



Um percurso na Psicologia do Desporto – Intervenções e Desafios inerentes no Futsal

Orientadora: Professor Doutor Nuno José Corte-Real Correia Alves

Coorientadora: Doutora Mónica Silva

Joab Natanael Gonçalves Garrochinho

Porto, setembro de 2022

Dissertação com vista à obtenção do grau de mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Ficha de Catalogação

Garrochinho, J. N. G. (2022). *Um percurso na Psicologia do Desporto –Intervenções e Desafios inerentes no Futsal*. Porto: J. Garrochinho. Relatório de Estágio Curricular para obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: PSICOLOGIA DO DESPORTO; ÉTICA DESPORTIVA; METAS NO DESPORTO

Dedicatória

Dedico o meu relatório de estágio curricular a todos os que fizeram parte do meu percurso escolar e académico, pois contribuíram para o meu desenvolvimento como pessoa e como estudante.

Dedico com especial apreço à minha família próxima, pais, irmã, avós e tio, que sempre acreditaram nas minhas capacidades e sempre me deram força para não desistir.

Agradecimentos

Neste momento que representa o final de uma etapa importante na minha vida pessoal e académica, quero agradecer pelo apoio a todos os docentes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto que me acompanharam neste ciclo de estudos. Saliento o facto de que todos os docentes que estiveram presentes no meu percurso académico contribuíram para o meu amadurecimento e desenvolvimento de competências técnicas e psicológicas.

Quero agradecer ao meu núcleo familiar, pais, irmã, avós e tio, por todo o apoio incondicional que sempre me deram. A força que transmitiram a vários níveis foi imprescindível para a concretização desta etapa académica.

Em especial quero agradecer pela orientação e disponibilidade do Professor Orientador Nuno Corte-Real e da Professora Cláudia Dias.

Não posso deixar de expressar a minha gratidão pela orientação e apoio da Doutora Coorientadora Mónica Silva e por todo o staff e atletas que cruzaram o meu trajeto ao longo deste estágio curricular no Boavista Futebol Clube.

Índice Geral

Dedicatória.....	VI
Agradecimentos.....	VIII
Índice de Figuras.....	XII
Índice de Anexos.....	XIV
Resumo.....	XVI
Abstract.....	XVIII
Lista de Abreviaturas.....	XX
1. Introdução.....	1
2. Papel Prático da Psicologia do Desporto.....	2
3. Intervenções Desenvolvidas.....	6
3.1 Sessões de Formação.....	6
3.1.1 Sessões de formação em Ética Desportiva.....	7
3.1.2 Sessões de Envolvimento Parental.....	11
3.1.3 Sessões de Carreira Dual.....	15
3.2 Entrevistas Individuais.....	19
3.3 Aplicação da ferramenta ACSI-28.....	20
3.4 Devolução de Dados individuais.....	24
3.5 Levantamento de informações escolares dos atletas.....	25
3.6 Definição e estabelecimento de objetivos individuais	27
3.6.1 Enquadramento Teórico-Conceptual.....	28
3.6.2 Objetivos do Estudo.....	37

3.6.3 Metodologia.....	37
3.6.4 Participantes.....	38
3.6.5 Monitorização.....	38
3.6.6 Avaliação e Discussão dos dados.....	39
4. Uma reflexão sobre o percurso percorrido.....	41
4.1.1 Expectativas e receios iniciais.....	41
4.1.2 Integração no local de estágio.....	42
4.1.3 Implementação das atividades.....	45
4.1.4 Avaliação global.....	47
5. Considerações Finais.....	50
6. Referências Bibliográficas.....	53
7. Anexos.....	XXII

Índice de Figuras

Figura 1.....	4
---------------	---

Índice de Anexos

Anexo I.....	XXII
Anexo II.....	XXIX
Anexo III.....	XXIX
Anexo IV.....	XXX
Anexo V.....	XXXIII
Anexo VI.....	XXXV

Resumo

O Estágio Curricular realizado no Boavista Futebol Clube, mais concretamente, na modalidade de Futsal, consistiu no acompanhamento de dois escalões: Juniores (Sub-19) e Seniores B. Este estágio, realizado no âmbito da Psicologia do Desporto, que decorreu entre setembro de 2021 e maio de 2022, foi o culminar das aprendizagens e conhecimentos adquiridos ao longo deste ciclo de estudos. O grande objetivo deste estágio passou por acompanhar os atletas dos escalões que me foram atribuídos e desenvolver gradualmente abordagens sustentadas em termos teórico-conceptuais.

Primeiramente foram realizadas atividades grupais, mais concretamente, sessões de formação. Passou-se de seguida para abordagens de avaliação de necessidades, através das entrevistas individuais e da aplicação de inquéritos por questionário. A partir dessa avaliação de traçados os perfis dos atletas, passou-se para intervenções específicas e individuais, de acordo com as necessidades evidenciadas e notificadas. Esta última etapa interventiva, individual e específica, consistiu na definição e estabelecimento de metas com os atletas. Metas estas que poderiam estar direcionadas para as várias dimensões da vida dos atletas (profissionais, desportivas ou académicas). Esta adaptação às várias dimensões ocorreu porque considero que um atleta antes de ser atleta, é primeiramente um ser humano social e todas as áreas da sua vida estão intrinsecamente relacionadas.

A finalidade destas atividades e intervenções passou por informar e formar os atletas, com conhecimentos relevantes e basilares, e desenvolver as perceções dos mesmos quanto às suas debilidades em termos de habilidades de enfrentamento e promover atividades para o desenvolvimento e otimização das mesmas.

O impacto das atividades desenvolvidas revelou-se positivo e enriquecedor, para mim como estagiário e para todos os atletas envolvidos.

PALAVRAS-CHAVE: PSICOLOGIA DO DESPORTO; ÉTICA DESPORTIVA; METAS NO DESPORTO

Abstract

The Curricular Internship carried out at Boavista Futebol Clube, more specifically in the Futsal modality, consisted of monitoring two team levels: Juniores (U-19) and Seniors B. This internship, carried out within the scope of Sport Psychology, took place between September 2021 and May 2022, was the culmination of the learning and knowledge acquired throughout this study cycle. The main objective of this internship was to accompany the athletes of the levels assigned to me and gradually develop sustained approaches in theoretical-conceptual terms.

Firstly the activities were in group and we called them informational and training sessions. We then moved on to needs assessment approaches, through individual interviews and with the application of questionnaire surveys. Based on this assessment of the athletes profiles, specific and individual interventions were carried out, according to the notified needs. This last interventional stage, with an individual and specific character, culminated in the definition and establishment of goals with the athletes. These goals could be directed to the various dimensions of the athletes lives (professional, sports or academic dimension). This adaptation to the various dimensions occurred because I believe that na athlete, before being na athlete, is primarily a social human being and all areas of his life are intrinsically related.

The purpose of these activities and interventions was to inform and train the athletes with important matters and to develop athletes perceptions of their weaknesses in terms of coping skills and to promote activities for their development and optimization.

The impact of the activities developed proved to be positive and enriching, for me as a trainee and for all the athletes involved.

KEY WORDS: SPORT PSYCHOLOGY; SPORT ETHIC; SPORT-SPECIFIC GOALS

Lista de Abreviaturas

ACSI-28- *Athletic Coping Skills Inventory-28*

EC- Estágio Curricular

IPDJ- Instituto Português do Desporto e Juventude

OPP- Ordem dos Psicólogos Portugueses

PNED- Plano Nacional de Ética no Desporto

RE- Relatório de Estágio

1. Introdução

O presente relatório de estágio (RE) foi redigido após um percurso no âmbito da Psicologia do Desporto. O estágio curricular (EC) incidiu no Boavista Futebol Clube, mais concretamente junto de dois escalões da modalidade de Futsal: Juniores (Sub-19) e Seniores B. O estágio foi iniciado a setembro de 2021 e durou até abril/maio de 2022, sob a orientação da Professora Doutora Cláudia Dias e sob a coorientação da Doutora Mónica Silva.

O percurso de estágio passou por diferentes instalações, sendo que como base estava o gabinete de Psicologia dentro da secção de Recursos Humanos do Estádio do Bessa Século XXI. Os restantes locais correspondem aos pavilhões onde as equipas se reuniam para treinar e jogar.

Ao longo do presente relatório foi procurado demonstrar da forma mais clara possível as abordagens realizadas, as intervenções postas em prática e todos os desafios inerentes.

Um EC permite que sejamos inseridos no mundo profissional e do trabalho, como estagiários, para que sejam aprofundadas determinadas competências técnicas e psicológicas como pessoas e como profissionais.

Sendo que estamos perante uma área específica de trabalho, a Psicologia do Desporto, há determinados parâmetros de carácter delicado, pelo que procurei sempre, tal como me foi indicado (através da Orientação e Coorientação), manter uma postura neutra e profissional, envolvendo-me nos cenários de forma controlada e sustentada.

Pessoalmente, considero que toda a experiência me proporcionou um enriquecimento prático muito interessante e que levarei, com toda a certeza, como bagagem, para todas as futuras experiências. Um dos principais objetivos pessoais era mesmo esse, lidar com as experiências do trajeto em formato de aprendizado. Todas estas, mais ou menos positivas, foram de

caráter construtivo, pois foi graças a todos esses momentos que fui formando, moldando e fortalecendo o meu caráter e perfil pessoal e profissional.

Em termos práticos, irei tocar ao longo desta redação, em todos os pontos e fases do percurso de estágio. Em todas as abordagens e intervenções procurei alicerces teórico-conceituais que as sustentassem. Os objetivos profissionais iniciais passaram por desenvolver competências de comunicação e organização, tais como falar em público, o intervir individualmente, o organizar documentos e o planejar intervenções.

As atividades desempenhadas incidiram sobretudo nos momentos fora do contexto de treino e jogo, sendo que nesses momentos o único método aplicado foi a observação direta. Fora desses momentos as abordagens foram algo diversificadas, de caráter grupal e individual, presenciais e via online.

No decorrer do relatório irão ser descritas as atividades desempenhadas, a sua estrutura, os objetivos e o que as sustentou e justificou. Para cada atividade apresentamos uma avaliação e apreciação correspondente. Após a explanação de todas as abordagens e intervenções foi feita uma avaliação global e uma reflexão final, que toca em vários pontos, tais como as expectativas iniciais, a integração no local de estágio, os relacionamentos humanos associados e um apanhado do rigor teórico-conceitual ao longo do percurso.

Começamos então por apresentar a importância prática da psicologia do desporto e de que forma contribui para o desenvolvimento humano dos atletas.

2. Papel prático da Psicologia do Desporto

A Psicologia do Desporto passa por interligar de forma ativa e constante o trabalho psicológico com a performance desportiva. O objetivo máximo da intervenção no âmbito da Psicologia do Desporto não passa somente por potenciar o alcance de metas desportivas e por maximizar o rendimento e

performance desportiva. Passa também, e em grande parte, por desenvolver os atletas como seres humanos e sociais, promovendo qualidade de vida (Trevelin e Alves, 2019; Weinberg e Gould, 2015).

Com os primeiros desenvolvimentos desta área de estudo, começou a surgir a preocupação de o foco estar demasiadamente na teoria e não tanto no terreno desportivo. Na verdade, é no terreno que “tudo acontece”, é no terreno que se devem desenvolver e aprimorar as teorias. Deve estar sempre presente o objetivo de extinguir o “abismo entre o labor dos psicólogos do desporto e as necessidades reais e efetivas do desporto.” (Fonseca, 2001).

A motivação no contexto desportivo

O conceito de motivação é um dos mais abordados e salientados no âmbito da Psicologia do Desporto. A motivação no fundo está presente em todas as atividades e é algo inerente ao ser humano. O papel dado à motivação está muito envolvido naquilo que é o rumo de vida dos indivíduos e a orientação dos seus comportamentos. Quando a Psicologia do Desporto trata este conceito, associa-o frequentemente à forma como se pode influenciar e gerir a motivação dos atletas. Esta gestão pode ser trabalhada por parte de psicólogos que acompanhem as equipas e os atletas, e/ou pelos treinadores e/ou pelos pais/encarregados de educação e também autonomamente (atletas desenvolverem estratégias para gerirem a sua própria motivação) (Roberts et al., 2007).

Quando se aborda esta temática, fala-se com grande enfoque em vários sistemas e processos internos, como a autorregulação, os processos emocionais e o estabelecimento de objetivos e metas individuais. Estes métodos e estratégias cognitivo-emocionais são como que os responsáveis pelos comportamentos orientados para objetivos, assim como pela direção e energia/esforço despendido nos mesmos (Roberts et al., 2007).

Como se verifica pelo trabalho realizado por Samulski (cit. por Samulski e Noce, 2002, p. 158), a motivação é tratada como um processo de orientação e busca de objetivos, processo este intencional e que irá ditar os comportamentos em busca de determinadas metas. Os fatores influenciadores são intrínsecos (pessoais) e extrínsecos (contextuais). Segundo o modelo apresentado pelo autor (Figura 1), é fulcral manter presente dois tipos de determinantes: uma determinante de ativação (em termos energéticos, com variações quanto à intensidade, esforço e persistência); e uma determinante de direção de comportamentos (que dita as intenções, os objetivos e as metas). A partir deste sistema podem ser trabalhadas e desenvolvidas técnicas de ativação e estratégias para o estabelecimento de metas individuais junto dos atletas (Samulski e Noce, 2002).

