

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA DAS ORGANIZAÇÕES, SOCIAL E DO TRABALHO

Pais, filhos atletas & Covid-19

Um estudo exploratório dos impactos da pandemia
Covid-19 na prática desportiva de jovens atletas

Patrícia Maria Teixeira Basto Soares

M

2021



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

PAIS, FILHOS ATLETAS & COVID-19
UM ESTUDO EXPLORATÓRIO DOS IMPACTOS DA PANDEMIA COVID-19 NA
PRÁTICA DESPORTIVA DE JOVENS ATLETAS

Patrícia Maria Teixeira Basto Soares

Outubro 2021

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade
do Porto, orientada pelo Professor Doutor *José Manuel Castro*
(FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Dr. José Manuel Castro, que graças ao seu apoio, conhecimentos e liberdade criativa, tornou esta jornada possível. A sua abertura para “a infinidade de possibilidades”, sempre caracterizada por sorriso, levou-me a um crescimento profissional e pessoal que, sem essa faceta, não seriam possíveis.

A toda a minha família e um especial agradecimento à minha mãe. Pelo teu amor e apoio e paciência, pelas risadas e esses abraços que tiram todas as preocupações.

Às minhas irmãs em especial, obrigada pela cumplicidade, amor e apoio incondicional. Pelas risadas e tristezas, mas, acima de tudo, por caminharem ao meu lado nesta bela jornada à qual eu chamo vida.

À melhor coisa que a faculdade alguma vez me poderia ter dado: uma família. Ao Nuno, à Leonor e à Sofia que, desde o primeiro dia da faculdade, tornaram estes cinco anos inesquecíveis. Vocês mudaram a minha vida. Pelo vosso amor, apoio, cumplicidade e brincadeiras. Pelos abraços de saudade e abraços de conforto. Pelas aventuras nacionais e internacionais. Obrigada por fazerem parte da minha vida. Obrigada por a tornarem melhor.

Ao Luan que, de forma inesperada, marcou a minha vida. À forma refrescante como encaras a vida, fazes com que tudo seja possível. Tu és luz. A ti e à tua família, obrigada por todo o amor e carinho com que me acolheram.

A todos os meus amigos da faculdade, queria agradecer-vos pela vossa amizade e apoio. A todos vocês, obrigada por terem uma mentalidade tão aberta, pelo respeito e compreensão. Por me fazerem ir mais longe. À Vitória, obrigada pelo companheirismo, aventuras e discussões sobre tudo e mais alguma coisa.

A todos os participantes e envolvidos neste estudo, sem vocês esta etapa da minha vida não teria sido possível. Obrigada

RESUMO

Face à realidade pandémica do vírus Sars-CoV-2 vivida em 2020/2021, a presente dissertação procurou compreender a motivação dos jovens atletas de futsal nesta conjuntura. Esta investigação foi suportada pela análise da influência do papel dos pais na gestão da motivação dos filhos relativamente à prática desportiva.

Com este objetivo, foi realizada uma pesquisa de carácter qualitativo exploratório não-experimental, através de um estudo de caso simples embutido, considerando o caso como um grupo de pais/encarregados de educação de jovens atletas de um clube de futsal na época desportiva de 2020/2021 e os sete participantes (pais e treinadores) como unidades de análise. O procedimento de recolha e análise dos dados foi feito através das entrevistas semiestruturadas individuais e do diário de bordo.

Os resultados obtidos permitiram concluir que os pais e os treinadores foram essenciais na regulação da motivação do jovem atleta no decorrer da pandemia, cada um com o seu papel. Neste caso, verificamos que os pais detêm um relevante papel de apoio em casa, de conciliação da escola com o exercício físico e de gestão da dinâmica familiar. Por sua vez, o treinador assumiu um papel de apoio à família do atleta, mais especificamente de ensino para os filhos, isto é, o treino de estratégias de facilitação da prática desportiva em casa. Foi também possível refletir acerca do impacto da pandemia no pais, nomeadamente no que diz respeito à conciliação trabalho/família e família-escola, ao tipo de respostas emocionais (como o stress), à adaptação a esta nova realidade e da forma como estas influenciaram o papel parental na gestão da motivação dos filhos.

Este trabalho permite também evidenciar a ainda incipiente investigação relativamente à influência dos pais na gestão da motivação desportiva, em tempos de pandemia para além de reforçar a necessidade urgente de se aprofundar esta temática.

Palavras-Chave: vírus Sars-CoV-2, pandemia, motivação, pais, jovens atletas

ABSTRACT

In view of the pandemic reality of the Sars-CoV-2 virus experienced in 2020/2021, the present dissertation sought to understand the motivation of young futsal athletes in this conjuncture. This research was supported in the analysis of the influence of the parents' role in the management of the motivation of their children regarding the sports practice.

With this objective, it was carried out an investigation of qualitative exploratory non-experimental character, through a simple embedded case study, considering the case as a group of parents/carers of young athletes of a futsal club in the 2020/2021 season and the seven participants (parents and coaches) as units of analysis. The data collection and analysis procedure were carried out through the individual semi-structured interviews and the logbook.

The results obtained allowed us to conclude that parents and coaches were essential in regulating the motivation of the young athlete during the pandemic, each with their own role. In this case, we found that parents have a relevant role of support at home, reconciling school with physical exercise and managing family dynamics. In turn, the coach assumed a support role to the athlete's family, more specifically teaching the children, i.e., training strategies to facilitate sports practice at home. It was also possible to reflect on the impact of the pandemic on the parents, namely regarding the conciliation work/family and family-school, the type of emotional responses (such as stress), the adaptation to this new reality and how these influenced the parental role in managing the motivation of their children.

This work also highlights the incipient research on the influence of parents in the management of sports motivation and reinforces the urgent need to deepen this theme.

Keywords: Sars-CoV-2 virus, pandemic, motivation, parents, young athletes

RÉSUMÉ

Face à la réalité de la pandémie du virus Sars-CoV-2 vécue en 2020/2021, la présente thèse a cherché à comprendre la motivation des jeunes athlètes de futsal dans cette conjoncture. Cette recherche a été soutenue dans l'analyse de l'influence du rôle des parents dans la gestion de la motivation de leurs enfants concernant la pratique sportive.

Avec cet objectif, il a été réalisé une enquête de caractère qualitatif exploratoire non expérimental, à travers une simple étude de cas enchâssée, en considérant le cas comme un groupe de parents/accompagnateurs de jeunes athlètes d'un club de futsal dans la saison 2020/2021 et les sept participants (parents et entraîneurs) comme unités d'analyse. La procédure de collecte et d'analyse des données a été réalisée par le biais d'entretiens individuels semi-structurés et du journal de bord.

Les résultats obtenus nous ont permis de conclure que les parents et les entraîneurs ont joué un rôle essentiel dans la régulation de la motivation du jeune athlète pendant la pandémie, chacun ayant son propre rôle. Dans ce cas, nous avons constaté que les parents jouent un rôle pertinent de soutien à la maison, en conciliant l'école et l'exercice physique et en gérant la dynamique familiale. À son tour, l'entraîneur a assumé un rôle de soutien à la famille de l'athlète, plus particulièrement en enseignant aux enfants, c'est-à-dire en leur proposant des stratégies d'entraînement pour faciliter la pratique du sport à la maison. Il a également été possible de réfléchir à l'impact de la pandémie sur les parents, notamment en ce qui concerne la conciliation travail/famille et famille/école, le type de réponses émotionnelles (telles que le stress), l'adaptation à cette nouvelle réalité et la manière dont celles-ci ont influencé le rôle des parents dans la gestion de la motivation de leurs enfants.

Ce travail met également en lumière les recherches naissantes sur l'influence des parents dans la gestion de la motivation sportive et renforce l'urgence d'approfondir cette thématique.

