 2 meses, o facto de já terem apresentado uma melhoria significativa é bastante positivo. A amostra da intervenção foi de apenas 9 atletas, pois apenas esses foram entregues os consentimentos informados, mas teria sido interessante ver os resultados de todos os atletas da equipa prioritária, pois apesar de não ter sido feito os resultados dos mesmos, eles participaram nas atividades implementadas na equipa e seria uma mais valia ver a sua evolução.

# Capítulo VI

---

## 6.Considerações finais

O estágio realizado na Dragon Force teve início no dia 2 de outubro de 2023 e o término do mesmo no dia 14 de maio de 2024. Este teve como objetivo principal integrar uma equipa de futebol de formação como psicóloga do desporto e adquirir experiência na intervenção e treino de atletas. Durante o período de estágio, participei em diversas atividades e projetos com o intuito de contribuir para o desenvolvimento desportivo e pessoal dos jovens atletas.

Ao longo de todo o processo tive a oportunidade de participar ativamente nas sessões de treino, colaborei na organização de atividades que visavam aprimorar habilidades individuais e coletivas dos atletas. Pude acompanhar e observar os treinos e jogos e ajudar a equipa a evoluir tanto ao nível de desempenho como a nível pessoal.

A Dragon Force está associada a vários Projetos Comunitários e Sociais, da qual pude fazer parte como o Dragon Force Awareness, que promove o envolvimento da equipa com a comunidade, reforçando valores sociais. Esta atividade foi a que mais me agradou realizar, pois senti uma profunda satisfação ao observar a alegria das crianças assim que chegávamos às escolas.

Este estágio proporcionou-me uma experiência valiosa na intervenção de atletas de formação em futebol. A oportunidade de trabalhar com jovens talentosos e uma equipa de profissionais comprometidos contribuiu significativamente para o meu crescimento pessoal e profissional. Aprendi a importância do trabalho em equipa, da disciplina e do comprometimento.

O processo de integração no estágio foi um pouco difícil, dado que era um ambiente da qual não estava habituada. Inicialmente fui bastante entusiasmada, mas com um certo receio do que iria encontrar. Sempre fui uma pessoa bastante sociável, e quando cheguei tentei falar com todos abertamente, porém houve um choque de personalidades e por isso as coisas não correram como esperado. Por vezes, deixei a emoção levar a melhor e deixei-me afetar demasiado por certas situações. Dado estes acontecimentos, comecei a ficar um pouco desmotivada e sem vontade de continuar no estágio, pensando várias vezes em desistir. Foi uma situação que realmente me afetou também a nível pessoal. No entanto, tentei combater a situação e continuei dando o meu melhor.

O apoio incondicional da minha colega de estágio foi bastante importante, assim como de outros membros da escola. Foi um processo repleto de altos e baixos emocionais. Tanto ao nível pessoal, fez-me crescer enquanto pessoa, quanto a nível profissional, estando mais ciente das minhas decisões.

Quando minha colega deixou o estágio, a situação tornou-se ainda mais desafiadora, pois senti-me um pouco sozinha. No entanto, com o passar do tempo, as coisas começaram a melhorar e eu consegui relacionar-me melhor com os treinadores. Gradualmente, a situação evoluiu positivamente e os conflitos foram resolvidos, o que foi muito encorajador. Apesar das dificuldades iniciais na adaptação (e uma aparente falta de interesse pela Psicologia por parte de alguns treinadores) eu compreendi a minha posição e consegui estabelecer boas relações com todos, acabando por me integrar na escola.

Trabalhei com todos os atletas com grande apreço, especialmente com a minha equipa prioritária, com a qual passei muito tempo. Foi um prazer colaborar com eles. Esses atletas demonstraram um notável desenvolvimento, tanto a nível profissional quanto pessoal. Como é natural na adolescência, eles ainda têm áreas a aprimorar, pois a maturidade e a gestão das emoções são aspetos que precisam ser trabalhados.

O ambiente de relacionamento humano no local de estágio era extremamente positivo, caracterizado por uma forte união entre os membros da escola. Tanto os treinadores, quanto os diretores e todos os integrantes da equipa técnica mantinham boas relações. Os atletas também se relacionavam bem entre si, embora, como é normal, tenham enfrentado alguns desentendimentos. No entanto, ao observar a minha equipa prioritária, percebi que eles se comportavam como uma verdadeira família. Apesar de algumas mudanças com a saída de alguns atletas e a entrada de novos, a equipa permaneceu unida e acolheu a todos de forma calorosa. Em determinado momento, percebi um certo distanciamento entre alguns treinadores, resultado de situações que ocorreram, mas, felizmente, essa divisão foi superada e a união foi restaurada. Como em todos os relacionamentos, houve momentos bons e menos bons, mas, acima de tudo, a escola era uma família, e que aos poucos me fui sentido parte da mesma. Mesmo que as condições da escola não fossem as ideais, a equipa conseguia, com poucos recursos, alcançar resultados notáveis, refletindo o esforço e a dedicação de todos.