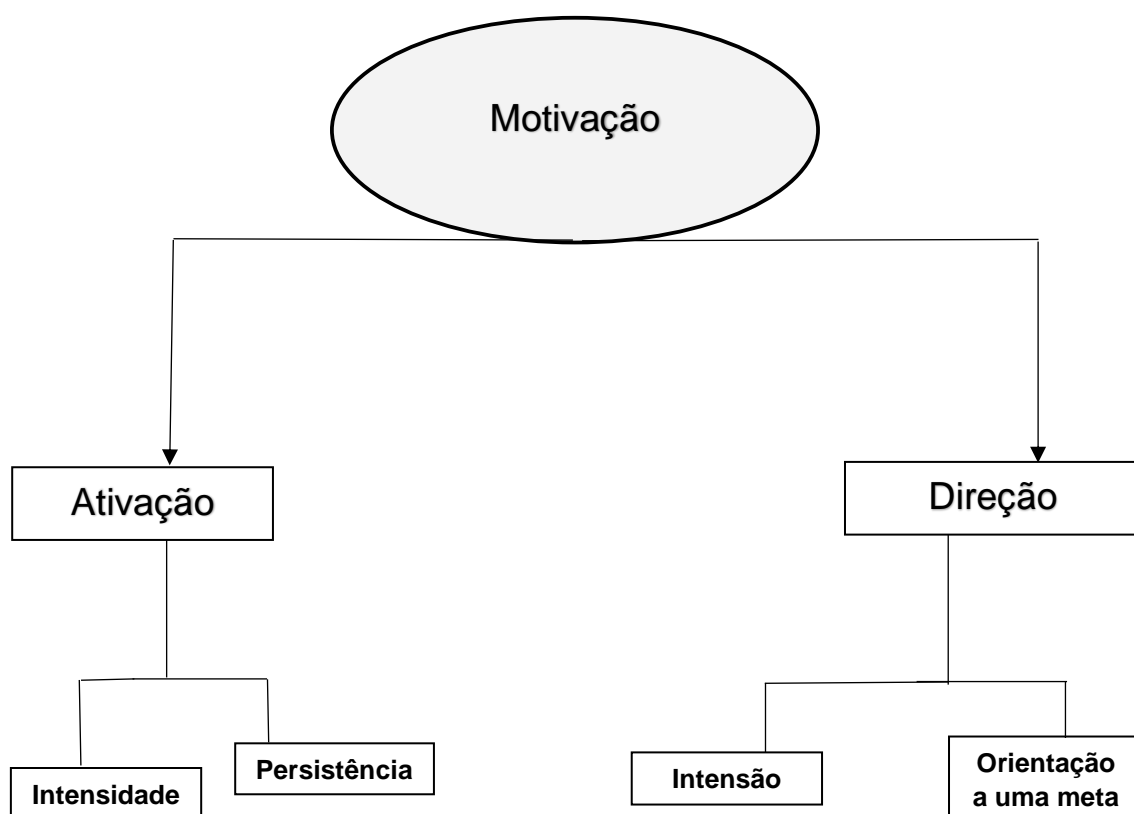


Figura 1 – Determinantes da Motivação, modelo desenvolvido por Samulski (cit. por Samulski e Noce, 2002, p. 158)

Psicologia do Desporto no terreno

O desenvolvimento das competências psicológicas é uma tarefa primordial para o contexto desportivo. A busca pela concretização de metas desportivas leva a que, conseqüentemente, o bem-estar, a excelência e a qualidade de vida venham por acréscimo (Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2017).

O desporto consiste numa área inerentemente competitiva e exige dos desportistas uma enorme demanda psicológica. Esta demanda existe quer estejamos a falar da prática desportiva profissional, quer na prática desportiva de formação nos escalões jovens e semiprofissionais. São vários os desafios que surgem na vida dos atletas e o stress, ansiedade e motivação são constantes que devem ser trabalhadas.

O trabalho da Psicologia do Desporto no terreno passa por obter dados e informações sociodemográficas dos atletas, assim como traçar algumas características de personalidade e realizar avaliações psicológicas individuais. Atividades estas que constituem uma avaliação de necessidades. A intervenção é uma fase basilar e constante do trabalho, sendo que passa pelo treino de competências, pela monitorização e acompanhamento dos atletas e, por último, por apoiar e intervir em casos mais frágeis e preocupantes em termos emocionais (Serpa, 2017).

As ações e sessões de formação são outro aspeto de vital importância. As sessões podem ter vários carismas, sendo que podem ser voltadas para o âmbito educacional e também para a sensibilização para um determinado tema. As formações podem ser dirigidas não só para os atletas, mas, também para toda a equipa técnica e para os pais/encarregados de educação dos atletas. Os objetivos das mesmas passam por procurar promover o desenvolvimento humano positivo dos atletas, ao transmitir conhecimento e informações aos atletas e aos restantes agentes envolvidos já referidos, e por

desenvolver positivamente e profissionalmente também os treinadores e equipa técnica.

Pode e deve também haver uma base de consultadoria para os atletas e para os restantes intervenientes na vida desportiva dos atletas, levando a cabo assim uma monitorização do acompanhamento. Esta vertente tem de ser sustentada por um ótimo conhecimento teórico-prático e uma constante aprendizagem, inovação e investigação nesse mesmo sentido (Serpa, 2017).

Um pilar da Psicologia do Desporto passa por proporcionar estabilidade emocional a todos os envolvidos e alvos de intervenção. O atleta e treinador devem sentir apoio no que concerne ao auxílio e aconselhamento em momentos de tomada de decisão. Para além deste suporte, devem ser fornecidas ferramentas para que, principalmente os atletas, se sintam cada vez mais capazes e autónomos. Dar apoio passa por desenvolver nos atletas a autoconfiança, a autonomia e um sentimento de poder no que toca à regulação emocional. Tudo isto aliado à otimização dos níveis motivacionais (Serpa, 2017).

3. Intervenções Desenvolvidas

3.1 Sessões de Formação

Foram três os temas das sessões de formação: **Ética Desportiva**, **Envolvimento Parental** e **Carreira Dual**. Foram realizadas duas sessões para o primeiro tema, duas para o segundo e uma para o último referido.

As sessões tiveram uma duração de cerca de 30 a 45 minutos e foram todas realizadas via online (por Zoom Meeting). A estrutura das sessões foi definida em conjunto com uma colega estagiária, que estava também a acompanhar escalões de futsal, mas de escalões mais baixos (atletas mais novos). Estas foram planeadas para envolver ao máximo o público com os

temas, para que se tornassem momentos interessantes, dinâmicos, de aprendizagem e partilha de conhecimentos e informações entre todos.

As sessões de formação que tocaram no tema da **Parentalidade Positiva (Envolvimento Parental)** acabaram por ser dirigidas não somente aos escalões com os quais eu e a colega estagiária estávamos encarregues de acompanhar. Foram dirigidas também e principalmente aos pais/encarregados de educação dos atletas dos seguintes escalões: Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores. Devido à grande amplitude de idades dos atletas dos referidos escalões, as sessões de parentalidade foram organizadas de duas formas distintas, uma adaptada aos escalões dos mais novos (Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis) e outra adaptada para os escalões mais altos (Iniciados, Juvenis e Juniores).

Já a Sessão de **Carreira Dual**, foi dirigida aos atletas dos escalões Juniores e Seniores B. Atletas estes já adolescentes e em fase adulta, totalmente aptos para abordagens à gestão das carreiras desportivas. Por último, as sessões com o tema mais destacado: **Ética Desportiva**, foram dirigidas aos atletas Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores (equipa B) e a alguns respetivos pais/encarregados de educação.

3.1.1 Sessões de formação em Ética Desportiva

As sessões dadas tiveram um grande foco no tema da Ética no Desporto. Começámos por falar no desporto em si, naquilo que os atletas conseguem extrair do desporto (para além da vertente do rendimento e performance desportiva) e nos valores associados à prática desportiva. Frisámos o facto de o desporto ser uma atividade social e cultural muito “rica”, que promove o autoconhecimento e o desenvolvimento individual em interação com terceiros.

Falar de ética é falar de valores e princípios, é falar de educação através do desporto. Ética é um ramo da filosofia que estuda a moralidade, o comportamento correto e errado. É uma ferramenta que nos permite distinguir a diferença entre uma boa decisão e uma má. Promove a reflexão sobre o que é certo ou errado. A ética tem como finalidade levar as pessoas a optar por uma escolha dirigida pelo bem, indicando o caminho para o que é considerado bom, correto ou positivo. A ética não é uma questão de opinião, mas de valores e princípios. Na verdade, não temos uma ética universal, porque valores e princípios variam dependendo da sociedade, da cultura e do tempo histórico (Magalhães et al., 2014).

Quando aplicada ao desporto, a ética representa a forma como cada um vive a atividade desportiva, dependente de determinados valores, que, no seu conjunto, representam o espírito desportivo. Em Portugal temos como guia o **Plano Nacional de Ética no Desporto** (PNED), dinamizado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). Este plano é um conjunto de iniciativas que visam promover os valores aliados à prática desportiva. São exemplos destes valores: Solidariedade; Honestidade; Amizade; Interajuda; Humildade; Responsabilidade; Disciplina; Paciência; Compreensão; Superação; Trabalho; e o *Fairplay* (Lima e Marcolino, 2012).

A ética pode ser vista como uma bússola, que vai orientar o comportamento e atuação, até se chegar ao resultado pretendido. Se a ética guia, em direção a uma meta, então é uma ferramenta basilar para o atleta atingir com sucesso os objetivos definidos. É a ética que vai ditar quantos passos e quais os passos que o atleta vai percorrer até chegar à meta estabelecida (Lima e Marcolino, 2012).

O ***Fairplay*** é um conceito fundamental a ter em conta. Pode ser entendido como o respeito e cumprimento das regras, mas vai para além disso. Implica o respeito por todos os envolventes no meio desportivo (os colegas de equipa, os treinadores, diretores, coordenadores, outros elementos da equipa técnica, o adversário, adeptos, etc.). Pode ser interpretado como uma forma de pensar e de lidar emocionalmente e cognitivamente com as situações e não

apenas como um comportamento. As atitudes acabam por provir do nosso desenvolvimento cognitivo e controlo emocional. Passa exatamente pela exteriorização dos nossos valores e princípios (Serpa, 2016).

O desporto apesar de ser inerentemente competitivo, quer em termos de autossuperação, quer em termos de confronto e competitividade com terceiros, é importante relevar os aspetos relativos à cooperação e companheirismo. “A existência de adversários é, portanto, uma condição básica do desporto de competição. Idealmente, o adversário deve ser perspetivado como um companheiro que permite a participação numa determinada atividade desportiva e cuja atuação deve constituir um desafio a ultrapassar, o que permite a superação de habilidades e competências. Deste diálogo de competências desportivas sairá vencedor, ou melhor classificado, aquele que conseguiu ter uma maior capacidade de resolver as situações colocadas durante a competição.” (Serpa, 2016). Os vencedores de determinada competição/prova devem manter uma atitude e um pensamento humilde e de respeito para com o adversário. O foco de um vencedor deve ser a preparação para os novos desafios e a continuação do desenvolvimento de competências. O perdedor deve ser capaz de aceitar o resultado e dar os devidos méritos ao vencedor. Deve também conseguir ver esse resultado não como uma derrota, mas, sim como uma aprendizagem e um estímulo extra para o desenvolvimento de capacidades e competências técnicas e psicológicas (Serpa, 2016).

Como o desporto é um fenómeno social, muitos dos desafios experienciados em sociedade, são transportados e refletidos também no âmbito desportivo. Os desafios éticos passam por contornar vários “obstáculos”, tais como a discriminação, a violência, a xenofobia, o doping, a violência e o racismo (Serpa, 2016; Magalhães et al., 2014).

Ao longo das sessões foram apresentados alguns desafios e dilemas éticos para os atletas refletirem e para partilharem com todos que decisão tomariam perante determinado desafio. Um dos dilemas foi o seguinte:

“-Imaginem que um colega da vossa equipa (nome fictício: João) não é convocado para jogo, porque teve um mau comportamento no último jogo e não tem mostrado interesse em melhorar nos treinos. Por este motivo, o treinador decide não o convocar para este fim de semana. Esta situação gera discussões no seio da equipa e entre o treinador e o João. Ao discutir sobre o assunto, foi possível perceber que alguns colegas concordam com o treinador e acham que o João não deve jogar este fim de semana, outros estão do lado do João.

- Com quem concordariam nesta situação?

-Agora imaginem que o jogo que teriam no fim de semana fosse muito importante e o João fosse considerado um dos melhores jogadores a nível técnico e físico na equipa. A vossa opinião continuava a mesma?

- E se o João fosse o vosso melhor amigo na equipa, mantinham a vossa opinião?”