Mots clés : virus Sars-CoV-2, pandémie, motivation, parents, jeunes athlètes

INDÍCE

I.	Introdução	1
II.	Enquadramento Teórico	2
	1. Desporto e Pandemia de Sars-CoV-2	2
	2. Confinamento, Saúde e Dinâmica Familiar	5
	3. Motivação	9
	3.1 Crianças, Pais e Covid	11
III.	Método	16
	1. Objetivos	16
	2. Questões de Investigação	16
	3. Metodologia	16
	3.1 Estudo de Caso Simples Embutido	17
	3.2 O contexto	17
	3.3 O caso	17
	3.4 Participantes	17
	3.4.1 Seleção	17
	3.4.2 Caracterização	18
	4. Recolha de dados	18
	4.1 Procedimento de Recolha de Dados	19
	4.1.1 Revisão Bibliográfica e Diário de Bordo	19
	4.1.2 Entrevista semiestruturada	19
	4.2 Questões Éticas relacionadas com a recolha de dados	20
	5. Análise de dados	20
	5.1 Pré-análise e exploração do material	21
	5.2 Tratamento de dados (codificação e inferências)	21
IV.	Resultados e Discussão	23
	1. Questões de Investigação	23
	1.1 QI.1- Qual a influência dos pais na gestão da motivação dos filhos, perante um contexto pandémico que impediu a prática desportiva regular?	23
	1.2 QI.2- De que modo é que as relações com os treinadores influenciaram o papel dos encarregados de educação na gestão da motivação dos filhos,	

numa situação de impedimento regular da prática desportiva em contexto pandémico?	33
V. Conclusões e Reflexões Finais	38
1. Conclusões	38
2. Limitações	39
3. Aplicações/Sugestões Futuras	40
VI. Referências Bibliográficas	42
VII. Apêndices	49
1. Apêndice 1. Tópicos para a entrevista semiestruturada aos Pais/Encarregados de Educação	
2. Apêndice 2. Tópicos para a entrevista semiestruturada aos Treinadores	
3. Apêndice 3. Consentimento Informado	
4. Apêndice 4. Sistema de Categorias e respetivas definições operacionais	

I. INTRODUÇÃO

Os tempos que vivemos nestes dois últimos anos foram caoticamente marcados pela pandemia do vírus Sars-CoV-2. No contexto do estágio curricular, realizado no Boavista Futebol Clube, pude lidar quotidianamente com as temáticas relacionadas com a motivação dos jovens/crianças para a prática desportiva, no contexto de uma pandemia. Através da interação com atletas fechados em casa, desmotivados e, grande parte deles, com comportamentos sedentários, emergiu a relevância da problemática do papel dos pais na gestão desta motivação, uma vez que eram os agentes mais presentes e com maior influência na vida do jovem atleta. Da multiplicidade das áreas afetadas, esta investigação irá focar-se na área do Desporto, mais especificamente no futsal (futebol de salão).

Segundo Yanguas e colaboradores (2020), como a esta doença é relativamente nova, ainda não existem dados substanciais e/ou significativos relativamente à proporção de infeções por Sars-CoV-2. Do mesmo modo, segundo Toresdahl & Asif (2020), apesar de já existirem algumas publicações sobre esta temática, ainda não se sabe a magnitude exata da doença nos atletas profissionais nem as reais consequências e impactos no desempenho físico. Assim, a presente investigação pretende estudar a influência do papel do progenitor/encarregado de educação na gestão da motivação dos filhos atletas no contexto da pandemia atual, ou seja, compreender a motivação dos atletas através da perspetiva dos pais em relação à prática desportiva dos filhos. Além disso é também estudada e valorizada a influência dos treinadores na prática desportiva dos jovens, através da relação com os pais e os atletas. Pretenderam-se estudar as variáveis que possam causar influência nos pais/encarregados de educação como, por exemplo, a relação pai-treinador, ambiente familiar, relação pai-filho, entre outras.

Este estudo é de natureza científico-profissional, relacionando-se diretamente com as atividades do meu estágio curricular no Boavista Futebol Clube, que decorreu no âmbito das equipas de futsal de crianças/jovens (10-15 anos), entre janeiro e julho de 2020-2021.

II. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Desporto e Pandemia de Sars-CoV-2

Inesperadamente, em março de 2020, o mundo mergulhou numa situação pandémica de proporções colossais. Ninguém imaginaria como este vírus iria afetar tão marcadamente as nossas rotinas mais básicas, como por ex. uma saída para passear, a ida ao supermercado ou o nosso dia a dia de trabalhadores e estudantes. Do mesmo modo, eu também não consegui antecipar o seu impacto na minha vida académica. Felizmente consegui, já em 2021, concretizar o meu estágio curricular no Boavista Futebol Clube e, neste âmbito, pude vivenciar em “primeira mão” às consequências da ausência da prática desportiva nos jovens, nomeadamente no grupo que acompanhei de “Iniciados” (10/15 anos) de futsal e as interações com os seus pais e encarregados de educação. Este confronto diário com o confinamento, com as questões do ensino à distância e com a imprevisibilidade da prática desportiva, suscitou-me o interesse pela investigação desta temática.

O tão desejado 2020 irá ser recordado na história como o ano do início da pandemia de Covid-19, provocada pela Sars-CoV-2: um vírus que se disseminou rapidamente a nível mundial e afetou não só a vida e bem-estar de milhões de pessoas de todas as idades, mas também as fundações da sociedade tal como ela é hoje, nomeadamente as estruturas económicas, sociais, científicas e políticas. Os danos e as consequências provocadas pela situação pandémica foram incomensuráveis nas dinâmicas nacionais e internacional. Podemos ser mais propensos a pensar em como esta pandemia afetou sobretudo as áreas económica e turística, nomeadamente as diversas indústrias, os pequenos e os grandes negócios, com o inevitável aumento da taxa de desemprego que passou de para 6,5% para 7.2% em Portugal (INE, 2021); mas que também teve um impacto relevante na área da saúde física com a sobrelotação de hospitais, o medo provocado por uma doença até então desconhecida, pelos seus estranhos sintomas, com crescimento dos números médios mensais de óbitos e o acentuado atraso em cirurgias e consultas de rotina face à urgência no atendimento dos pacientes com covid-19.

O Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) e o Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência (INESC TEC), em parceria

com o jornal PÚBLICO, conduzem desde 23 de março de 2020, uma investigação intitulada “Diários de uma Pandemia”, e que se encontra atualmente numa segunda fase. (ISPUP, INESC TEC, & PÚBLICO, 2020). Esta pesquisa procura recolher informações acerca de comportamentos dos portugueses em situações específicas e que podem influenciar o curso da pandemia de COVID-19 no nosso país (nesta fase abrangem as respostas de 3795 participantes, com idades compreendidas entre os 16 e os 89 anos, o que corresponde a mais de 170 mil questionários, respondidos entre os dias 3 de fevereiro e 11 de abril de 2021). Através desta pesquisa foi possível analisar de que forma evoluiu a vida dos portugueses já após o segundo confinamento, demonstrando de que forma as variadas áreas da vida diária dos portugueses foram afetadas. Nesta fase do estudo, o país situava-se numa fase pós-confinamento e a população já se encontrava numa fase de mais “descontração” relativamente à rigidez das medidas sanitárias e ao medo de contágio, razão pela qual a investigação dá conta de um aumento do contacto social fora do agregado familiar e das visitas a casas de familiares, amigos e até colegas. Constata-se também uma diminuição das deslocações aos cuidados de saúde primários por motivos não relacionados à Covid e ainda da progressiva utilização dos transportes coletivos de passageiros, numa espécie de regresso à “normalidade”. Com o progredir do desconfinamento foi possível verificar a passagem vagarosa das compras online para as físicas., ainda que a diminuição da deslocação aos centros comerciais, tivesse potenciado o aumento exponencial das encomendas online. Importa finalmente referir que cerca de 90% dos participantes mostraram intenções de serem vacinados o que, por si só, ilustra o desejo de regressar à “antiga” realidade e respetivos modos de vida.