Embora o início tenha sido desafiador e eu me tenha sentido um pouco perdida, especialmente devido à necessidade de preencher vários documentos, o facto de termos mantido registos ao longo de todo o processo foi extremamente benéfico para a elaboração deste relatório.

Reconheço que no início me dediquei bastante, com o tempo, acabei assumindo muitos compromissos profissionais simultâneos, o que dificultou a conciliação com o

estágio e me fez deixá-lo um pouco de lado. Sei que poderia ter agido de maneira diferente e, se pudesse voltar atrás, certamente o faria. No entanto, é errando que aprendemos, e levo essa experiência como um aprendizado valioso para a vida. Mesmo assim, era sempre pontual, e muitas vezes ajudava a equipa a arrumar os materiais. Por duas vezes, fiquei a ajudar os treinadores a montar balizas para o Torneio da Lendas que decorreu na minha escola, sendo que um dos dias estava de folga e mesmo assim fui ajudar.

A elaboração do plano de intervenção foi um aspeto que me foi desmotivando, dado que estava em constantes alterações, onde começou a ser elaborado em novembro de 2023, mas só foi aprovado em fevereiro de 2024. No entanto, consegui aplicá-lo, e faço um balanço positivo da intervenção e de toda a equipa com que trabalhei.

Relativamente à investigação realizada, apesar do tema não ter sido a primeira opção estou contente pela escolha pois consegui aprofundar a intervenção feita na minha equipa prioritária. Inicialmente a ideia original era fazer a comparação dos níveis de motivação em alunos de competição (equipa prioritária com idades entre os 14 e 15 anos) e alunos de não competição (turma expert com idades entre os 14 e 15 anos), dado que na escola onde realizei o estágio existem escalões que entram em competições e as turmas, que treinam, mas não entram na competição, onde têm um único momento para isso que é o Torneio das Lendas. Assim queria entender quais eram as motivações por detrás dos alunos que vão lá treinar, mas não têm jogos nem entram no contexto competitivo e ver se seriam iguais ou diferentes aos outros alunos. No entanto, dado que o tempo de espera para tratar de todos os documentos era muito prolongando, e era necessário também autorização dos pais dos alunos das turmas e eu não sabia se iria ter tempo de acabar a tempo, dado que a minha ideia inicial era entregar o relatório em junho, optei, com a ajuda da minha orientadora por escolher outro tema.

Assim, ainda com algumas dúvidas decidi fazer como tema da minha investigação: avaliar a eficácia de um plano de intervenção. Dado que grande parte do meu estágio foi a elaboração e implementação de um plano de intervenção, recorri ao mesmo para avaliar a sua eficácia. Já tinha por isso os participantes escolhidos, ou seja, a minha equipa prioritária, e os resultados do mesmo, o que me facilitou o trabalho.

Mais uma vez, agradeço a toda a equipa da Dragon Force da minha escola atribuída e à minha orientadora pelo apoio e orientação ao longo deste percurso. Este período de

aprendizagem certamente terá um impacto duradouro na minha jornada no mundo profissional.

# Capítulo VII

---

## 7. Referências

Almohalha, L.; Cesário, B. (2023). Estratégias e recursos empregados por terapeutas ocupacionais na estimulação precoce. *Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.* 7(4), 2073-2089.

Amaral, M., & Cruz, J. F. A. (2013). Natureza da percepção de ameaça e estratégias de regulação emocional na competição desportiva: estudo exploratório com jovens atletas.

Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II—Clinical applications and guidelines. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1), 711-717. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711>

Carr, A. (2014). *Manual de psicologia clínica da criança e do adolescente: Uma abordagem contextual*. Psiquilíbrios

Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreira, R., & Dias, P. (2009). *Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS)* [Versão portuguesa]. *Laboratório de Psicologia*, 7(2), 25-34.

Cruz, J. F. A., & Viana, M. F. (1996). Auto-confiança e rendimento na competição desportiva.