“O desporto, pela sua natureza, possibilita e potencia o exercício e desenvolvimento de valores pessoais e sociais. Valores esses que, quando aplicados no e pelo desporto, facilmente são transpostos para o dia-a-dia de cada um de nós.” (Magalhães et al., 2014). O desporto e a sua prática devem ser tidos como um direito universal, sem fronteiras físicas nem culturais. A vertente pedagógica e educativa deve estar sempre presente, assim como o foco na ideia de que os valores apreendidos com o desporto e a si associados devem ser transportados para todas as dimensões da vida dos atletas, treinadores, respetivos familiares e todos os colaboradores e staff envolvidos. O desporto deve ser como um orientador para todas as esferas da vida dos indivíduos (Magalhães et al., 2014).

3.1.2 Sessões de Envolvimento Parental

As partes iniciais destas sessões ficaram marcadas pela apresentação do conceito de Ética Desportiva, como já referimos anteriormente. Esses momentos passaram por introduzir o conceito em si, por demonstrar que o desporto deve ser vivido através de um conjunto de valores e que devemos ter presente a distinção entre aquilo que é considerado como comportamento correto e como comportamento errado. Apresentou-se também alguns desafios éticos vividos no desporto, com o apoio de algum material audiovisual, assim como o conceito de *fairplay* ou de “jogo limpo”.

Após esta introdução temática, avançou-se para o **Envolvimento Parental** e Parentalidade Positiva no Desporto e para o papel dos pais como transmissores de valores e como exemplos e modelos de referência para os seus filhos/educandos. Foram apresentadas as distinções entre os pais poucos envolvidos, os moderadamente envolvidos e os demasiadamente envolvidos:

- a) Os pais pouco envolvidos são os que apresentam desinteresse relativamente à participação desportiva dos filhos e revelam uma falta de investimento emocional, financeiro e funcional. Sinais indicadores: não aparecem para assistir a competições ou outras atividades promovidas pelo clube, não proporcionam meios para sustentar a prática desportiva e demonstram pouco interesse em participar na promoção e desenvolvimento desportivo da criança/jovem.
- b) Os pais moderadamente envolvidos são aqueles que apresentam um equilíbrio e flexibilidade suficiente para envolver o jovem atleta nos momentos de tomada de decisão. Demonstram apoio e suporte aos filhos/educandos, mas deixam a decisão final relativa à vontade de praticar desporto e à quantidade de tempo e esforço despendido na prática desportiva com o próprio atleta. Estão interessando no rendimento dos seus filhos e ouvem a opinião do treinador, fornecendo recursos e apoio necessários.

c) Já os pais demasiadamente envolvidos são os que satisfazem as suas próprias necessidades e ambições através da prática desportiva dos seus filhos. Geralmente estes são os pais que estão frequentemente presentes nos treinos e jogos, ficam perto do treinador, perdem o controle e discordam das decisões dos árbitros. Para além disso, focam-se frequentemente apenas nos resultados obtidos nas competições (ganhar ou perder), não dando importância ao progresso e desenvolvimento do atleta.

(Côté e Hay, 2002; Fredricks e Eccles, 2004; Leff e Hoyle, 1995)

Através de materiais audiovisuais, foram expostos alguns casos de atitudes menos positivas de pais no desporto, onde também é claramente visível o descontentamento dos jovens atletas com estas atitudes vindas dos pais/familiares. Neste seguimento foram demonstradas as distinções entre as atitudes parentais positivas e negativas. Sendo que as últimas podem interferir de uma forma muito intensa e negativa na vida e carreira desportiva do jovem atleta, podendo levar até, em casos extremos, a desistências. As atitudes positivas por sua vez também têm um impacto vital na vida e carreira desportiva dos jovens e crianças atletas. São certos comportamentos, por mais pequenos e, aparentemente, insignificantes, tidos por parte dos pais, treinadores e até adeptos no geral, que podem condicionar e ditar o futuro dos atletas (Gomes, 2010).

Como atitudes negativas ou menos positivas temos:

- Interferir com o trabalho da equipa técnica (por exemplo, os treinadores). Isto pode gerar atitudes como discussão com os treinadores, ou os próprios pais “tentarem” assumir o papel de treinador durante os jogos;
- Comparar negativamente o desempenho dos filhos com o dos outros atletas (o mais importante para os atletas deve ser o seu próprio progresso e o seu percurso para atingir objetivos individuais; as constantes comparações com outros colegas pode afetar a autoconfiança dos atletas);

- O foco principal serem os resultados e não as tarefas. O foco deve estar nos benefícios da prática desportiva e no esforço e bom comportamento dos atletas;
- Projetar os seus próprios sonhos no percurso desportivo dos seus filhos/educandos (encaram o percurso dos seus filhos como se fosse o deles; é necessário respeitar a individualidade do atleta e os seus próprios objetivos e metas);
- Demonstrar atitudes, reações e emoções negativas durante os jogos (emoções de stress, raiva e frustração; insultar a equipa adversária, os árbitros, ou outros elementos do contexto desportivo pode ter um impacto enorme nos atletas e no seu percurso desportivo; mostrar desagrado perante o insucesso dos filhos);
- Criar um ambiente de tensão e relações negativas com a equipa técnica, com os restantes pais, ou com outros elementos do contexto desportivo;
- Impor regras demasiado rígidas no ambiente desportivo dos filhos.

(Smoll, 1986)

Por outro lado, como atitudes positivas, que refletem aquilo que constitui a parentalidade positiva, temos:

- Incentivar o fairplay/jogo limpo;
- Apoiar as boas práticas das equipas/atletas;
- Cumprimentar os árbitros, juizes, treinadores e adversários;
- Inculcar o ideal do respeito por todos os envolvidos no meio desportivo (toda a equipa técnica, árbitros, adversários, adeptos, os próprios atletas) e pelas leis e regras do jogo;
- Respeitar os árbitros/juizes, treinadores e adversários; aceitar as decisões dos árbitros/juizes – eles são humanos e, como tal, podem cometer erros;
- Lidar com os problemas e incidentes de forma controlada, respeitadora e profissional;
- Controlar as suas emoções; ser entusiasta e apoiar, sem querer passar por cima da figura dos técnicos;

- Não entrar em conflito direto com os outros (ter este tipo de comportamento pode moldar os comportamentos dos filhos atletas, seguindo o exemplo dos pais);
- Não usar linguagem ofensiva e discriminatória em qualquer situação;
- Compreender, aceitar e apoiar o código de conduta de ética desportiva;
- Ajudar as crianças e jovens a ter prazer na sua prática desportiva; nunca ridicularizar ou gritar com uma criança ou jovem, pelo facto de ter cometido algum erro;
- Dar ênfase e importância ao esforço, ao prazer proporcionado pela prática desportiva e não apenas à vitória (dar mais importância ao desenvolvimento das competências físicas, sociais e emocionais do jovem do que à vitória). Isto é, priorizar a vertente divertida do desporto, porque isso vai ajudar o atleta no seu bem-estar e desenvolvimento. Mais importante do que vencer é o esforço e a persistência que os jovens atletas investem na atividade desportiva);
- Ter expectativas realistas quanto ao rendimento desportivo dos jovens;
- Encorajar e apoiar o esforço dos atletas despendido nas tarefas.

(Smoll, 1986)

Por vezes, a família torna-se na maior fonte de pressão sentida pelos atletas. Isto significa que a linha que separa a família que encoraja, participa e que se envolve de forma saudável na carreira do atleta, da família que pressiona, que se envolve demasiado e impõe objetivos e metas irrealistas aos atletas, é uma linha ténue. Linha esta facilmente trespassada e, por vezes, difícil de definir. Se, por um lado, a influência positiva dos pais pode promover a autoestima, o desenvolvimento de competências, a sensação de autoeficácia, de prazer e o divertimento dos filhos atletas, por outro lado, quando este processo de influência é essencialmente de natureza negativa, os pais são a principal fonte de desmotivação, frustração e abandono da prática desportiva (Vasconcelos e Gomes, 2014).

O desporto de formação tem o propósito, de tal como o nome indica, formar os atletas, a vários níveis. A participação das crianças no desporto de

formação traz inúmeros benefícios. Alguns deles passam pelo desenvolvimento técnico de determinada modalidade, pela melhoria da resistência física, pelos benefícios em termos de saúde e bem-estar e pelo desenvolvimento de valores nos jovens atletas. Valores estes também já referidos no capítulo da Ética Desportiva. O respeito pelos outros, o sentimento de cooperação, de competitividade saudável e a autoconfiança são alguns dos princípios que podem e devem ser instruídos no desporto de formação. O objetivo máximo é moldar positivamente o carácter das crianças e jovens atletas, de forma a levarem os valores adquiridos no desporto para toda a vida e para todas as dimensões, quer académicas, quer profissionais, quer pessoais.

O papel dos treinadores e também dos pais/encarregados de educação deve passar por transmitir aos atletas todos os valores e princípios referidos, assim como a ideia de que uma derrota numa competição não é sinónimo de falhar, assim como uma vitória não é sinónimo de sucesso. *“The common notion in sports equates success with victory. However, with a “winning is everything” philosophy, young athletes may lose opportunities to develop their skills, to enjoy participation, and to grow socially and emotionally. Well-informed coaches realize that success is not equivalent to winning games, and failure is not the same as losing. Rather, the most important kind of success comes from striving to win and giving maximum effort. The only thing athletes can control is the amount of effort they give.”* (Smoll et al., 2011, p.15).

3.1.3 Sessões de Carreira Dual

Esta sessão foi planeada e adaptada para um público-alvo constituído por atletas adolescentes em transição para a vida adulta (Juniões) e também por atletas já adultos (Seniores B) com idades variadas.

O início desta sessão, a par da sessão capitulada anteriormente, tocou no importante tema da Ética Desportiva. A abordagem passou por sublinhar a ideia do poder e capacidade que o desporto tem como moldador de rotas e

estilos de vida e como uma fonte de educação. Educação esta proveniente do prazer de jogar, do prazer da prática desportiva e de todos os processos inerentes. Depois de se introduzir o conceito abordou-se importância do *fairplay*, assim como a relevância do respeito e cumprimento de regras e do respeito por todos os envolvidos no meio desportivo. A par destes momentos tocámos na distinção importante entre dois tipos de orientação: **i.** Orientação para a Tarefa; **ii.** Orientação para o Resultado. Foi destacada a ideia de que é necessário haver um equilíbrio estas. Ou seja, é importante valorizar os resultados e os objetivos “maiores” e a médio/longo prazo, mas, nunca descorar a importância do processo para lá chegar e dos objetivos a curto-prazo, que permitem aos atletas a manutenção saudável do foco e dos níveis motivacionais.

De forma a terminar este tema inicial, foram enumerados alguns valores a serem sempre englobados pelo contexto desportivo e salientámos a importância dos mesmos. Os referidos foram: a Honestidade, a Solidariedade, a Amizade, a Interajuda e a Humildade, Responsabilidade, Disciplina, Paciência, Compreensão, Superação e Esforço;

A segunda parte da sessão, com abordagem à **Gestão de Carreira Desportiva**, iniciou com a definição do conceito de **Carreira Dual**. Este conceito pode ser entendido como a possibilidade de um atleta combinar, sem esforços pessoais exagerados ou desequilibrados, a carreira desportiva com a académica e/ou profissional, de forma flexível. Destacámos a importância e influência positiva que a esfera académica e profissional podem ter na vida de um atleta, mesmo tratando-se de um atleta profissional (Pardal, 2021).

Procurou-se criar algumas dinâmicas de forma a envolver mais os atletas, questionando-os relativamente a quem trabalhava ou estudava e, no caso de o fazerem, quais as maiores dificuldades que sentem ao conciliar essas diferentes atividades. A verdade é que nem sempre é fácil conciliar duas atividades que ocupam bastante tempo do nosso quotidiano e requerem esforço e dedicação da nossa parte. São múltiplos os desafios que o atleta enfrenta ao tentar conciliar o desporto com a vida académica ou com o

trabalho. A conciliação de duas ou mais áreas exige aos atletas uma organização e gestão de tempo, que lhes permita ter sucesso nessas diferentes vertentes das suas vidas. As responsabilidades e o tempo dispensado para a atividade desportiva também vão aumentando à medida que os atletas vão subindo de escalão. As exigências são outras, o que implica mais esforço e dedicação.

Na verdade, costuma-se observar que bastantes atletas abandonam o desporto para se poderem dedicar aos estudos académicos e a outras oportunidades profissionais. Por outro lado, também ocorrem situações contrárias, o abandono da vida académica, para uma dedicação total ao desporto e à competição. Ou seja, muitos abandonos e desistências ocorrem devido a uma carreira dual mal desenhada (Pardal, 2021).

A carreira desportiva é, segundo Stambulova (1994), uma atividade de longa duração. É um percurso que implica competitividade de forma a serem alcançados os melhores resultados possíveis. Implica, portanto, um autoaperfeiçoamento contínuo do atleta dentro da modalidade desportiva na qual esteja inserido. Stambulova (1994) salienta ainda a importância de a carreira desportiva ocupar cerca de um terço da vida dos praticantes e influenciar todos os aspetos do seu desenvolvimento, não apenas como atletas, mas, principalmente como seres humanos e seres sociais. Segundo a autora, que desenvolveu os seus estudos com base numa **Abordagem de Sistemas**, a carreira desportiva está dividida em quatro fases. Estas são nomeadamente: **I**) a Preparação preliminar desportiva (criança); **II**) o Início da especialização desportiva (júnior); **III**) o Culminar da prática e a especialização no treino (adulto); e, por último, **IV**) a Fase final de carreira, que abrange três momentos (Zona dos primeiros grandes sucessos, Zona ótima de rendimento e Zona de manutenção de resultados elevados). Além destas fases, deve ainda ter-se em consideração o período de reforma. O término de carreira é, para Stambulova (1994), considerado como a transição de um atleta para uma nova categoria profissional. Esta última transição leva os atletas/ex-atletas a passarem muitas vezes por vários e diferentes problemas e dificuldades, no que diz respeito à adaptação à realidade de vida após o desporto.