Este é um testemunho sintético de como o nosso o país mergulhou num caos observável. E o invisível? Quais os impactos na saúde mental da população? O que aconteceu à prática desportiva amadora nesta cronologia? E de que forma os jovens atletas foram (e estão a ser) afetados pela pandemia?

Antes de se prosseguir na exploração desta temática, é importante referir que, ao longo desta investigação, não foi feita a distinção entre crianças e jovens uma vez que existe uma falta de consenso relativamente à classificação das faixas etárias respetivas, e que no caso dos atletas em causa variou entre os 10 e os 15 anos. Um estudo do Instituto Nacional de Estatística (2015) definiu, segundo um critério demográfico, as crianças na faixa etária dos 0-14 anos e os adolescentes/jovens dos 15-19 anos. São consideradas crianças todos os

indivíduos com até 12 anos incompletos e adolescentes com a faixa etária dos 12-18 anos de idade (Lei n.º 8069/1990, de 13 de julho). Nesta complexidade descritiva optou-se pelo uso das expressões crianças, jovens ou jovens/crianças em função dos contextos e/ou referências narrativas. Para um aprofundamento mais coerente da temática pandemia *versus* desporto e da prática desportiva continuada, é imprescindível abordar o desporto na perspetiva de atividade física de bem-estar.

Segundo Margaritis e colaboradores, (2020) não se sabe muito sobre os efeitos a longo prazo do isolamento na saúde mental de crianças e adolescentes, mas pode-se levantar a hipótese de que alguns possam ter conduzido à adoção e/ou reforço de comportamentos pouco saudáveis. Considerando só as crianças e os adolescentes, a emergência deste risco pode justificar a proposta de adaptações e atividades específicas à nova rotina, a fim de evitar a instalação de hábitos pouco saudáveis e de assegurar a manutenção da saúde através do bem-estar fisiológico e capacidade física. Esta temática é de extrema pertinência, pois as crianças e adolescentes (principalmente em tempos de pandemia e isolamento) são suscetíveis de adotar hábitos comportamentais e alimentares com efeitos nocivos sobre a saúde cuja reversibilidade poderá ser custosa, ainda que sejam passíveis de serem evitados.

Macías-Rendón e colaboradores (2021) realizaram um estudo qualitativo sobre a opinião de 104 clientes nos quais observaram atitudes muito positivas relativamente à comida *delivery* (entregas em casa) devido à reduzida exposição ao risco de contágio do vírus Covid-19. Estas facilidades de acesso e conforto, contribuíram para a uma alimentação de má qualidade e o aumento de fast food na rotina alimentar que, aliados ao sedentarismo, prejudicaram a saúde física e mental. Para além do incremento de comportamentos pouco saudáveis e pobres escolhas alimentares, a pandemia também dificultou a prática da atividade física. Segundo Sallis & Pratt (2020) a pandemia conduziu a alterações nos locais onde as pessoas podem ser fisicamente ativas, uma vez que muitas instituições encerraram ou restringiram o acesso a locais comuns (interiores e exteriores) para a prática de atividades físicas. Ainda que algumas (escassas) permitissem que as pessoas se exercitassem ao ar livre, outras não o faziam e, por isso, para milhões de pessoas, ser ativo em casa foi a única opção. A já referida investigação “Diários de uma Pandemia” (2020), também menciona que as saídas com o intuito de passear e/ou fazer exercício físico foram evitadas, sobretudo no início de fevereiro de 2021, tendo aumentado em 32% até abril. Completando estes números, verificou-se que a maioria dos autores destas saídas eram os mais velhos (residentes na Área

Metropolitana de Lisboa) e as pessoas com maior rendimento, tendo as idas à praia e/ou espaços verdes públicos aumentado mais do dobro de fevereiro para abril deste ano.

Sallis & Pratt (2020) comprovaram que os múltiplos benefícios da atividade física estão diretamente relacionados com a redução do impacto da própria infecção COVID-19 e que ajudam as pessoas a lidar com o isolamento e o stress causados pela pandemia. Mesmo com o conhecimento dos benefícios da atividade física, ela não foi estratégica nem sistematicamente promovida para minorar os danos da atual pandemia. Afirma-se assim a urgente necessidade de investigações que possam induzir políticas e práticas de atividade física mais eficazes a curto prazo e preparar a saúde pública mundial para melhores respostas a crises futuras. (Sallis et al, 2020)

Relativamente ao exercício físico como elemento da carreira, Yanguas e colaboradores (2020) referem que os atletas profissionais ao serem mais jovens e terem menos comorbilidades do que o resto da população, terão, pois, um menor risco de consequências mais graves causadas pela COVID-19; ainda assim, devem seguir as mesmas estratégias de prevenção da população em geral, com o intuito de evitar a disseminação do vírus e o colapso dos sistemas de saúde. As mesmas regras também se aplicam a todos os que rodeiam os atletas, tais como os treinadores, preparadores físicos, responsáveis de equipa, médicos, fisioterapeutas, gestores de equipamento e todas as outras pessoas que trabalhem nas instalações do clube e que, por norma, são mais velhos e provavelmente terão mais fatores de risco e comorbilidades, aos quais se acrescentam as suas famílias. Os atletas profissionais precisam de ter uma cautela extra quando lidam com esta pandemia, levando Yanguas e colaboradores (2020) a afirmar que “embora os atletas não sejam considerados uma população de alto risco, no caso de serem infetados tanto a sua saúde como o seu desempenho podem ser diretamente afetados.” Se a carreira de um atleta depende sempre da sua saúde física, as eventuais sequelas a nível fisiológico e psicológico do Covid podem condicionar e pôr em causa de forma definitiva sua a carreira.

2. Confinamento, Saúde e Dinâmica Familiar

“A pandemia do COVID-19 não parou nas fronteiras nacionais. Tem afetado as pessoas independentemente da sua nacionalidade, nível de educação, rendimento ou género.

Contudo, o mesmo não se pode dizer das suas consequências indiretas, que atingiram mais duramente os mais vulneráveis.” (Schleicher, 2020). (p. 4)

A pandemia acrescentou uma nova realidade ao quotidiano: o confinamento. Muitos países, com o intuito de proteger a saúde da população, instauraram medidas de contenção da propagação do vírus, como a quarentena/confinamento. Segundo Dulieu & Burgess, (2020) estas medidas que incluíam o encerramento das escolas, o isolamento das casas e das comunidades, estão todas solidamente ancoradas em impactos secundários nas crianças e nas suas famílias.

Segundo a rede Eurochild (2020), uma rede de organizações e indivíduos que trabalham com e para crianças na Europa, a pandemia exigiu medidas muito restritivas que aceleraram e agravaram as disparidades sociais, com as perdas de emprego a impelir famílias para a pobreza. O encerramento de escolas gerou uma divisão ainda mais ampla na educação, que impactou diretamente tanto nas oportunidades escolares das crianças, como na saúde física e mental. Estes acontecimentos tornaram o papel parental ainda mais desafiante. Para Biffi, Gambacorti-Passerini, & Bianchi (2021) no contexto pandémico de isolamento, ocorreram exigências críticas relacionadas com o bem-estar e a saúde mental dos pais como prestadores de cuidados. Brooks e colaboradores (2020) afirmam que apesar do Covid-19 ser um tema muito recente na investigação, os primeiros estudos já indicam que um em cada quatro pais isolados em casa apresentam sintomas de doença mental, quando comparados com um em cada 20 pais não-isolados. Ainda realçam que, sem os devidos sistemas e redes de apoio, o papel parental pode ser fortemente condicionado pelo isolamento o que, por sua vez, pode induzir sequelas na saúde mental dos pais e fomentar contextos vulneráveis para os filhos.

Entre abril e maio de 2020, Biffi, et al (2021) realizaram uma investigação que pretendia dar voz aos pais italianos que experienciaram as condições do isolamento, através dos quais pretendiam estudar as particularidades do papel parental, mais especificamente as relações pais-filhos em contexto de quarentena. Analisaram também os impactos de um período prolongado de confinamento nos pais, na dinâmica familiar e possíveis consequências na prática parental.