Damasio, A. R., & Carvalho, G. B. (2013). "The Nature of Feelings: Evolutionary and Neurobiological Aspects." *Emotion*, 13(5), 783-790.

Ferreira, E. (2006). O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança: estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins.

Futebol Clube do Porto. (s.d.). Dragon Force: O projeto. <https://www.fcporto.pt/pt/dragon-force/o-projeto>

Garrido, F. M. (2020). *Escala de dificuldades de regulação emocional: Comparação entre as diferentes versões reduzidas* [Tese de Mestrado, Universidade do Minho]. Repositório da Universidade do Minho.

Goldberg, J. M., Sklad, M., Elfrink, T. R., Schreurs, K. M. G., Bohlmeijer, E. T., & Clarke, A. M. (2019). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach

to enhancing social and emotional development: A meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 34, 755–782. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9>

Goleman, D. (2013). *Focus: The hidden driver of excellence*. HarperCollins.

Gomes, A. R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva.

Gomes, A. R. (2009). *Inventário de Desenvolvimento Pessoal em Jovens (IDPJ)* [Versão adaptada de *The Youth Experience Survey 2.0 (YES 2.0)*]. Universidade do Minho.

Gouveia, M. J. P. M. (2001). Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. *Análise Psicológica*, 1, 5-14.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. Doi: <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

Gross, J. J. (2013). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3-20). Guilford Press.

Hudson, J. L., Minihan, S., Chen, W., ... & Rapee, R. M. (2023). Interventions for young children's mental health: A review of reviews. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26, 593–641. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00443-6>

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognitive Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802699007>

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2005). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 619-630. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.028>

Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>

Wang, Y., Lei, S.-M., & Fan, J. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on promoting athletic performance and related factors among athletes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Machado, J. (2022). Comunicação no futebol de formação. *The Trends Hub*, (2).

Madeira, D. E. A. (2024). Análise de conectividade neural durante a aplicação de estratégias de regulação emocional.

Mei, C., Killackey, E., Chanen, A., & McGorry, P. D. (2020). Early intervention and youth mental health: Synergistic paradigms to transform mental health outcomes. In S. Okpaku (Ed.), *Innovations in global mental health* (pp. 1–18). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-70134-9\\_77-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-70134-9_77-1)

Mocaiber, I., Oliveira, L. D., Pereira, M. G., Machado-Pinheiro, W., Ventura, P. R., Figueira, I. V., & Volchan, E. (2008). Neurobiologia da regulação emocional: implicações para a terapia cognitivo-comportamental. *Psicologia em estudo*, 13, 531-538.

Moore A, Malinowski P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Conscious Cogn*. 2009 Mar;18(1):176-86. doi: [10.1016/j.concog.2008.12.008](https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008)

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). "Bodily maps of emotions." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651.

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS (5ª ed.)*. Edições Sílabo.

Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M. *et al*. Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* 54, 347–373 (2024). <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z>

Resende, R., & Gomes, A. R. (2020). O papel do treinador de desporto no desenvolvimento de competências de vida. In J. F. Rodrigues (Ed.), *Desporto, inovação e formação de treinadores* (pp. 53-68). Centro de Investigação em Qualidade de Vida.

Rodrigues, A. P. G., & Gondim, S. G. (2014). Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, *15*, 38-65.

Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, *21*, 58-68.

Santos, S., & Alves, J. (2018). Estudo exploratório das emoções prementes no rendimento desportivo. *Boletim SPEF*, *41*(Jan/Jun), 113-118.

Scherer, K. R. (2000). Emotion as a multicomponent process: A model and some cross-cultural evidence. In *Handbook of Emotions* (pp. 137-156). Guilford Press.

Serpa, S. (2017). *Psicologia do desporto: Manual de curso de treinadores Grau III*. Instituto Português do Desporto e Juventude.

Tamir, M. (2011). The emergence of emotion regulation as an active process. *Emotion*, *11*(3), 486-490. <https://doi.org/10.1037/a0024377>

Teques, P. (2006). A importância da Psicologia no Desporto. *Documento da Associação Portuguesa de Escolas de Futebol*.

Veiga, G., & Marmeleira, J. (2018, November). Regulação emocional: Contributos das técnicas de Relaxação. In *Multiple approaches to the study and intervention in stress. Proceedings of the International Seminar. Évora, Portugal*.

Vieira, L. F., Vissoci, J. R. N., Oliveira, L. P. D., & Vieira, J. L. L. (2010). Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. *Psicologia em estudo*, *15*, 391-399.