Nas transições referidas e, em especial, na transição “final”, com a entrada para uma diferente esfera profissional (principalmente quando se afasta da área do desporto), requer-se que o atleta se apoie em pilares fortes da sua vida. Pilares estes que devem estar assentes por exemplo na base familiar, no círculo de amizades e nos treinadores e dirigentes. É também de vital importância que o atleta tenha desenvolvidas as suas capacidades de autonomia (no que concerne principalmente às tomadas de decisão) e que a sua autoconfiança esteja devidamente solidificada.

Um atleta dedicar inteiramente a sua vida ao desporto pode, na verdade, não ser vantajoso quando este se torna no nosso único projeto de vida, uma vez que o mesmo acaba por tomar o lugar da educação ou da dedicação ao mundo profissional noutras áreas. Para além disso, o desporto consiste num mercado bastante competitivo, com “poucas” vagas que proporcionem um bom retorno financeiro. Caso futuramente exista uma rutura da atividade desportiva, ou seja, caso a carreira desportiva termine, há uma grande dificuldade em voltar ao mercado de trabalho e seguir por caminhos alternativos.

Uma adequada gestão de carreira é uma alavanca de vital importância para uma carreira desportiva de sucesso, em todas as suas fases e transições. Para isso é necessário que o atleta seja acompanhado de forma a adequar todo o tipo de estratégias e treinos psicológicos às suas individualidades e de forma a planear e cumprir objetivos e metas específicos. Tudo isto fará com que o atleta atribua significados únicos e pessoais a todos os componentes do percurso desportivo.

Terminou-se a sessão com uma visão daquilo que são as competências e os valores que o desporto incute e desenvolve nos atletas. Algo que vai de encontro às questões da Ética Desportiva. O atleta deve procurar desenvolver essa capacidade de retirar o “sumo” do desporto e o grande e verdadeiro valor que está por detrás de toda e qualquer medalha e competição desportiva: o valor da superação, da disciplina, da perseverança e da resiliência. Com a prática desportiva os atletas desenvolvem capacidades cognitivas, motoras, educacionais e psicossociais, e é a partir daí que as devem procurar transpor

para as suas vidas. Tudo o que é apreendido num percurso desportivo pode e deve ser posto em prática noutras áreas da vida, basta que haja investimento físico e psicológico para tal.

3.2 Entrevistas Individuais

Os primeiros meses de estágio ficaram marcados pela realização de entrevistas individuais. A marcação destas foi feita diretamente com os atletas, quer presencialmente, quer por via online (via Whatsapp). O facto de ter estado inserido nos grupos de WhatsApp dos dois escalões permitiu que tivesse acesso aos contactos dos atletas, o que facilitou o processo de marcação, pois consegui contactar mais facilmente e rapidamente alguns dos atletas.

Durante o agendamento das entrevistas foi dada prioridade às marcações presenciais. Na realidade não foi possível realizar presencialmente a totalidade das entrevistas, pelos mais variados motivos. Alguns atletas não residiam no Porto, outros tinham uma rotina diária bastante atarefada e, ainda houve várias complicações e restrições derivadas da pandemia por COVID-19. Assim, algumas entrevistas tiveram de ser mesmo realizadas online, por videochamada, através da plataforma Zoom Meetings.

Esta etapa contou com a participação de três atletas do escalão Seniores B e com oito atletas do escalão Juniores. A construção das entrevistas foi feita de forma a que a sua aplicação permitisse “quebrar o gelo” com os atletas e reter alguns dados sociodemográficos e pessoais. O objetivo principal foi traçar perfis dos atletas, ganhar a confiança dos mesmos e efetuar uma avaliação de necessidades.

A construção do guião de entrevista culminou em várias secções (ver Anexo I): **I.** Questões Sociodemográficas; **II.** Percurso Desportivo; **III.** Pais/Encarregados de Educação do atleta; **IV.** Motivos para a entrada no clube; **V.** Vivências no clube; **VI.** Experiência desportiva e perceção de competências;

VII. Emoções e percepção de cenários; **VIII.** Análise Pessoal. A duração das entrevistas foi aproximadamente de 15 minutos, dependendo do envolvimento da conversa com o atleta e do desenvolvimento dado pelo mesmo às questões colocadas e aos temas abordados.

Os atletas, de forma individual, apresentaram diferentes reações e posturas especialmente nos momentos das entrevistas individuais. Certos atletas aparentavam uma grande descontração e à vontade para com a entrevista, responderam e interagiram de forma desinibida e sem qualquer tipo de filtro. Outros atletas já revelaram algum desconforto para com algumas questões colocadas, especialmente questões relativas ao treinador. Questões essas que procuravam a exploração da relação com o treinador e opiniões, tanto positivas, como negativas ou menos positivas. Senti que alguns atletas deram a estas questões respostas muito condicionadas e enviesadas, talvez pela forma como foram colocadas e/ou pelo facto de ser um estagiário a colocá-las. A minha percepção foi de que esses mesmos atletas apresentaram algum receio de se exporem, com críticas ou opiniões menos positivas quanto ao treinador e até mesmo quanto à equipa no geral. Esse receio poderia advir de não confiarem no entrevistador e suspeitarem da possibilidade dessas críticas e desabaços chegarem aos ouvidos do treinador e/ou da direção. Claro está que foi esclarecido por várias vezes, tanto antes como durante as entrevistas, que todos os registos do que fosse ali conversado e discutido ficaria apenas na minha posse e que o objetivo da entrevista era mesmo ficar a conhecer melhor os atletas, “quebrar algum gelo” e ganhar também um pouco da sua confiança.

3.3 Aplicação da ferramenta ACSI-28

O momento das entrevistas individuais foi marcado também pela aplicação, de seguida, de um inquérito por questionário já traduzido para português, denominado como ACSI-28 (*Athletic Coping Skills Inventory- 28*),

desenvolvido por Smith et al. (1995). Este questionário constitui uma ferramenta de valor na área das habilidades de enfrentamento, sendo que a sua escala, com vários itens, classifica por níveis as *coping skills* dos atletas. Esta etapa contou com a participação dos mesmos atletas contabilizados para as entrevistas, ou seja, três atletas Seniores (B) e oito atletas Juniores.

Depois de aplicado este inventário, sob a forma de questionário, os resultados foram avaliados, de forma a ser possível classificar os atletas relativamente aos níveis de *coping*. A escala é composta por 28 itens, que se dividem por sete categorias:

- i. Estabelecimento de metas/preparação mental;
 - ii. Confiança e motivação para a realização;
 - iii. Capacidades para lidar com o treino e treinador (ser treinado);
 - iv. Concentração;
 - v. Lidar com adversidades;
 - vi. Lidar com a pressão;
 - vii. Liberdade de preocupações;
- (Smith et al., 1995)

De seguida apresentamos a definição das escalas anteriormente referidas, isto é, aquilo que procurámos avaliar com as respetivas questões colocadas para cada subtema (subescala):

- i. Nesta subescala foi procurado avaliar se o atleta trabalha e se esforça segundo objetivos específicos de performance. Avalia também se o atleta planeia e se realiza uma preparação mental para os momentos importantes (de jogos principalmente);
- ii. A partir desta escala procurou-se perceber como estão os níveis de confiança do atleta, se é capaz de se manter positivamente motivado e se o trabalho que realiza é de forma consistente e árdua, no sentido do desenvolvimento das suas competências;
- iii. Os itens que compõem esta subescala foram inseridos com o intuito de avaliar a abertura do atleta à instrução por parte do treinador e

técnicos associados. Avalia também de que forma o atleta lida e aceita com as críticas construtivas;

- iv.** Esta subescala com itens referentes à concentração tem como objetivo avaliar se o atleta se distrai facilmente e se é capaz de manter o foco nas tarefas que está a desempenhar mesmo quando surgem obstáculos e imprevistos;
- v.** Com esta subescala o objetivo é avaliar se o atleta é capaz de ultrapassar os momentos negativos e mais difíceis associados à prática desportiva e aos momentos de competição. O objetivo passou por tentar perceber se o entusiasmo, o controlo e a calma se mantêm nestes momentos em que é necessário ultrapassar os erros e adversidades;
- vi.** Escala subescala mede a forma como o atleta lida com os desafios e com os momentos sob pressão (se mantêm ou não o controlo das situações);
- vii.** A partir desta escala foi procurado perceber o nível de preocupações que “assombram” o atleta. Sobretudo preocupações com a performance desportiva e com a opinião de terceiros relativamente ao seu desempenho.
(Smith et al., 1995)

Cada um dos 28 itens está integrado numa das subescalas acima mencionadas, sendo que cada subescala é composta por quatro itens. A disposição dos itens por categorias (subescalas) é visível na Tabela 1 (Anexo II).

Esta organização dos itens está previamente definida e limitei-me a seguir este modelo. De forma a ser calculada a pontuação total de cada atleta, é necessário calcular primeiramente a pontuação para cada item e, conseqüentemente, para cada subescala. Os itens são colocados sob a forma de frase declarativa, procurando perceber com que frequência o atleta experiencia certas situações e cenários na sua prática desportiva. Antes de iniciar a aplicação do questionário alertou-se sempre os atletas para que, em cada questão tentassem se recordar de momentos similares aos descritos em

cada item e para o facto de não haver respostas certas ou erradas. Sendo que este “exercício” tem como objetivo procurar perceber de que forma o atleta tem lidado ou lidaria com determinadas situações, segundo a sua experiência desportiva individual.

Foi entregue a cada atleta, nos momentos que antecederam o início do questionário, um pequeno papel onde estavam as quatro respostas que poderiam ser dadas, de forma a facilitar todo o processo: **a)** Quase Nunca; **b)** Às vezes; **c)** Frequentemente; **d)** Quase Sempre. A cada uma destas respostas corresponde um valor (em termos de pontuação numérica). O ACSI-28 é medido através de uma escala de Likert de quatro pontos, de 0 a 3 (Consultar a Tabela 2 – Anexo III). Como cada subescala possui igualmente quatro itens, a pontuação máxima que pode ser atribuída é de 12 pontos, sendo que o intervalo pode variar entre 0 e 12 pontos.

Há várias formas de interpretar as pontuações, mas, ficou decidido seguir o padrão que define que o ponto de corte está na linha dos 10 pontos. Na prática isto significa que os atletas que apresentam uma pontuação abaixo de 10 numa categoria, são atletas que apresentam debilidades nas habilidades de enfrentamento contempladas por essa categoria. Uma subescala cuja pontuação esteja abaixo de 10 pontos, é uma subescala que merece atenção e consequente intervenção por parte do profissional que está a acompanhar este processo junto dos atletas. Quanto mais baixa a pontuação de uma subescala, mais debilidades existem nesses parâmetros e mais atenção e intervenção requer o atleta nesse mesmo domínio.

Sendo o objetivo da aplicação desta ferramenta de trabalho, obter informações relativamente às habilidades de coping dos atletas, foi feito para cada atleta uma revisão dos dados recolhidos e construída uma secção com a interpretação desses mesmos dados nos relatórios individuais que foram partilhados com cada atleta (consultar a secção III. do Anexo IV, onde está inserido um exemplo real de um relatório individual).

3.4 Devolução de Dados individuais

Esta fase consistiu numa devolução de dados e informações aos atletas, de forma individual, dando-se também de certa forma um feedback daquilo que tinha sido até ao momento apreendido. Os dados e informações explanadas nestes relatórios individuais, resultam da aplicação das entrevistas individuais e dos inquéritos por questionário (ACSI-28) (ver a estrutura do relatório individual – Anexo IV).

As primeiras secções dos referidos relatórios remetem para uma pequena síntese daquilo que foi abordado e retido com cada atleta nas entrevistas. A primeira secção tem como título: **Perfil Sociodemográfico e Percorso Desportivo** e a segunda: **Experiência Desportiva e Percepção Emocional e de Competências**. Nestas secções foram inseridas informações mais voltadas para dados introdutórios e sociodemográficos, assim como para o percurso desportivo dos atletas e o seu conseqüente desenvolvimento.

A terceira e última secção diz respeito à **Interpretação das habilidades de coping**. Foi feita uma subdivisão, onde temos inicialmente as habilidades mais fortes e mais desenvolvidas do atleta e, de seguida, as habilidades a melhorar. Pegando num exemplo concreto e real (consultar Anexo V), o caso do Abel (nome fictício), na primeira subdivisão foi mencionado o seguinte:

- i) “O «Abel» apresenta fortes capacidades para lidar com as críticas construtivas, está sempre aberto à instrução por parte do treinador e consegue gerir bem as opiniões e correções do mesmo;”
- ii) “revela ser confiante e positivamente motivado, trabalhando de forma consistente para evoluir as suas competências.” (Anexo V).