Relativamente aos pais concluíram que, ainda que os pais declarassem que se sentissem prontos para lidar com a situação de emergência progressiva (cerca de 70% dos entrevistados), eles experienciaram emoções muito conflituosas ao longo do confinamento, alternando entre sentimentos de ansiedade e preocupação, com momentos enunciados como surpreendentemente calmos e positivos com os filhos. Além disso, afirmaram que não se consideravam prontos para lidar com o isolamento, pois relataram que “se sentiam incapazes de transmitir segurança e paz de espírito aos seus filhos (...) e inadequados durante o período de isolamento.” (Biffi et al, 2021, p. 103). Esta pode ser uma estratégia na qual os pais ao escolherem sentir e demonstrar essas emoções negativas, permitem que as próprias crianças, ao verem-nos lidar com elas, estejam também a aprender a envolverem-se e a lidar com as emoções negativas. Segundo Wang e colaboradores (2020) os pais, sendo modelos para o comportamento dos filhos, as suas competências parentais revelaram-se, conseqüentemente, ainda mais decisivas no confinamento.

Relativamente à dinâmica familiar Biffi e colaboradores (2021) acentuam que “Em geral, os entrevistados tinham considerado difícil reorganizar rapidamente a sua rotina diária, lidando com circunstâncias completamente novas, como o trabalho inteligente e o ensino à distância, para não mencionar a necessidade de encontrar um novo equilíbrio na dinâmica entre eles e os seus filhos.” (p. 99). Esta nova e inesperada realidade de isolamento/confinamento contribuiu para o incremento do número de situações nas quais os pais perdiam a paciência com os filhos e dois a cada três afirmaram que a gestão das novas rotinas diárias era o maior contributo para estas situações. O estudo também sugere que o ensino à distância e o teletrabalho foram acontecimentos que levavam os pais a perder facilmente a serenidade, em contexto de confinamento. No entanto, e para estes autores, não foram só os pais quem mais sofreu com estas mudanças de rotina. As crianças, ao sentirem-se mais preocupadas e apreensivas, dificultavam ainda mais o exercício do papel parental. Esta multiplicidade de mudanças nas dinâmicas e rotinas familiares levaram os pais a experienciar um conjunto de emoções complexas e a testarem permanentemente as suas capacidades de adaptação e gestão das situações mais desafiantes. Neste campo, a investigação de Biffi e colaboradores (2021) refere o quanto “era difícil para os pais encontrar um equilíbrio entre as exigências da sua vida profissional e pessoal, para além das tarefas domésticas. Em relação ao comportamento dos seus filhos que mais frequentemente os fizeram perder a calma, a maioria dos pais mencionou que os seus filhos não obedecem ou cooperam, ou são desarrumados e fazem barulho, muitas vezes enquanto os pais eram

obrigados a trabalhar.” (p.111). Relativamente às relações pais-filhos, a maioria dos pais entrevistados afirmaram que tinham sido mais permissivos com os filhos no confinamento quando comparados ao quotidiano não-pandémico. Contudo, quando foram investigadas as condutas adotadas com as crianças, observa-se que o comportamento corretivo dos pais (castigos e punições) foram muito mais comuns do que tinham afirmado. Estes dados são coerentes com a afirmação de 18% dos pais de que tiveram um comportamento mais violento com os filhos no isolamento.

Como já referimos, não foram os pais os únicos a sofrer com a nova realidade de confinamento. A pandemia tanto teve efeitos imediatos nas crianças como a médio-longo prazo. The Children’s Society, em 2020, confirmou a existência de relatos de ansiedade em crianças em resultado da situação de pandemia covid-19. Segundo Robson (2020) as crianças são tão fortemente influenciadas pelas preocupações dos pais que, inevitavelmente, vão absorver muitas dessas preocupações e angústias com impactos relevantes em termos de saúde mental e bem-estar.

O encerramento das escolas durante os longos períodos de quarentena, permitiu observar um decréscimo na atividade física e a consequente adoção de um estilo de vida sedentário, a desregularização das horas de sono e também um maior tempo de exposição aos ecrãs e ao mundo virtual (Rundle, Park, Herbstman, Kinsey, Wang, 2020). Neste campo importa realçar a perda das relações sociais imprescindíveis ao bem-estar das crianças que o ambiente escolar oferece e a impossibilidade de assegurar o acompanhamento psicológico nas escolas às crianças com dificuldades comportamentais e de aprendizagem.

É importante referir que, mesmo na ausência do confinamento e da situação pandémica, a prática desportiva possui um carácter desafiante para as crianças e jovens. O desporto torna-se mais uma área da vida dos jovens, muitas vezes já carregada de expectativas e avaliações. Reportando-me à minha experiência no estágio académico, um jovem ao ser atleta do Boavista Futebol Clube, obriga-se a cuidar não só do seu aproveitamento escolar, como também da sua saúde física e mental. Nos termos específicos da componente desportiva e técnica, terá de mostrar pontualidade nos treinos e jogos, utilizar o equipamento desportivo do clube, tudo isto concomitantemente com valores como responsabilidade, respeito, empatia e ética. A prática desportiva de jovens e crianças exige uma rigorosa gestão da relação desporto-casa-escola, pelas múltiplas interdependências entre esses três contextos, e nos quais, certamente, a pandemia terá tido efeitos muito

intensos. De outra forma, De Knop (1996) referiu que um dos grandes desafios do desporto destes jovens atletas é a implementação e coordenação de uma abordagem cooperativa entre a escola e o clube com o intuito de proporcionar um contexto educativo que permita um desenvolvimento adaptado ao jovem e aos seus interesses.

3. Motivação

Neste cruzamento entre a Pandemia, as práticas desportivas e as dinâmicas familiares, a motivação tem (e teve) um papel central. A necessidade urgente de investigações nesta relação entre a Pandemia e a prática desportiva realça a pertinência da temática deste trabalho e acentua a curiosidade pelas seguintes questões: o que leva a que estes jovens continuem a praticar atividades físicas, a ser ativos? O que os leva a *querer* ser ativos? E qual o papel que os pais e encarregados de educação têm (e tiveram) nesta motivação?

Por definição, a motivação é a faceta dinâmica da ação, é aquilo que nos leva a agir. Em termos conceptuais (co)existem várias teorias clássicas e que assentam em distintos pressupostos:

i). As teorias homeostáticas, aquelas que abordam a motivação como impulso: Campo de forças (Hull, 1844-1952) e o Campo do espaço vital (Lewin 1936), (as cited in Saracho, 2019)

ii). As teorias expectativa-valor, que abordam a motivação como traço: Motivação para a realização (Atkinson, 1957), Medo do Sucesso (Horner, 1968) e Ansiedade ou Medo do Fracasso (diversos autores como por exemplo Atkinson & Feather, 1966). (as cited in Saracho, 2019; Atkinson & Feather, 1966)

iii). As teorias que abordam a motivação como cognição: Perspetiva Atribucional (Weiner, 1992), Autoeficácia (Bandura, 1997) e Concepções Pessoais de Inteligência (Dweck, 1998). (as cited in Saracho, 2019)

iv). A teoria que aborda a motivação como afeto: Autoconceito e autoestima (Marsh e autores diversos). (as cited in Saracho, 2019)

No entanto, no âmbito desta dissertação, importará salientar um conceito que é essencial quando falamos do desporto em contexto de pandemia e isolamento: o fator “audiência”, uma vez que a existência ou ausência de uma plateia também contribuí para a motivação ou desmotivação dos atletas. Segundo Manstead e Semin (1980) é irrefutável o facto de que a presença do público, aliado a outros fatores, tanto pode melhorar como prejudicar o desempenho das tarefas.

Neste enquadramento, a teoria da facilitação social (a performance com/sem audiência) argumenta que o desempenho de um atleta pode ser melhorado ou reduzido pela presença de uma plateia. Segundo o modelo de capacidade de Manstead & Semin (1980) o desempenho em atividades que requerem um elevado esforço cognitivo poderá ser prejudicado pela presença de uma plateia. Assim, contrariamente aos processos simples que não exigem atenção ou capacidades adicionais quando outras pessoas estão presentes, as tarefas mais complexas irão exigir mais esforços cognitivos e, por consequência, o desempenho poderá ser prejudicado. Os autores explicam que, na realização de uma tarefa difícil, a presença de um público representa mais um elemento que pode exigir uma maior atenção para a mesma, o que poderá prejudicar o desempenho. Importa, contudo, realçar que é um modelo teórico ainda pouco sustentado e os seus efeitos empíricos ainda não estão inteiramente nítidos. Bond e Titus (1983) realizaram uma meta-análise de 241 estudos com quase 24.000 participantes com o objetivo de analisar os efeitos da presença de outras pessoas no desempenho e fisiologia das tarefas humanas, chegando às mesmas conclusões de Manstead & Semin (1980) acerca da influência que a facilitação provoca (na realização, velocidade e precisão), seja de forma positiva na realização de tarefas simples e/ou negativa na realização de tarefas complexas. Estes mesmo autores também estimam que o efeito da presença de um público foi estimado entre 0,3% e 3% da realização, o que parece apontar para um pequeno efeito. Porém, quando falamos de desporto ao mais alto nível, este pequeno efeito pode ser a diferença entre uma vitória e uma derrota, entre um bom ou um mau resultado.

A teoria da autodeterminação, proposta por Deci & Ryan (2000), apresenta um quadro teórico que permite explicar com maior clareza a motivação das crianças e o comportamento relativo à atividade física. Deci & Ryan (2000) propuseram um modelo onde refletem a autodeterminação como um *continuum*, no qual mostram os tipos de motivação com os seus estilos reguladores, os *locus* de causalidade e os processos correspondentes.

Para tal definem as necessidades psicológicas básicas necessárias à compreensão da regulação do comportamento: autonomia, competência e relacionamento. De acordo com Zhang & Lee (2020) “na SDT (Self-determination Theory) a satisfação destas necessidades psicológicas básicas é o mecanismo através do qual as crianças se movem para uma motivação mais autodeterminada e comportamentos saudáveis.” (pp. 22-23). Através deste modelo teórico, podemos compreender a influência da motivação na regulação do comportamento perante a prática desportiva. Se o contexto social vai afetar a autodeterminação através da satisfação das necessidades psicológicas básicas, então a forma como os atletas percebem o clima motivacional pode influenciar a motivação autodeterminada relativamente à prática desportiva. Segundo Standage e colaboradores (2003) esta teoria revela a importância do processo motivacional no que diz respeito à regulação do comportamento do jovem relativamente à prática desportiva.

3.1 Crianças, Pais e Covid.

Segundo Zhang & Lee (2020) apesar da extensa evidência dos benefícios da atividade física regular na saúde, grande parte das crianças em idade escolar não cumprem as diretrizes da atividade física, situação certamente muito agravada com a pandemia provocada pelo vírus Sars-CoV-2.

Segundo Rundle et al (2020) a exposição a esta pandemia traumática teve um impacto especial na saúde e no comportamento das crianças em idade escolar, tendo exigido um esforço suplementar para promover a atividade física nas crianças. Sallis e Pratt (2020) sugeriram que, para motivar uma criança a adotar um estilo de vida saudável e fisicamente ativo no contexto pandémico e de isolamento, é necessário compreender os fatores ambientais e psicossociais que sustentam a motivação. Segundo Gu e colaboradores (2020) esta compreensão é imprescindível não só para promover a atividade física nas crianças, mas também para outros resultados relacionados com a saúde “tais como a aptidão física relacionada com a saúde, a cognição, a qualidade de vida e o bem-estar”. (p. 398)

Os pais/encarregados de educação são atores importantes na rede primária dos atletas. Claramente, “o ambiente desportivo juvenil é um cenário social complexo no qual muitas fontes de influência, incluindo pais, treinadores e pares, influenciam o desenvolvimento psicossocial e de competências do jovem atleta.” (Kaye, Frith, & Vosloo,

2015, p. 178). Como Babkes & Weiss (1999) realçam, os pais representam um fator em potencial, ainda que pouco avaliado na sua investigação na área da psicologia desportiva. Nesse âmbito, demonstraram que a influência do impacto do papel dos pais nos filhos atletas foi alvo de poucas investigações comparativamente ao papel dos treinadores.

Segundo Larson e Almeida (1999) numerosas investigações mostram que a transmissão didática [“fenómeno em que o estado de espírito de uma pessoa aumenta a angústia ou reduz o efeito positivo noutra pessoa” (p. 34)] é comum nas relações pessoais próximas. Desta forma, o próprio estado de espírito dos pais/encarregados de educação vai influenciar os atletas. Por exemplo, Gould e colaboradores (2008) constataram que os pais que comunicam excessivamente as suas preocupações de avaliação para os filhos, estão a contribuir para um ambiente desportivo mais negativo para os atletas. Neste mesmo sentido Kaye, Frith, & Vosloo (2015) afirmam que normalmente os pais costumam, através das suas próprias expectativas, influenciar respostas negativas nos filhos como a ansiedade. Para Martens e colaboradores (1990) uma das respostas emocionais mais frequentemente estudadas na participação desportiva dos jovens é a ansiedade. Estes autores referem que a ansiedade competitiva é composta tanto por ansiedade cognitiva [“caracterizado por pensamentos negativos, incapacidade de concentração, e atenção perturbada” (p. 142)] como por ansiedade somática. [(“nervosismo, tensão e distúrbios corporais tais como um coração acelerado devido a reações autonómicas” (p. 142)]. No acompanhamento da vida desportiva das crianças e jovens é importante diferenciar estes dois tipos de ansiedade pois, segundo Martens e colaboradores (1990) para além de terem relações distintas com o desempenho atlético têm também antecedentes e consequências diferentes.

Sabemos que as expectativas dos pais podem desencadear respostas negativas nos filhos, pelo receio dos filhos não conseguirem estar à altura dessas expectativas ou até de superá-las. Segundo Passer (1983) “O receio de não corresponder às expectativas dos pais pode ser uma fonte significativa de ameaça, especialmente em jovens competitivos e ansiosos por traços”. As expectativas parentais também podem influenciar os próprios objetivos das crianças. Segundo Kaye, Frith, & Vosloo (2015) além destes objetivos serem essenciais para o comportamento de realização do atleta, também vão refletir as suas próprias perceções de competência. “A competência é uma construção predominante na arena desportiva onde os atletas enfrentam testes importantes das suas aptidões e capacidades.” (Elliot, McGregor, & Thrash, 2002, p. 376). Stuntz e Weiss (2003) afirmam que “o desporto

é frequentemente muito público e, portanto, inerentemente ligado a considerações sociais, de modo que as percepções dos atletas sobre a competência física podem muito bem-estar entrelaçadas com certos motivos socialmente orientados.” (p. 427). Conjuntamente com as expectativas dos pais poderem ter uma influência negativa nos filhos, de igual modo os seus comportamentos associados irão refletir-se numa mentalidade de “vencer a todo o custo” o que provocará um aumento de stress e reduzirá o prazer (Engh, 2002). Esta pressão parental também se mostrou um fator de influência nos jovens. Hellstedt (1988), Bois, Lalanne, & Delforge, (2009) e Sebire, Standage, & Vansteenkiste (2009) evidenciaram que níveis de pressão parental mais elevados estão associados a uma maior ansiedade antes da competição e a respostas emocionais negativas, como a preocupação. Esta pressão por parte dos pais também influi na motivação, na medida em que os motivos para realização serão afetados de duas formas: “busca da competência ou evitar a incompetência” (Elliot & Dweck, 2005, p. 383).