Já nas habilidades a melhorar foi mencionado que “revela dificuldades em trabalhar consoante objetivos específicos de performance, não tem

por hábito definir planos e preparar-se mentalmente para os jogos.”
(Anexo V).

A esmagadora maioria dos atletas revelou debilidades no que respeita à habilidade de *coping* mencionada acima – ao trabalho mediante objetivos e metas específicas e individuais. Optou-se por estender esta habilidade a outras dimensões da vida dos atletas, que não somente a vida desportiva, tais como a vertente académica e/ou profissional. Esta interpretação de resultados, que me inclinou para debilidades ao nível da definição de objetivos e ao trabalho consoante os mesmos, levou à intervenção nesse mesmo sentido. Intervenção esta de carácter individual, com o intuito de auxiliar na definição de metas (ajustadas individualmente) e de acompanhar os atletas na sua caminhada em persecução das mesmas.

3.5 Levantamento de informações escolares dos atletas

O objetivo desta ação foi recolher dados escolares dos atletas para que, em casos de necessidade, fossem planeadas intervenções de forma a promover um melhor aproveitamento escolar.

Para esta etapa contámos com a participação de um atleta dos Seniores B e de quatro atletas dos Juniores. A grande maioria dos atletas dos Seniores B já não é estudante, sendo que já estão somente inseridos no mercado de trabalho, o que contribuiu para a pouca representatividade deste escalão nesta etapa. Outra perspetiva para a diminuição do número de participantes nesta etapa, prende-se pelo facto de esta constituir uma temática um pouco delicada para certos atletas, especialmente se forem estudantes com um mau aproveitamento escolar. Também pode ocorrer um certo fechamento por parte dos jovens atletas por apenas não se sentirem à vontade para partilhar esse tipo de informações. Daqueles atletas que foi possível abordar, verificou-se que

não havia aparentemente qualquer fragilidade no contexto escolar, pelo menos em termos de notas/classificações até àquele momento.

Esta etapa com os atletas passou por identificar primeiramente qual o ano, curso e área na qual estavam inseridos. De seguida registou-se as classificações que tinham até ao momento nas diferentes disciplinas. No fim deu-se espaço para um diálogo mais aberto e espontâneo, procurando assim perceber como é que o atleta se tem vindo a sentir no ambiente escolar, como é que tem feito para gerir da melhor forma o seu tempo e apontou-se algumas informações merecedoras de destaque.

O que foi estipulado com a Dra. Mónica no âmbito do acompanhamento escolar dos atletas, foi que no caso de existirem atletas com notas negativas a determinadas disciplinas ou áreas, esses iriam ser alvo de intervenções, devidamente estruturadas e planeadas. Os casos abordados, não evidenciaram nenhuma situação “preocupante”, mas, no entanto, foram deixadas em todos os relatórios escolares individuais, observações relativas a pontos a considerar. Pontos estes que poderiam indiciar alguma debilidade e necessidade de possíveis intervenções.

De seguida está uma transcrição retirada de um relatório de acompanhamento escolar a um atleta, presente no Anexo VI:

- “O «Júlio» (nome fictício) apresenta alguma dificuldade no que concerne à gestão do seu tempo em função das suas atividades. Nem sempre consegue conciliar tudo. As justificações dadas pelo atleta foram que: as frequências (exames/testes) são muito pouco espaçadas entre si; e que a situação pandémica do país só o tem prejudicado no que diz respeito à gestão do seu tempo.
- Revela que as questões dos isolamentos (devido à pandemia por COVID-19) e as questões do regime de aulas por Zoom Meeting (online) têm dificultado a forma de controlar o tempo da melhor maneira.

Possíveis intervenções passariam por: acompanhar o atleta no estabelecimento de prioridades e, assim, identificar e definir objetivos a atingir e os caminhos para lá chegar. O atleta poderia estabelecer objetivos diários/semanais, de forma a manter os níveis motivacionais, de esforço e de dedicação otimizados.” (Anexo VI).

Alguns dos casos que foram tratados nesta etapa evidenciaram grandemente aquilo que foi depreendido com a aplicação do inquérito por questionário com o ACSI-28. As anotações desses mesmos casos reforçaram as habilidades de enfrentamento que foram consideradas as mais débeis em cada atleta, como foi o caso do atleta referenciado nos parágrafos anteriores. Nestes casos, com o levantamento dos dados escolares, foram evidenciadas então ainda mais essas habilidades de *coping*, merecedoras de especial atenção e acompanhamento – habilidades referentes ao comportamento orientado segundo o estabelecimento de determinadas metas e de objetivos.

3.6 Estudo de caso: Definição e estabelecimento de objetivos individuais

Estrutura e Implementação

Os momentos de definição de objetivos a cumprir com os atletas foram movidos pelas individualidades e contextos nos quais os atletas estavam envolvidos no momento. A partir destes dois pontos procedeu-se a uma priorização de metas, em diálogo/discussão com os atletas. Assim que as metas prioritárias foram definidas e balizadas no tempo, foram dadas aos atletas algumas orientações relativamente às envolvências que poderiam expectar ao longo desses dias/semanas.

Foi realçado junto dos atletas as questões e princípios que levaram a este processo de definição das metas, para que o atleta perceba todo o processo no qual está envolvido como agente principal.

Foi igualmente salientado o facto de que a minha presença iria se manter ativa durante todo o percurso, sendo que o atleta poderia a qualquer momento dar o seu feedback e colocar questões/dúvidas. As metas estabelecidas estiveram sempre sujeitas a adaptações, como por exemplo no caso de um atleta não conseguir atingir um determinado objetivo ou revelar que muito possivelmente não o vai conseguir atingir. Perante um caso similar, o que foi feito foi alterar alguns contornos dessa determinada meta, tal como o prazo para ser cumprida e/ou também o nível de dificuldade da mesma (sem que seja algo muito perceptível para o atleta, de forma a não o desmotivar) (Weinberg e Gould 2011; Weinberg, 2014).

3.6.1 Enquadramento Teórico-Conceptual

Não se trata meramente de uma simples definição de objetivos, trata-se da definição dos objetivos apropriados e devidamente direcionados. São vários os tipos de objetivos que podem ser estabelecidos na vida de um atleta, mas, o importante, é que sejam orientadores para os atletas na direção correta e que mantenham os níveis motivacionais otimizados. Para que todo o processo faça sentido, após o estabelecimento apropriado de uma determinada meta, é necessário que haja um compromisso para com a mesma. Os objetivos a serem cumpridos devem andar lado a lado com um sentimento de compromisso aos mesmos. O atleta deve inicialmente comprometer-se também a lidar da melhor forma possível com as dificuldades e obstáculos que possam surgir ao longo do percurso, de forma a beneficiar em termos de progresso e desenvolvimento individual de competências, quer técnicas quer emocionais e cognitivas (Weinberg e Gould, 2011).

Um objetivo estabelecido consiste numa forma de orientar e direcionar os esforços de um atleta. Se um atleta revela debilidades em habilidades de *coping* que se inserem nas questões da definição de metas e no compromisso para com as mesmas, isso significa que o atleta não está a trabalhar segundo uma orientação específica. O atleta até pode ter certos objetivos estabelecidos autonomamente, mas, estes, são muitas vezes demasiado subjetivos e vagos, que apenas demonstram intenções e desejos do atleta. Esses carecem de especificidade e de direção (Weinberg, 2014). Um atleta para se manter motivado necessita de adotar comportamentos orientados, balizados no tempo e que requeiram esforço e ambição (Serpa, 2016).

Princípios e Critérios a ter em conta para a definição de objetivos

Há vários critérios a ter em conta aquando da definição de objetivos com atletas, entre todos destacou-se os seguintes: **a)** devem ser específicos; **b)** moderadamente difíceis, mas, simultaneamente, realistas; **c)** de curto/médio prazo e de longo-prazo; **d)** e orientados para a tarefa e para os resultados (Weinberg e Gould, 2015; Gould, 1986).

O princípio que dita que os objetivos devem ser específicos é algo que tem de ser tido em conta desde o início de todo o processo. Um objetivo não deve ser algo vago, tal como: “melhorar o remate”. Em vez disso pode ser definido por exemplo o comprometimento do atleta para que em cada jogo disputado pelo menos dois remates devem ser enquadrados com a baliza. Ou então, como segundo exemplo: em vez do atleta afirmar que quer melhorar em termos físicos, pode estabelecer o objetivo e o compromisso de realizar um treino de força e hipertrofia pelo menos duas vezes por semana, para além dos treinos de futsal. Isto para dizer que as metas, quer no desporto, quer nas outras áreas da vida do atleta, devem ser estabelecidas de forma a realmente moldarem os comportamentos do atleta a curto prazo, de acordo com uma determinada orientação (Gould, 1986).

O segundo princípio destacado anteriormente diz respeito à dificuldade de execução dos objetivos. Uma meta na vida do atleta deve consistir nalgo desafiante e que obrigue o atleta a dedicar esforço numa determinada direção. Deve-se ter em atenção que cair no extremo de estabelecer objetivos demasiado difíceis ou até mesmo fora do alcance do atleta, pode reverter os níveis motivacionais do mesmo, levando a que este se sinta incapaz, o que levaria por sua vez a uma queda do desempenho e da performance desportiva. Os autores Bueno, Weinberg, Castro e Capdevila (2008) salientam a ideia de que se um atleta interpretar um objetivo como demasiado complicado e se, se revelar que não o conseguiu mesmo atingir, o atleta pode cair numa espiral negativa. Pode passar por momentos de fechamento, isolamento e frustração. O grande perigo nestes casos é que toda esta aura negativa seria transportada facilmente para a vida pessoal (relacionamentos), académica e/ou profissional do atleta.

Um objetivo deve ser estimulante e não visto como algo que não requer grande esforço por parte do atleta. Isso levaria a que o atleta perdesse o interesse nessa meta, voltando ao início, sem orientação e direção nos seus comportamentos. Para que a meta seja neste sentido equilibrada e apropriada, a definição da mesma tem de ter em conta as individualidades do atleta, o seu nível de compromisso, os seus níveis motivacionais aparentes no momento e as capacidades do atleta (quer físicas, quer psicológicas). Este processo também é moldável, pois ao longo do tempo o atleta vai alterando a sua forma de estar, de ver e lidar com os objetivos e com a prática desportiva em si. Se um atleta revela uma melhoria significativa das suas capacidades no geral e se se revela gradualmente mais capaz e motivado, as metas definidas devem ser aprimoradas e adaptadas a essa mesma evolução, elevando cada vez mais a dificuldade e os desafios inerentes (Weinberg, 2014).

Seguidamente foi referido que os objetivos devem compreender diferentes vias, em termos temporais. O atleta pode e deve definir objetivos a médio-longo prazo, que o façam ter o futuro em vista. Isto pode elevar os níveis motivacionais do atleta ao longo de uma época, se o objetivo a longo prazo for por exemplo, ser chamado para a equipa A (caso o atleta esteja na equipa B ou

num escalão inferior). Conjuntamente com esta meta, o atleta deve estabelecer “pequenas” metas, que o mantenham estimulado e motivado ao longo da época. As metas a curto-médio prazo podem ser por exemplo semanais, fazendo com que o atleta nunca esteja sem rumo e sem um objetivo por realizar. É importante também referir que a execução de um objetivo nunca deve condicionar a persecução do seguinte ou seguintes, devem ser todos específicos, balizados no seu próprio tempo e, de certa forma, independentes (Weinberg, 2014; Gould, 1986).

O quarto princípio referido, diz respeito à orientação dos objetivos. O atleta nunca deve descorar os objetivos orientados para os resultados, tal como vencer um determinado jogo ou terminar o campeonato numa determinada posição classificativa. No entanto, deve manter sempre em mente os objetivos direcionados para as tarefas, ou seja, realizar um determinado treino de força durante aquela semana, melhorar o posicionamento em lances de bola parada ou até entregar um projeto académico até ao final daquele mês, de forma a ultrapassar mais uma etapa da sua vida (Gould, 1986).

Na maioria das vezes este princípio atua lado a lado com o princípio anterior, sendo que geralmente os objetivos a curto-médio prazo serão objetivos direcionados para a tarefa e os objetivos a médio-longo prazo serão, por norma, objetivos orientados para o resultado.

Há várias teorias para o estabelecimento de metas, Locke e Latham (1985) contribuíram grandemente para esta temática, e defendem a premissa de que objetivos conscientes e direcionados, orientam as ações e comportamentos do indivíduo. Os mesmos autores (1985) ao operacionalizarem o conceito de objetivo/meta apresentaram a ideia de que este reflete aquilo que o indivíduo deseja e quer atingir. Ao mesmo tempo representa e condiciona a direção das suas ações individuais. É importante reter a ideia de que as metas que um atleta tem em mente, influencia grandemente a forma como o atleta se comporta e reage em momentos decisivos, o que, por sua vez, condiciona a sua performance desportiva.