Amorose (2007) e Smith, Smoll, & Cumming, (2007) sugerem uma abordagem multifacetada e a desconstrução dos constituintes do clima motivacional, uma vez que chegaram à conclusão de que os comportamentos dos pais, treinadores e pares influenciam a motivação dos atletas e que estes comportamentos podem ter diferentes tipos de efeitos de acordo com as situações, contexto e nível de desenvolvimento. Em 2009, Keegan e colaboradores conduziram uma pesquisa onde identificaram estes comportamentos específicos dos pais, treinadores e pares e a sua relevância para a motivação. Nessa investigação demonstraram que: a) os atletas estão conscientes da importância destes agentes sociais na sua própria motivação, b) diversos comportamentos e interações são relatadas como motivadoras, c) as influências dos agentes sociais estão relacionadas com os papéis específicos que desempenham (ensinar, apoiar, cooperar).“(…) a análise indicou que a forma como os treinadores influenciam a motivação está mais fortemente relacionada com a forma como desempenham os seus papéis de instrução e avaliação, enquanto que as influências dos pais são mais salientes em termos da forma como apoiam a participação e a aprendizagem. Os pais e os treinadores foram relatados como sendo influentes em termos dos seus estilos de liderança, respostas afetivas, e comportamentos de pré-desempenho” (p. 366).

Como Keegan e colaboradores (2010) evidenciaram vários estudos, eles investigaram com maior pormenor o papel dos pais e a identificaram comportamentos de “treino/instrução adicional, feedback, respostas emocionais, apoio à autonomia, controlo de

comportamentos, manutenção do foco e apoio social.” (p. 95) Keegan e colaboradores (2010) demonstraram que os pais e os treinadores influenciaram a motivação dos atletas através de duas formas: feedback verbal (varia consoante a sua valência e construtividade) ou reforço comportamental. O feedback positivo gerou mais respostas adaptativas de motivação contrariamente ao feedback negativo que, maioritariamente, minava a própria motivação e comprometia a relação com o autor do feedback e, de forma menos comum, provocava uma resposta de “provar o seu valor”. Relativamente ao reforço comportamental, além das punições esperadas na ocorrência de um erro ou derrota, os pais também reforçaram positivamente o comportamento através de “elogios incondicionais” o que influenciou de forma positiva a motivação e a relação pais-filhos. É essencial realçar que os próprios participantes reforçaram a importância das relações atleta-pais e atleta-treinador. Elliot (1999) afirma que os comportamentos individuais estão associados a um efeito motivador consistente pois estes são mediados pelo inquirido, pela fonte e pelo contexto. Neste caso estaremos a falar de fatores contextuais, interpessoais e intrapessoais.

Sánchez e colaboradores (2015) abordam uma temática que se foca no facto de os comportamentos parentais de pressão e baixo apoio levarem a uma crescente falta de motivação nas crianças para a prática desportiva, que Soenens & Vansteenkiste (2010) acentuam como um maior tédio. Relativamente ao perfil adaptativo dos pais, Sánchez e colaboradores (2015) aludem que os pais com um maior perfil adaptativo são aqueles cujos filhos praticam mais desporto, comparativamente aos pais com um perfil desadaptativo. Para estes autores, é importante ressaltar a importância de reforçar o papel dos treinadores e dos pais no desenvolvimento de melhores comportamentos nos atletas. Segundo Soenens & Vansteenkiste (2010) grande parte dos estudos que analisam a relação pais-filhos “sustentam a ideia de que aqueles ambientes onde existe um controlo psicológico por parte dos pais (por exemplo: comunicação de regras sem valorizar a perspetiva das crianças, incoerência nas regras estabelecidas, pressão/normas estabelecidas, pressão para as mesmas, etc.) leva a consequências psicológicas negativas para as crianças, tais como falta de motivação, aborrecimento, falta de empenho/compromisso, etc.” (p. 78).

Finalmente, deverá ser assinalada a influência do fator do género descrito por Verhoeven, Bögels, & Bruggen (2012) e onde é referido que as mães têm uma maior influencia na ansiedade das crianças enquanto os pais têm uma maior influência na ansiedade dos adolescentes.

III. MÉTODO

1. Objetivos

A presente investigação visa a compreensão dos modos como se promoveu a motivação de jovens atletas de futsal, face ao contexto de pandemia do vírus Sars-CoV-2. Neste âmbito procurar-se-á analisar a influência do papel dos pais e dos treinadores na gestão da motivação dos jovens em relação à atividade física continuada.

2. Questões de Investigação

Tendo em conta os objetivos acima mencionados, foram consideradas duas questões de investigação:

QI.1- Qual a influência dos pais na gestão da motivação dos filhos, perante um contexto pandémico que impediu a prática desportiva regular?

QI.2- De que modo é que as relações com os treinadores influenciaram o papel dos encarregados de educação na gestão da motivação dos filhos, numa situação de impedimento regular da prática desportiva em contexto pandémico?

3. Metodologia

Tendo em conta a temática em questão e os objetivos de revisão de dados já existentes, para exploração da temática e sua melhor compreensão, a realização de um estudo de carácter qualitativo exploratório mostrou-se como o mais adequado, ao permitir obter e discutir dados sobre domínios ainda pouco documentados. Coerentemente com contexto pandémico, um estudo de tipo qualitativo mostra-se o mais indicado pois este tipo de estudos permite observar pequenas variações e contradições entre os participantes (Pistran & Baker, 2012) e que não são facilmente captadas/mensuradas pela investigação quantitativa. É também um tipo de estudo descritivo, na medida em que procura evidenciar de forma aprofundada aspetos relativos à temática em questão, numa lógica não experimental.

De acordo com os objetivos referidos e as questões de investigação a explorar, recorreu-se à realização de um estudo de caso. Segundo Yin (2009), este tipo de estudos é não só apropriado para a fase exploratória de uma investigação, mas também permite aos investigadores manter as características holísticas e significativas dos eventos da vida real. Além disso, quanto mais as perguntas procurarem explicar alguma circunstância presente e exigirem uma descrição extensiva e "em profundidade" de algum fenómeno social, mais relevante será a metáfora do estudo de caso (Yin, 2009).

3.1 Estudo de caso simples embutido

De acordo com a natureza do estudo em questão, definiu-se a investigação como um estudo de caso simples embutido. Desta forma, iremos analisar um caso com várias unidades de análises embutidas, num contexto específico (Yin, 2011). Para tal, foi definido o Boavista Futebol Clube durante o tempo de pandemia como contexto de análise, os pais/encarregados de educação como o caso e os participantes como unidades de análise.

3.2 O contexto

Esta investigação decorreu no âmbito do escalão "Iniciados" de futsal de formação do Boavista Futebol Clube, em contexto de pandemia, desde setembro de 2020 até junho de 2021, englobando os meus nove meses de estágio curricular.

3.3 O caso

O caso do estudo é representado por um grupo de pais/encarregados de educação de jovens atletas de futsal do Boavista na época de 2020/2021.

3.4 Participantes

3.4.1 Seleção

A seleção dos participantes foi feita através de uma amostra por conveniência, não probabilística. Para tal foi estabelecido contacto com alguns dos pais com os quais já tinha trabalhado durante o estágio curricular no Boavista Futebol Clube. O critério de seleção estabelecia que os participantes fossem pais de jovens atletas do Boavista Futebol Clube (contexto definido), do escalão Iniciados (10-15 anos).

A recolha de dados não foi prolongada até atingir a saturação pois segundo, Falqueto e colaboradores (2018) "O critério de amostragem por saturação pertence às esferas de validação objetiva e de inferência indutiva e é utilizado para determinar quando o

pesquisador deve finalizar o processo de coleta de dados” (pp. 40–53); efetivamente o contexto pandémico tornou difícil não só conseguir contactar os pais, como também conseguir a sua cooperação com o estudo. Apesar de não ter sido alcançada a saturação de dados de uma maneira global, verificou-se um elevado índice de semelhança na generalidade das categorias.