O estabelecimento de metas com um atleta não pode ser um ato isolado. Isto é, após o momento da definição dos objetivos, o atleta deve ter ao seu dispor acompanhamento profissional e individualizado, de forma a promover o comprometimento do atleta para com esses mesmos objetivos (Weinberg e Gould, 2011). O papel interventivo, nestes momentos de acompanhamento do processo, deve passar por orientar e guiar o atleta na concretização dos objetivos aos quais se propôs. A intervenção não deve ser demasiado “direta”, nem orientada para facilitar o percurso do atleta. Deve sim consistir em manter o atleta confiante e motivado, dando-lhe também autonomia e as ferramentas necessárias para que consiga atingir as metas definidas. Até mesmo inicialmente, na definição dos objetivos, o atleta é a figura principal, todos os objetivos têm de passar por ele e o atleta tem de aceitar esse comprometimento (Díaz-Ocejo e Mora-Merida, 2013).

A relação entre o estabelecimento de metas e a performance desportiva

A relação entre o estabelecimento de objetivos e a otimização da performance existe, mas, no entanto, é complexa e está dependente de algumas variáveis. A eficácia da definição de determinados objetivos com um atleta vai depender das restantes habilidades de coping do mesmo, do compromisso para com esse objetivo, do acompanhamento feito ao longo do processo com o atleta (de forma a existir progresso), quando o objetivo é simples e específico e quando não surgem obstáculos condicionantes diretos da performance (Locke e Latham, 1985).

Em termos práticos o que nos permite aferir algo relativamente à relação entre o estabelecimento de metas e a performance desportiva, resulta da observação constante dos atletas em momentos de treino e de jogos e das entrevistas individuais abertas (obter um feedback dos atletas e monitorizar o percurso). Tal como referido, os atletas acompanhados ao longo desta etapa,

revelaram sentir um *boost* em termos de planificação das suas semanas, em termos de organização dos seus dias e das tarefas diárias a desempenhar, quer fossem tarefas de âmbito académico (avançar num projeto ou estudo académico) ou de âmbito desportivo (rendimento no futsal e/ou treinos de força/hipertrofia). Os mesmos atletas revelaram que foi o primeiro contacto que tiveram com esta forma de trabalhar e que sentiram que as suas semanas e dias ganharam uma certa estrutura. Mostraram-se empenhados ao longo do processo e surge a possibilidade de que a partir da época seguinte comecem a planear as suas atividades e a definir objetivos e metas de forma autónoma.

As mudanças reveladas por parte dos jovens atletas acompanhados, foi visível também na forma como encaravam os momentos de jogo, pois já se sentiram mais confiantes e motivados, sendo que passaram a lidar com as atividades por objetivos, demonstrando mais empenho e esforço para atingirem objetivos individuais (de performance) e coletivos (como contribuir para a equipa obter uma vitória num determinado jogo). Locke et al. (1981) apresentou quatro formas de representar a relação entre o estabelecimento de metas com atletas desportivos e a performance desportiva: **i)** Primeiramente afirmou que os objetivos diretamente ligados à performance vão influenciar as atenções e as ações do atleta para determinados aspetos de uma tarefa; **ii)** Segundamente o autor destacou a importância do esforço que o atleta passa a depositar nas suas ações quando age sob a orientação de objetivos práticos e específicos de performance; **iii)** Em terceiro lugar, o atleta não só vai revelar esforço imediato e inicial, como também vai ser revelado um esforço prolongado e persistente na obtenção dos objetivos de performance; **iv)** Por último, o autor defende a ideia de que um atleta acaba por, ao longo do processo, desenvolver e adaptar as estratégias para conseguir atingir os objetivos a que se propôs.

Questões Motivacionais

A formulação de objetivos levanta questões e correlações com diversas áreas temáticas. Na verdade, a prática desportiva pode tanto favorecer como desfavorecer os níveis motivacionais de um jovem atleta. O que se procurou perceber foi como é que o estabelecimento de metas e objetivos por parte dos atletas pode condicionar, positivamente, os respetivos níveis motivacionais.

O clima motivacional influencia direta e indiretamente o planeamento dos objetivos por parte dos atletas. Um clima motivacional ligado ao esforço e domínio de competências vai levar a que o atleta opte por objetivos orientados para a tarefa. Já um clima virado para a performance desportiva vai orientar o atleta para o planeamento de objetivos para o ego (Biddle, 2001; Roberts, 2001). Um atleta que seja orientado para ambos os objetivos, de tarefa e de ego, é muito provavelmente um atleta mais completo em termos motivacionais, quando comparado com um atleta orientado apenas para um tipo de objetivo.

Não há dúvidas de que as figuras presentes na vida dos atletas, como os familiares, treinadores e psicólogos que os acompanham, têm um papel determinante. Papel esse que passa por promover não só o estabelecimento de metas individuais e específicas, mas, também, um clima e ambiente motivacional. As estratégias adotadas junto dos atletas devem ser definidas para estarem em congruência com esta promoção de um ambiente motivacional (ambiente de domínio – *Mastery Climate*) (Biddle, 2001; Roberts, 2001; Treasure, 2001).

O estabelecimento de metas individuais tem como grande objetivo moldar os comportamentos dos atletas, orientando-os em determinadas direções, o que acaba por ter uma poderosa e importante influência nos processos cognitivos e emocionais, que estão diretamente ligados aos níveis motivacionais (Biddle, 2001).

A Importância e a Justificação da Intervenção

A significância dada à promoção do desenvolvimento destas competências e habilidades de enfrentamento advém de várias perspectivas desenvolvidas e defendidas por diversos autores e investigadores. Brustad (2016), defende em absoluto a ideia de que “dar poder” aos atletas é dar um passo de vital importância na carreira dos mesmos. É fulcral desenvolver junto dos atletas os seus níveis de autonomia e autodeterminação. “A autonomia é realmente a chave e é particularmente importante com adolescentes. Os adolescentes sem autonomia são geralmente desmotivados. Portanto, a menos que providenciemos alguma autonomia e os deixemos tomar algumas das suas próprias decisões, não vamos ver a motivação que queremos ver.” (Brustad, 2016).

Torna-se então evidente a valorização de dar as ferramentas aos atletas para que desenvolvam as suas competências de enfrentamento e, conseqüentemente, estejam aptos para lidar com os momentos de tomada de decisão. As intervenções realizadas com alguns dos atletas das equipas acompanhadas, apesar de não terem sido de carácter profundo (por exemplo: com recurso a estratégias para medir os níveis motivacionais antes e depois da intervenção final) e extenso (em termos temporais), permitiram-nos perceber e dar a perceber aos atletas a diferença que faz a implementação de “pequenos” pormenores e ações individuais e específicas. O facto de um atleta planear a sua semana de atividades (escolares e desportivas) segundo determinados objetivos e metas, permite-lhe ter uma noção prévia dessa semana, noção essa que depois o irá motivar ao longo do decorrer da mesma, para que não se afaste muito daquilo que foi previamente planeado.

São intervenções como estas que proporcionam a evolução de um ambiente favorável ao desenvolvimento de um atleta. Ambientes que o empoderam. Ambientes que concedem capacidades para serem tomadas decisões de forma autónoma. Essa autonomia tem de estar aliada a níveis motivacionais otimizados, porque um atleta para decidir, e especialmente para

decidir bem, tem de estar confiante e tem de acreditar que realmente a decisão tomada foi a mais acertada para aquele momento (Brustad, 2016).

A definição das metas estabelecidas junto dos atletas foi um processo desenvolvido em conjunto com o atleta. Depois de serem apresentados os princípios que otimizam a definição de objetivos e os tornam o mais eficazes possível, procurou-se manter os atletas como importantes participantes de todo o processo. São os atletas que nos dão as informações e dados, direta ou indiretamente, que nos permitem iniciar e sustentar a definição dos objetivos. Todo o processo é realizado em cooperação com o atleta, para que demonstre se está de acordo com a definição e se está preparado para se comprometer em cumprir o que for estipulado. Depois também é importante dar a conhecer ao atleta o seu papel em tudo isto. Dar a conhecer ao atleta o facto de que os objetivos são definidos para ele, de forma altamente individual e específica. A evolução e o feedback que o atleta vai dando são a base para as adaptações feitas às metas, alterando-as e aprimorando-as, para que o atleta sinta que está a evoluir e para que sinta que todo o processo vai acompanhar a sua evolução, adaptando-se a esta.

As motivações para a implementação desta etapa foram precisamente os resultados obtidos através da aplicação das entrevistas e dos inquéritos por questionário (ACSI-28) a par dos dados relativos ao acompanhamento escolar e observações recorrentes. Dos 11 atletas que responderam ao questionário, oito revelaram debilidades no âmbito do estabelecimento de metas e preparação mental. Foram estes dados que mais destaque tiveram em termos de motivações para esta etapa de estudo. Nos momentos de recolha de dados escolares também foram detetadas algumas fragilidades dos atletas estudantes nesta vertente, o que também motivou para a abrangência de diferentes áreas da vida dos atletas, aquando do estabelecimento das metas individuais.

3.6.2 Objetivos do Estudo

Com este estudo foi procurado perceber de que forma o estabelecimento de metas e objetivos individuais com os atletas influencia os níveis motivacionais e as consequentes performances desportivas.

Pretendi avaliar de que forma o planeamento e a estruturação diária e semanal (através de objetivos a curto-médio prazo, principalmente) orienta os comportamentos dos atletas segundo as metas definidas.

3.6.3 Metodologia

Após a interpretação dos dados recolhidos através das entrevistas individuais em conjunto com os inquéritos por questionário (ACSI-28) definiu-se junto dos atletas momentos para a definição de objetivos diários e semanais. Os objetivos incidiram nas várias áreas das suas vidas, na vertente desportiva e diretamente associada ao Futsal, na vertente académica (no que concerne a projetos/trabalhos a desenvolver e ao estudo diário) e na vertente de exercício físico (no que diz respeito ao “incentivo” e à implementação de treinos de força/hipertrofia).

Foram marcados com os atletas momentos para uma reunião inicial, via online (Zoom Meeting) que serviu principalmente para os informar desta atividade, os motivos que me levaram a implementá-la, os objetivos e o que poderiam esperar da minha parte, em termos de acompanhamento e monitorização.

Os objetivos estabelecidos com os atletas foram definidos em conjunto e cooperação com os mesmos, para que demonstrassem também interesse e compromisso para com os mesmos. Foi pedido também para que os atletas registassem no momento inicial as metas estabelecidas.

Ao nível dos critérios utilizados, foi procurado manter sempre em linha de conta todos os princípios enumerados e explanados nos subcapítulos anteriores. Isto para que os objetivos estabelecidos junto dos atletas fossem os mais adequados e específicos possível, de maneira a podermos perceber da melhor forma possível se o seu estabelecimento contribuiu de alguma forma para uma otimização dos níveis motivacionais, da performance e rendimento desportivo.

3.6.4 Participantes

Nos casos acompanhados nesta etapa, com a participação de cinco atletas (quatro atletas dos Juniores e um atleta dos Seniores B), a abordagem adotada foi numa base de combinação entre objetivos a curto prazo (diários) e objetivos a médio prazo (semanais). Ao fim de uma semana, definimos um novo momento para o atleta expor o desenrolar dessa semana que passou e para serem definidas novas metas consoante aquilo que foi realizado até ao momento e também consoante o desenvolvimento do contexto envolvente.

3.6.5 Monitorização

Um dos atletas (Abel – nome fictício), revelou nas diferentes fases de recolha de dados uma dificuldade persistente no que concerne ao trabalho segundo objetivos e regras autonomamente estipuladas. Isto é, o «Abel» ia fazendo e ia estando presente nas diferentes atividades às quais se comprometia, mas, no entanto, o seu *mindset* não estava devidamente orientado e direcionado para metas específicas, o que dificultava a gestão do seu tempo e condicionava o seu rendimento nas diferentes atividades.

O momento inicial com o atleta foi no dia 12 de março de 2022 e, para essa semana, de 12/03/2022 a 19/03/2022, foram estabelecidas metas individuais: **a)** até dia 14/03 o atleta deveria estudar a “questão de aula” e procurar a matéria com a mesma relacionada; **b)** a partir de 15/03 o atleta deveria começar a desenvolver um trabalho que tinha de realizar relativamente ao um livro abordado em aula; **c)** pediu-se ao atleta para que, durante a referida semana, definisse autonomamente algumas metas a cumprir para a concretização do trabalho do livro; **d)** foi pedido que desse o feedback no dia 19/03 e que incluísse já uma proposta de metas a cumprir para a(s) semana(s) seguinte(s) relativamente ao referido trabalho.

Os alunos com os quais foi possível fazer um acompanhamento o mais contínuo e consistente possível, são atletas jovens e estudantes. As “fraquezas” ao nível das habilidades de enfrentamento surgiram também altamente relacionadas com a vida académica. Aproveitou-se os momentos de definição de objetivos para tentar colmatar algumas dessas debilidades. O exemplo dado no parágrafo anterior vai totalmente de encontro a esta ideia. Apesar de se estar a lidar com jovens atletas, eles não são indivíduos meramente dedicados à vida desportiva, muitos estão longe desse estatuto (de atleta profissional a tempo inteiro). Falamos então de jovens inseridos em diferentes atividades e com uma vida bastante ativa fora do contexto desportivo. Os sinais que levaram a registar as debilidades de enfrentamento estão integralmente relacionados com a prática desportiva e com a vida académica. Estas duas dimensões são fulcrais na vida dos jovens, sendo que uma condiciona a outra, quer positiva como negativamente falando (Weinberg e Gould, 2011).

3.6.6 Avaliação e Discussão dos Resultados

Os atletas acompanhados nesta última etapa lidaram muito bem com a definição de objetivos e encararam isso como uma forma de otimizarem a sua

gestão e organização do tempo e, conseqüentemente, o seu rendimento quer académico quer desportivo. Considera-se então que a mensagem que deve acompanhar este tipo de intervenção foi bem transmitida aos atletas, sendo que estes evidenciaram sempre uma postura positiva e aberta ao trabalho e cooperação.

Os objetivos definidos com os atletas passaram pela vertente académica (como foi o caso do exemplo dado) e pela prática de exercício físico fora dos treinos de futsal. Esta última vertente consistiu em incentivar os atletas à prática de musculação (treinos de resistência física e hipertrofia devidamente orientados por profissionais da área) em ginásios ou até mesmo em casa. O intuito era promover a disciplina destes atletas e desenvolver um dos pontos que se considerou necessitar de melhorias. Os atletas cujas metas foram definidas nesse sentido, revelaram inicialmente sentimentos de baixa autoconfiança devido a complexos físicos (quer seja em termos de força ou em termos estéticos). Essas metas estabelecidas foram simples, pois não era possível nem ético estar a prescrever qualquer tipo de treino específico para o atleta. Os objetivos foram então definidos sob a forma de incentivos, estabelecendo um número de treinos para os atletas realizarem semanalmente, isto nos dias em que não tinham treino de futsal. As orientações dadas em termos específicos passaram apenas por aconselhar o atleta no sentido de procurar acompanhamento de profissionais da área do desporto e exercício físico, qualificados para tal. Em termos de orientação também foram feitas alertas para que os atletas começassem apenas com dois treinos semanais (nos dias em que não treinavam no clube) e que começassem pelo básico, de forma a permitirem uma adaptação gradual do corpo aos diferentes estímulos musculares.

Em termos de resultados desta intervenção pode-se afirmar que os feedbacks recebidos foram bastante positivos: **A)** Um dos atletas, integrante da equipa Sénior B, estudante de licenciatura, afirmou que o estabelecimento de objetivos a nível académico o ajudou a estar mais focado nas tarefas a desempenhar. Declarou também que sentiu totalmente a diferença em termos motivacionais após a implementação de objetivos diários e semanais; **B)** Um

segundo estudante, do escalão Júnior, mas também universitário, afirmou que após o estabelecimento das metas conseguiu organizar muito melhor as semanas e cumprir com aquilo a que se tinha proposto. Declarou também que mesmo quando não tinha vontade de realizar uma determinada tarefa, conseguiu contornar esse obstáculo de forma a cumprir. Terminou as suas declarações evidenciando a ideia de que se sentia muito mais motivado porque tinha as semanas organizadas segundo objetivos, o que lhe permitia ter uma programação da sua semana.

4. Uma reflexão sobre o percurso percorrido

4.1 Expectativas e receios iniciais

Estagiar num clube com tanta história e relevância no mundo do desporto criou em mim expectativas altas. Nas semanas que antecederam o início do estágio estava entusiasmado, curioso e positivo quanto ao futuro próximo que se marcava pelo decorrer do estágio.

Em termos de funções que viria a desempenhar, não tinha muitas ideias devidamente definidas na minha cabeça, apenas esperava acompanhar os atletas, a nível individual e a nível coletivo e geral (com recurso à observação). Não pensava que iria acompanhar atletas de futsal, mas sim de futebol (de 11), o que pode ter condicionado a minha motivação e entusiasmo nessa fase inicial, mas não de forma significativa. Esperava também inicialmente que a minha integração no clube e nas funções a desempenhar com os respetivos atletas fosse tranquila e agilizada pela coordenadora de estágio e pelos restantes representantes do clube, o que acabou por ocorrer.

O facto da entidade na qual iria estagiar ter a importância que tem no quadro desportivo nacional elevou as minhas expectativas no que concerne a

um futuro cargo profissional no clube ou a futuras ligações com outras entidades relacionadas com o mesmo.

Medos e receios iniciais

Os meus receios iniciais passaram por não conseguir cumprir com todas as atividades que me seriam atribuídas. Houve sempre algum receio de não ser bem recebido por parte dos atletas, de forma a respeitarem o meu papel e a minha presença. Adicionalmente existiu o receio de não marcar a diferença na vida dos atletas e, mais concretamente, na época desportiva de cada um sob o meu acompanhamento.

4.2 Integração no local de estágio

A integração no Boavista Futebol Clube ocorreu de forma gradual e sem grandes obstáculos. Todos os membros de staff com quem interagi foram prestáveis, atenciosos e amigáveis. Os treinadores lidaram bem com a minha presença e com as intervenções e atividades que foram postas em prática.

Sempre mantive a minha presença o mais neutra possível, recorri bastante à observação nos momentos de treinos e jogos. Mesmo quando estava mais próximo fisicamente da equipa nos treinos procurava estar sempre um pouco resguardado no que concerne a comentários e também à comunicação gestual e/ou facial. Esta neutralidade que sempre procurei levou a que muitas vezes a minha presença nem sequer fosse notada, o que permitiu, na minha opinião, observações mais puras e autênticas, apanhando assim os momentos “reais” dos atletas e treinadores. Foi dada sempre uma grande importância à observação nos momentos mais informais digamos assim, como nos momentos de socialização entre atletas e entre atletas e treinadores, não só dentro de campo e no ritmo de jogo/treino, mas, também,

por exemplo em conversas e interações no banco de suplentes, nos intervalos dos jogos e nos corredores.

Um dos grandes objetivos da minha presença também passou por deixar os atletas e o treinador 100% confortáveis com a minha presença. Esse objetivo foi sendo desenvolvido ao longo dos meses, de forma gradual e adaptado às circunstâncias e momentos que fossem ocorrendo. A forma altamente agradável e amigável na qual fui recebido constituiu um fator primordial para que a relação comigo, enquanto estagiário, fosse o mais positiva possível.

Relacionamento Humano no local de estágio

As relações humanas que tive oportunidade de estabelecer foram sempre, desde início até ao fim do estágio, saudáveis. Pude, como é óbvio, fortalecer algumas relações mais do que outras, devido a todo o processo de estágio e também ao facto de a minha presença ter sido mais assídua e sentida em certos momentos. Nos momentos de treino a minha presença era na maioria das vezes sentida, embora sempre tentando manter a maior neutralidade possível. Nos momentos de jogo tentava somente observar, das bancadas, indo ainda mais de encontro a essa característica de afastamento e neutralidade.

Os treinadores foram sempre muito prestáveis comigo, procurando sempre perceber como é que as coisas estavam a correr e ajudar naquilo que fosse possível e conveniente. Os atletas de forma geral também se relacionaram de forma positiva comigo enquanto estagiário. Com alguns atletas não foi possível de todo realizar qualquer tipo de intervenção, para além de uma observação direta e respetivos registos. Esses mesmos atletas apresentaram alguns obstáculos que, ao longo do tempo que estive a estagiar, não consegui ultrapassar. Apresentaram uma postura muito reservada e de afastamento para com a minha presença, adiando “compromissos” comigo,

ignorando algumas abordagens que fiz via online (por WhatsApp) e mostrando indiferença para com o meu papel na equipa. Essas questões foram faladas com a coordenadora de estágio, que me disse que eu não podia de todo “obrigar” nenhum atleta a cooperar comigo. A minha presença nas equipas passava por procurar acompanhar e orientar os atletas da melhor forma possível e se alguns atletas apresentassem resistência e desinteresse para com esse acompanhamento, não deveria de todo forçar essa desejada cooperação.

As relações humanas também foram condicionadas grandemente pelas restrições impostas face à pandemia por COVID-19. Houve vários jogos e treinos realizados à porta fechada ou com várias regras para entrada no recinto (testes à COVID-19 e/ou plano de vacinação à COVID-19 completo). Inúmeros treinos e jogos chegaram mesmo a ser cancelados, ou por ordem da DGS ou por haver um elevado número de casos positivos entre as equipas em questão.

Ainda relativamente às condicionantes face à pandemia, as sessões de formação dadas foram todas via online, por Zoom Meeting. Algumas entrevistas aos atletas, sessões de devolução de resultados, planeamento de outras atividades e monitorizações foram também via online, ou por Zoom Meeting ou mesmo por WhatsApp, pois não havia no momento nenhuma outra alternativa mais “profissional” e apelativa.

Estes foram cenários de constante adaptação, pois as regras e condicionantes estiveram sempre em sucessivas alterações. Tudo isto influenciou as relações humanas dentro das equipas, sendo que a minha presença, o meu papel e as minhas intervenções tiveram de ser pensadas e alteradas consoante os cenários envolventes. Muitas atividades e até dinâmicas de grupo que poderiam ter sido implementadas, devido a estes cenários descritos, mantiveram-se sempre como não aplicáveis. Apesar das circunstâncias, se todos os atletas aderissem a estas adaptações, nomeadamente aos momentos de reunião e intervenções via online, todo o desenvolvimento das atividades e aprofundamento das mesmas, teriam tido um outro desfecho e consequentes resultados e conclusões.

Cumprimento de regras de trabalho estabelecidas

Foram definidas algumas regras de trabalho no início do estágio, umas definidas por mim e outras pela coordenadora de estágio com alguns objetivos a médio e longo prazo para serem cumpridos.

Alguns dos objetivos autonomamente definidos e cumpridos passaram por: **a)** Manter a observação como técnica de trabalho consistente; **b)** Procurar também aprimorar e direcionar as minhas intervenções consoante as necessidades e debilidades de que me fui apercebendo nos atletas; **c)** Todo o trabalho foi realizado com a meta final de trazer algo de positivo para a vida dos atletas, em termos gerais, quer os benefícios passassem pela vida pessoal, académica, profissional ou desportiva.

Outro objetivo e regra de trabalho passou por chegar a todos os atletas e desenvolver algum tipo de trabalho e intervenção com eles, o que acabou por não acontecer. O recurso consistente a um diário de registo foi outra das regras autonomamente definidas que acabou por não se refletir na prática, pois não consegui manter e seguir diariamente um registo regado e atualizado.

4.3 Implementação das atividades

A Ética no Desporto foi o tema marcante de todas as sessões de formação dadas. Isto porque, para além da sessão de formação com o tema único de Ética Desportiva, todas as outras sessões: Parentalidade Positiva e Carreira Dual, foram agregadas a este mesmo tema, sendo que a primeira parte destas referidas sessões começaram precisamente por abordar a Ética no Desporto. A organização das sessões foi feita desta forma porque este tema da ética foi transmitido a vários escalões de futsal do Boavista Futebol Clube, aos respetivos treinadores e a alguns pais/encarregados de educação (dos escalões mais jovens), em sessões separadas. Como as sessões foram

planeadas e dirigidas em conjunto com uma colega estagiária, que estava encarregue dos escalões dos Iniciados e Juvenis, teve de haver também uma adaptação nesse sentido.

Ao longo do decorrer do estágio não foram definidos momentos estruturados de autoavaliação profunda, mas, no entanto, sempre mantive um posicionamento de autorreflexão quer nas atividades que me foram propostas, quer nas atividades e intervenções que autonomamente implementei. Ao longo dos meses de estágio intencionei sempre ser o mais flexível e equilibrado nas minhas ações com os atletas, especialmente nas atividades individualizadas.

Depois de concluir todas as entrevistas individuais iniciais (incluindo os inquéritos por questionário), os dados recolhidos, juntamente com as observações frequentes em momentos de jogos e treinos, levaram-me a tomar uma posição relativamente ao próximo passo. Foi necessário estruturar as intervenções seguintes, de acordo com as maiores necessidades avaliadas e debilidades notificadas nos atletas. Foi então que optei por me focar nas questões da formulação de objetivos individuais, quer estes sejam desportivos, pessoais, mentais, académicos ou profissionais. Depois de abordar esta nova etapa de atividades com os respetivos atletas procurei de novo ajustar, sempre que considerado pertinente, as especificidades dos objetivos consoante o percurso e estilo de vida de cada um. Estes objetivos foram ajustados em termos de abrangência e especificidade, em termos de prazo e em termos de dificuldade. Através de um diálogo aberto com os atletas foi possível definir alguns objetivos individuais. A finalidade destas intervenções foi principalmente definir objetivos que fossem realistas, mas que, simultaneamente, requeressem esforço, que fossem balizáveis no tempo (maioria dos objetivos definidos foram a curto prazo de forma a manter o atleta o mais motivado possível) e que fossem específicos (de acordo com as individualidades e área de incidência desse mesmo objetivo).

Foram sempre surgindo alguns obstáculos à minha atividade enquanto estagiário, essencialmente no que diz respeito às restrições derivadas da pandemia por COVID-19. Restrições como cancelamento de treinos e jogos,

jogadores doentes ou em isolamento. Foram meses de adaptações e improvisos, como o agendamento de conversas e/ou atividades via online. As falhas, no que diz respeito à assiduidade dos atletas para com as minhas atividades individuais e até mesmo para com as sessões de formação, levaram a momentos menos dinâmicos do que aquilo que estava previsto e a momentos de ajuste da minha parte.