3.4.2 Caracterização

Para efeitos de análise, a investigação englobou sete participantes, incluindo o da entrevista piloto (mas que não foi considerado na análise de conteúdo): três pais, duas mães e dois treinadores, com idades compreendidas entre os 33 e os 52 anos (idade média de aproximadamente 44 anos). Relativamente às habilitações literárias, quatro participantes possuem o nono ano de escolaridade, um participante possui um CET nível IV bem como uma licenciatura e nível 1 do título de desporto; um participante concluiu a licenciatura e outro participante possui um mestrado. No que se refere ao estado civil, quatro participantes estão casados, dois participantes vivem em união de facto e um participante está solteiro. Em relação aos dois participantes que são treinadores (T1 e T2) ambos apresentam um passado no desporto sendo que o T1 fez o curso de treinador há quase 30 anos, mas parou durante 15 anos por motivos laborais, e o T2 foi atleta federado em 3 modalidades (futsal, futebol e andebol), tem uma pós-graduação em treino desportivo no futsal, tem o nível 1 e 2 de treinador (UEFA B- único título reconhecido a nível europeu) e é treinador desde os 17 anos. De acordo com o que foi assegurado a todos os participantes, o anonimato será mantido, pelo que cada participante será designado consoante o papel (pais e encarregados de educação=P; treinador=T) e ordem cronológica da realização das entrevistas (ex: P1 ou T1).

4. Recolha de dados

Segundo Yin (2009), para a elaboração correta de um estudo de caso é necessário o uso de vários métodos de recolha de dados. Nesta situação, este estudo conta com a realização de entrevistas que, segundo o mesmo autor, é um dos métodos de recolha de dados mais importante e eficaz nos estudos de caso, com uma breve revisão bibliográfica sobre a temática, de forma a consolidar e comparar as informações obtidas e ainda a observação e participação ativa prévia no contexto em questão. Optou-se pela entrevista semiestruturada, uma vez que é um método de análise mais simples e que, com o seu carácter discursivo e

perguntas abertas, torna possível questionar o indivíduo acerca dos tópicos relevantes do tema (questões pré-definidas), e simultaneamente possibilita o abordar de novos tópicos relativos ao tema. Assim, o participante pode abordar novos tópicos relevantes à temática e que não tenham sido previamente referidos (Wilson, 2014). Além disso, o caráter de pergunta aberta possibilita que o indivíduo construa a sua própria resposta respondendo da melhor forma que entender, afastando-se do tipo de respostas pré-determinadas.

Desta forma, foi possível recolher informações, atitudes/comportamentos e opiniões acerca dos sujeitos (Wilson, 2014).

4.1 Procedimento de Recolha de Dados

4.1.1 Revisão bibliográfica e Diário de Bordo

Através da revisão bibliográfica efetuada, o estudo foi contextualizado tanto a nível da temática da motivação como ao nível da pandemia do vírus covid-19. O período de isolamento foi um enorme fator de influência na própria motivação do atleta e em variáveis adjacentes (como os pais, a dinâmica familiar, a ausência da prática desportiva, o modo telescola entre muitas outras).

O período de estágio curricular no Boavista Futebol Clube (setembro 2020 a junho 2021) possibilitou a existência de uma rede de contacto com os pais o que, por sua vez, permitiu um acesso à amostra de conveniência. Este estágio também proporcionou o contexto de observação das dinâmicas e interações dos pais com os filhos no âmbito da prática desportiva, e que foi registado no “diário de bordo” Esta dinâmica permitiu estabelecer um vínculo de confiança e familiaridade que foi muito vantajoso no momento da entrevista.

4.1.2 Entrevista semiestruturada

Visando a realização das entrevistas foram criados guiões (para os pais e treinadores) de acordo com a revisão bibliográfica feita da temática e das observações do contacto prévio com os atletas e pais ao longo do estágio curricular no Boavista Futebol Clube. Estes foram elaborados e reestruturados sob a consulta do Professor Doutor José Manuel Castro, orientador desta dissertação. Estando concluída a etapa de criação, o guião relativo aos pais foi submetido a testagem, através da entrevista piloto realizada a um encarregado de educação de um atleta do Boavista, com o objetivo de identificar possíveis lapsos, perguntas

relevantes que estivessem em falta ou reformulações necessárias. O participante referiu alguns aspetos pertinentes e que foram tidos em conta na alteração do guião que foi apresentado aos pais.

Após este período para a formulação e testagem dos guiões procedeu-se à marcação e realização das restantes entrevistas, realizadas segundo os guiões em apêndice (Apêndices 1 e 2). Devido ao contexto de confinamento e pandemia, aos horários laborais dos participantes e ainda à dinâmica familiar/escolar em casa, as entrevistas foram todas realizadas via zoom. Tendo em conta as circunstâncias, os participantes concordaram com este critério, o que lhes conferiu não só um sentimento de segurança em relação ao contágio do vírus covid-19, mas também o sentimento de conforto e à-vontade nas suas habitações. De acordo com o consentimento assinado previamente às entrevistas, estas foram gravadas para serem posteriormente transcritas e analisadas.

4.2 Questões éticas relacionadas com a recolha de dados

Primeiramente, foi feito um contacto com a instituição Boavista Futebol Clube com o intuito de pedir autorização para realizar este estudo. Depois da aprovação, procedeu-se ao envio do guião das entrevistas.

No procedimento de recolha de dados e tendo em conta o estágio curricular efetuado, o contacto aos pais e treinadores foi feito através do WhatsApp®. A mensagem possuía uma breve descrição do estudo e dos respetivos objetivos, o papel do participante e o tempo médio de duração. Foi ainda pedida a disponibilidade para colaborar no estudo. Perante o contexto pandémico foi esclarecido que a entrevista seria via Zoom® e que se iria proceder a uma gravação para fins de análise de dados. No início de cada entrevista era lido um consentimento oral que assegurava o carácter voluntário, anónimo e confidencial da entrevista e das gravações. No final foi também enviada uma versão digital do consentimento informado (Apêndice 3) aos pais que o requereram e ainda possibilitada a opção de serem informados dos resultados do estudo. Mais tarde foi dada uma cópia física a cada participante para posterior assinatura.

5. Análise dos Dados

Quanto ao procedimento de exploração das informações recolhidas, recorreu-se à análise de conteúdo de Bardin (2011), um método de tratamento de dados em estudos qualitativos. Este método baseia-se na inferência de conhecimentos acerca do participante com base no conteúdo das mensagens das entrevistas - método indutivo -, metaforizando o sistema de categorias dos significados das mensagens comparando-o com gavetas. Segundo Bardin (1977) este método possui duas funções: i) “a função heurística: a análise de conteúdo enriquece a tentativa exploratória, aumenta a propensão à descoberta. É a análise de conteúdo «para ver no que dá»” (p.30) e ii) a função de “administração de prova: hipóteses sob a forma de questões ou de afirmações provisórias servindo de diretrizes, apelarão para o método de análise sistemática para serem verificadas no sentido de uma confirmação ou de uma infirmação. É a análise de conteúdo «para servir de prova»”. (p.30)

Bardin (2011) divide o procedimento de análise de dados em 3 fases: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento de dados (codificação e inferências).

5.1 Pré-análise e Exploração do Material

Neste estudo, a pré-análise consistiu na revisão bibliográfica da temática e na observação em campo de onde já havia um conceito básico do que seria a temática do estudo. Após a realização de uma análise flutuante do material previamente recolhido, foi feita uma seleção das informações relevantes e pertinentes ao estudo, ou seja, a constituição do *corpus* a analisar paralelamente ao conteúdo das entrevistas. Este critério foi repetido até existir uma base suficiente e necessária à exploração da temática. De forma a assegurar a validade da escolha dos documentos, foram seguidos os critérios propostos por Bardin (2011): exaustividade (deve esgotar-se todo o assunto, sem omitir nada); representatividade (as amostras devem representar o universo); homogeneidade (dados alusivos ao mesmo tema e obtidos por pessoas semelhantes através de técnicas iguais); pertinência (os documentos adaptados ao conteúdo e objetivo da pesquisa) e exclusividade (um elemento não deve ser classificado em mais do que uma categoria).