Penso que poderia ter sido benéfico para todo o processo de estágio ter tido mais momentos de autoavaliação, de forma a tentar detetar erros que poderia estar a cometer, na forma como organizava e estruturava as atividades, na forma como abordava os atletas e na minha presença e postura enquanto estagiário.

Interesse e empenho demonstrado pelas/nas atividades

Considero que o meu interesse e empenho nas atividades realizadas nem sempre foi o melhor. Apresentei um maior interesse a partir do momento em que comecei a implementar ações individualizadas. Acredito que o meu empenho tenha tido uma evolução em “U”, no sentido em que estava altamente motivado e com expectativas elevadas inicialmente, depois baixei um pouco o interesse aquando das atividades de grupo e sessões de formação (talvez pelo facto de terem sido bastante condicionadas) e, por fim, voltei a estar mais empenhado perante os momentos e ações individualizadas e específicas para cada atleta.

4.4 Avaliação global

De um modo geral posso afirmar que o estágio no Boavista Futebol Clube foi para mim um percurso positivo e entusiasmante. Apesar dos contratempos e obstáculos que foram surgindo, procurei sempre manter um

posicionamento flexível, de modo a adaptar-me aos vários cenários e conjunturas. Procurei aliar sempre a minha postura mais autónoma com a vertente de cooperação e trabalho em conjunto com a orientadora e coorientadora de estágio.

Considero que todas as etapas e experiências do meu percurso enquanto estagiário me permitiram reter alguma bagagem em termos de conhecimento/aprendizagens e, também, me permitiram explorar algumas áreas temáticas até então pouco aprofundadas por mim. Foi a minha primeira experiência no mundo do desporto, mais concretamente, no âmbito da Psicologia do Desporto e Performance. Durante os meses de estágio efetuei os primeiros contactos com a Psicologia do Desporto na forma prática, de onde surgiram momentos mais e menos positivos, sendo que todos me permitiram aprender e desenvolver competências. O impacto causado por esta experiência foi e continuará a ser bastante positivo, enriquecendo-me bastante, a nível pessoal e profissional.

Inicialmente fui apresentado às duas equipas numa sessão de esclarecimento e apresentação, na qual referi quais os meus objetivos de estágio e de que forma iria acompanhar os atletas. Passei de seguida a estar presente nos treinos das duas equipas e nalguns jogos para os respetivos campeonatos.

Com o avançar das semanas fui realizando marcações para entrevistas individuais com os atletas, de forma a obter dados e informações que me permitisse redigir os relatórios individuais.

Enquanto todo este processo de recolha de informações ocorria foram organizadas algumas sessões temáticas dirigidas aos atletas e também aos pais/encarregados de educação dos atletas. Essas sessões foram-nos apresentadas pela Dra. Mónica Silva, que nos atribuiu, a mim e a uma colega estagiária (encarregue de acompanhar outros escalões de Futsal do clube), a estruturação e preparação das mesmas. As várias sessões correram bem, dentro do esperado, sendo que algumas registaram uma maior participação por parte do público alvo e, conseqüentemente, foram mais dinâmicas.

A etapa seguinte passou por remarcar momentos com os atletas inicialmente entrevistados, de forma a dar-lhes o feedback do relatório da respetiva entrevista. Aproveitei esse momento para captar informações relativamente ao aproveitamento escolar e propor uma tarefa a cada um desses atletas, que passava pela formulação de objetivos. A decisão de propor o estabelecimento de metas passou por duas razões: **1)** foi de maneira geral um dos pontos mais desfavorecidos e debilitados que os atletas apresentaram, ou seja, revelaram desde o início algumas debilidades no que concerne ao estabelecimento de metas; **2)** porque é uma das dimensões mais importantes na vida dos atletas, de forma a organizarem as suas atividades, gerirem o seu tempo e manterem otimizados os níveis motivacionais e os níveis de disciplina e consistência. Esta questão da formulação de objetivos diz respeito a várias dimensões da vida dos atletas. Assim sendo, os objetivos a definir podem estar ligados à competição em si (como classificações e titularidade), à própria evolução técnica do atleta (desenvolvimento de capacidades e/ou skills) ou ainda à vida académica e/ou profissional (se aplicável).

O meu percurso passou por acompanhar os atletas, através dos métodos de observação e respetivo registo, por entrevistas individuais e aplicação de inquéritos por questionário (ACSI-28) e por uma intervenção individual e específica com alguns atletas. Com esta intervenção individual procurei explorar de que forma o estabelecimento de metas na vida dos atletas elevou os níveis motivacionais dos mesmos, quer para com o desporto, quer para com as variadas esferas das suas vidas.

São vários os benefícios vindouros do estabelecimento de metas no mundo do desporto. Estes passam não só pelo desenvolvimento no âmbito motivacional, mas, também, pela questões ligadas a uma melhor gestão emocional e cognitiva e ao desenvolvimento humano positivo através da prática desportiva.

Ao longo do presente relatório foi procurado destacar todas estas questões temáticas referidas até aqui e mostrar também de que forma estas podem e devem ser influenciadas pela formulação de objetivos e

estabelecimento de metas no desporto. Algo que pode parecer tão simples, mas, que tem, no entanto, vários processos subjacentes e que não só condiciona como também é condicionado pelos assuntos emocionais, cognitivos e todos os restantes referidos, direta e indiretamente. As atividades aplicadas possuem então um objetivo máximo, que é não apenas maximizar a performance desportiva dos atletas mas, também, de crescimento e desenvolvimento pessoal positivo.

5. Considerações Finais

Todo o trabalho realizado ao longo do estágio, foi delineado para a abarcar as diferentes esferas de vida dos jovens atletas. As intervenções realizadas foram afunilando, isto é, com o passar do tempo e com um conhecimento, gradualmente crescente, dos atletas e das necessidades aparentes, as abordagens tornaram-se cada vez mais profundas, específicas e individualizadas.

Há uma questão que gostaríamos que tivesse sido diferente, foi a clara “perda” de atletas a colaborar e a participar das atividades desenvolvidas. Logo inicialmente não foi possível captar a colaboração de todos os atletas, principalmente dos atletas seniores (da equipa Sénior B), talvez por serem na sua maioria atletas adultos, com as suas vidas pessoais e profissionais já altamente vincadas. As sessões de formação, que foram dadas online, cujo alvo principal eram os atletas, também não permitiram cativar todos os atletas, sendo que muitos acabaram por não comparecer.

É evidente que gostaríamos de ter desenvolvido mais a parte da recolha de dados e resultados relativamente às intervenções finais (do estabelecimento de metas junto dos atletas), para percebermos de forma mais objetiva e mensurável o contributo que as referidas intervenções tiveram para a performance dos respetivos atletas e para uma possível e interessante investigação/estudo. No entanto, verificou-se que os atletas acompanhados

sentiram o impacto pretendido. Isto a partir da contínua observação dos momentos de treino e de jogo (onde os atletas eram colocados “à prova” e onde surgem sempre “testes” às suas habilidades de enfrentamento e à capacidade de tomada de decisão) e das entrevistas de cariz aberto. Revelando uma nova visão perante os desafios, os atletas acompanhados, afirmaram sentir uma melhoria significativa na organização das suas atividades semanais e diárias e uma otimização das capacidades de gestão do seu tempo. Declararam ainda que passaram a sentir que os seus comportamentos estavam orientados para objetivos e que não eram atos isolados.

Em jeito conclusivo, sinto que o que permitiu que todo este processo se revelasse positivo foi o gradual avanço para abordagens cada vez mais individuais e específicas. As atividades desenvolvidas foram gradualmente “afunilando” e nesse sentido, as atividades passaram também de um carácter grupal e formativo, para um carácter individual e interventivo. Considero que a experiência de todo o percurso de estágio foi enriquecedora e produtiva, especialmente pelo facto de que mesmo com variados entraves à intervenção e acompanhamento dos atletas, foi possível traçar um percurso estruturado e orientado para um propósito final, o de otimizar os níveis motivacionais dos atletas através do desenvolvimento de intervenções voltadas para as habilidades de enfrentamento reveladas como as mais frágeis.

Os meses de estágio contribuíram em larga escala para o meu desenvolvimento pessoal e académico, na medida em que aperfeiçoei e fortaleci competências técnicas de trabalho e competências psicológicas para lidar com os momentos de mais pressão e tomada de decisões.

O acompanhamento realizado aos atletas foi altamente enriquecedor para mim, enquanto pessoa, estudante e futuro profissional. Levo comigo todas as experiências passadas ao longo deste percurso, pois consegui no Boavista Futebol Clube encontrar um ambiente desportivo e profissional saudável para o meu desenvolvimento e para a minha preparação para o futuro.

6. Referências Bibliográficas

Biddle, S. J. H. (2001). Enhancing Motivation in Physical Education. In. Roberts, G. C. (Ed.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp.1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.

Brustad, R. (2016). O olhar dos especialistas. In. Corte-Real, N., Dias, C., Regueiras, L., e Fonseca, A. M. (Eds.), *Do Desenvolvimento Positivo ao Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social através do Desporto: Entre a Teoria e a Prática*. Porto: FADEUP.

Bueno, J., Weinberg, R. S., Castro, J. F., e Ortís, L. C. (2008). Emotional and motivational mechanisms mediating the influence of goal setting on endurance athletes' performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6) 786-799.

Côté, J., e Hay, J. (2002). Children's involvement in sports: A developmental perspective. In. Silva, J. M., e Stevens, D. E. (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. (pp. 484-502). Boston: Allyn & Bacon.

Díaz-Ocejo, J., e Mora-Merida, J. A. (2013). Revisión de algunas variables relevantes en el establecimiento de metas deportivas. *Anales de Psicología*, 29(1) 233-242.

Fonseca, M. A. (2001). A Psicologia do Desporto e a "batalha da qualidade". *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 114-123.

Fredricks, J. A., e Eccles, J. S. (2004). Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In Weiss, M. R. (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145–164). Fitness Information Technology.

Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: A percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(4), 491-503.

Gould, D. (1986). Goal Setting to Peak Performance. In. Williams, J. M. (Ed.), *Applied Sport Psychology- Personal Growth to peak performance*. California: Mayfield Publishing Company.

Lima, J. C. N., e Marcolino, P. J. C. (2012). *Manual Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED)*. Lisboa: IPDJ.

Leff, S. S., e Hoyle, R. H. (1995). Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 187-203.

Locke, E. A., e Latham, G. P. (1985). *The Application of Goal Setting to Sports*. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.

Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance:1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90(1) 125–152.

Magalhães, A. S. S., Muller, G., Lima, J. C., e Jesus, R. A. (2014). *Código de Ética Desportiva*. Lisboa: IPDJ.

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2017). *Os/As Psicólogos(as) valorizam a excelência e o bem-estar: Perfil dos/as Psicólogos(as) do desporto, exercício e performance*. Lisboa: Ordem dos Psicólogos.

Pardal, V. (2021). *Conciliar Sucesso Escolar e Desportivo: Modelo da Carreira Dupla em Portugal- UAARE*. Consult. 30 setembro 2022, disponível em https://uaare.dge.min-educ.pt/sites/default/files/2021-09/uaare_orientacoes_articulacao_eficaz_formacao_educacional_esportiva.pdf

Roberts, G. C. (2001). Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The influence of Achievement Goals on Motivational Processes. In Roberts, G. C. (Ed.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp.1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.

Roberts, G. C., Treasure, D. C., e Conroy, D. E. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation. In G. Tenenbaum e R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed.) (pp. 3-30). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Samulski, D., e Noce, F. (2002). Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8(4), 157-166.

Serpa, S. (2016). Psicologia do Desporto. In. Instituto Português do Desporto e Juventude (Ed.), *Plano Nacional de Formação de Treinadores: Manual de curso de treinadores de desporto – Grau II*. Lisboa: IPDJ.

Serpa, S. (2017). Psicologia do Desporto. In. Instituto Português do Desporto e Juventude (Ed.), *Plano Nacional de Formação de Treinadores: Manual de curso de treinadores de desporto – Grau III*. Lisboa: IPDJ.

Smith, R. E., Smoll, F. L., Schutz, R. W., e Ptacek, J. T. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398.

Smoll, F. L. (1986). Coach-Parent Relationships. In. Williams, J. M. (Ed.), *Applied Sport Psychology- Personal Growth to Peak Performance* (4th ed.). California: Mayfield Publishing Company.

Smoll, F. L., Cumming, S. P., e Smith, R. E. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 13-26.

Trevelin, F., e Alves, C. F. (2019). Psicologia do esporte: Revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. *Psicologia Revista*, 27, 545-562.

Stambulova, N. B. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8(3), 221–237.

Treasure, D. C. (2001). Enhancing Young People's Motivation in Youth Sport: An Achievement Goal Approach. In. Roberts, G. C. (Ed.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp.1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vasconcelos, S., e Gomes, A. R. (2014). Comportamentos Parentais, Orientação Motivacional e Objetivos Desportivos: Um estudo com jovens atletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2) 215-223.

Weinberg, R. S., e Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th Ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R. S. (2014). Goal Setting in Sport and Exercise: Research to Practice. *Exploring Sport and Exercise Psychology (3rd Ed.)*. Washington, D.C: American Psychological Association.

Weinberg, R. S., e Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (6th ed.)*. United Kingdom: Human Kinetics.