Neste procedimento da leitura flutuante dos dados recolhidos, foram elaboradas as questões de investigação, definido o objetivo do estudo e os indicadores. Segundo a mesma

autora (2011) estas questões são explicações antecipadas do fenómeno observado que, no final do estudo serão comprovadas ou refutadas.

5.2 Tratamento de dados (codificação e inferências)

Esta fase do estudo inclui a codificação, as inferências das entrevistas e os dados do diário de bordo. Deste modo, procedeu-se à transcrição das entrevistas, seguida de uma revisão para assegurar a exatidão do conteúdo e a ausência de erros.

Após a obtenção das informações transcritas, seguiu-se a codificação e categorização dos dados. Bardin (2011) define o processo de codificação como a transformação organizada de dados brutos agregada em unidades de registo (uma unidade codificável que permite uma descrição das características pertinentes do conteúdo) e configura as categorias como pensamentos - uma reflexão da realidade em momentos específicos que, por sua vez, representam a agregação e classificação de determinados elementos que reúnem características em comum. O sistema de categorias e subcategorias seguiu um critério semântico, ou seja, consoante o tema, e a sua elaboração foi realizada através do guião da entrevista semiestruturada, da revisão bibliográfica e diário de bordo. É importante ressaltar que foram seguidas as qualidades das categorias propostas por Bardin (2011): exclusão mútua (cada unidade só pode pertencer a uma categoria), homogeneidade (na definição das categorias é necessário haver apenas uma dimensão de análise), pertinência (as categorias devem ser elaboradas de acordo com o objetivo da investigação), objetividade e fidelidade (através da definição clara das categorias e indicadores não haverá erros de subjetividade dos analistas) e produtividade (a produtividade das categorias é proporcionalmente direta aos resultados ricos de inferências e hipóteses novas).

No que diz respeito à validação da codificação realizada, normalmente é requerido a outra pessoa a realização da codificação parcial dos dados. No entanto este estudo não reuniu condições para realizar este procedimento. Deste modo, através da reflexão individual, a codificação e categorização estavam representadas nos dados e não foram impostos neles (Charmaz, 2006), ou seja, conquistaram o seu espaço na análise em vez de a guiarem.

Portanto, o sistema de categorias final perfaz seis categorias e seis subcategorias. Este sistema encontra-se no Apêndice 4, juntamente com as respetivas definições operacionais. É importante realçar que as categorias e subcategorias foram elaboradas tendo

em conta o papel dos pais e dos treinadores, consoante as questões de investigação definidas. Por último, e após a conclusão do critério anterior, prosseguiu-se no tratamento e interpretação dos resultados.

IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO

1. Questões de investigação

1.1 QI.1- Qual a influência dos pais na gestão da motivação dos filhos, perante um contexto pandémico que impediu a prática desportiva regular?

A investigação realizada no contexto desta dissertação pretendeu analisar a motivação de jovens atletas face ao contexto de pandemia do vírus Sars-CoV-2, através da compreensão da influência do papel parental.

A apresentação e análise dos resultados procura seguir a ordem das questões de investigação propostas: **QI.1)** *Qual a influência dos pais na gestão da motivação dos filhos, perante um contexto pandémico que impediu a prática desportiva regular?* e **QI.2)** *De que modo é que as relações com os treinadores influenciaram o papel dos encarregados de educação na gestão da motivação dos filhos, numa situação de impedimento regular da prática desportiva em contexto pandémico?*

No que diz respeito à primeira questão de investigação, no desenvolvimento do processo de análise de conteúdo emergiram cinco categorias: (i) **relação com o filho/atleta**, (ii) **respostas emocionais na pandemia**, (iii) **articulação escola-desporto**, (iv) **formas de motivação para a prática desportiva** e (v) **estratégias adaptativas de motivação dos jovens para a prática desportiva**, tal como se pode verificar no Apêndice 4.

Relativamente à i) **Relação com o filho/atleta**, sobressaíram duas subcategorias: gestão das expectativas e os impactos no processo de desenvolvimento psicofisiológico.

A categoria relação com o filho/atleta permite tentar compreender de que forma é que o tipo de relação que os pais mantiveram com os filhos durante a pandemia afetou a sua capacidade para os motivar. Neste âmbito, esta categoria permitiu também alargar a compreensão sobre a influência da gestão das expectativas que os pais têm acerca do futuro desportivo dos filhos e do impacto que a pandemia teve no processo de desenvolvimento psicofisiológico do filho, sobretudo ao nível das consequências de se passar parte da puberdade em isolamento.

As características da relação pais-filhos podem levar a consequências psicológicas negativas nas crianças, como por exemplo a falta de motivação (Soenens & Vansteenkiste, 2010). De facto, alguns participantes ressaltaram as expectativas que têm nos atletas como um fator de influência na participação dos mesmos na prática desportiva (totaliza 3 verbalizações) como exemplificado na tabela 1.

Tabela 1. Verbalizações da subcategoria "Gestão das Expectativas"

P3	<i>“O futsal não é propriamente uma modalidade que dê um futuro garantido.”</i>
	<i>“ (...) tentado perceber e explicar lhe o que espera dele, o que espera do clube,</i>
P4	<i>o que espera da equipa, o que vão ser os próximos tempos, o desenvolvimento dele ... previsto e falando de todas as condições“</i>
	<i>“(…) tentar transpor para os filhos aquilo que nós gostamos e, portanto, eles</i>
P4	<i>iam fazer algo que nós eventualmente não tivéssemos feito. Não, não era isso. Senão, ele não estaria a jogar futsal” (P4).</i>

Neste domínio, Kaye, Frith, & Vosloo (2015) sugerem que as expectativas parentais podem influenciar os próprios objetivos das crianças, os quais são essenciais para o comportamento de realização e afetam as suas perceções de competência (características influenciadoras da motivação). Estas expectativas podem ter um efeito negativo quando são associadas à mentalidade de vencer a todo o custo, o que provoca stress e ansiedade no atleta. (Engh, 2002). Isso fica claro quando cruzamos esta subcategoria gestão de expectativas com a categoria (iv) formas de motivação para a prática desportiva (que iremos aprofundar noutro espaço desta dissertação) onde um participante refere *“Tem de trabalhar muito. E eu tento estar em cima dele. Mas pode chegar a um ponto de desmotivação, digo eu.”* (P1). Além disso, é importante referir que as consequências negativas destas expectativas podem traduzir-se numa fonte significativa de ameaça (Passer, 1983) o que, por sua vez, pode pôr em causa a prática desportiva.

Os participantes também referem a influência que o período de isolamento teve no desenvolvimento dos filhos e, conseqüentemente, afetou a relação pais-filhos e ainda a prática desportiva. A subcategoria: impactos no processo de desenvolvimento psicofisiológico (totaliza 7 verbalizações), aparece exemplificada na tabela 2.

Tabela 2. Verbalizações da subcategoria "Impactos no processo de desenvolvimento psicofisiológico"

P1	<i>“Atrasou ali um processo de desenvolvimento... um ano praticamente perdido.”</i>
P5	<i>“Amadureceu, aprendeu a trabalhar em casa não é, no PC nas aulas online, ganhar responsabilidades”</i>
P5	<i>“respeitem se uns aos outros, respeitem o mister, entre os amigos, aquela união de trabalharem em grupo, em equipa. Acho que isso também lhes faz bem, a nível de crescimento e isso também ajuda.”</i>
P5	<i>“Tentamos sempre, a parte psicológica, a saúde mental, tentar manter sempre... não ficar mal da cabeça. Acho que é a parte pior. Acho que se a gente ficava mal daí, aí é o pior de tratar...”</i>

Amorose (2007) e Smith, Smoll, & Cumming, (2007) referem que o comportamento dos pais e treinadores não só vai afetar a motivação do atleta, mas também, de acordo com o nível de desenvolvimento da criança, vai exercer diferentes tipos influência. Em termos do desenvolvimento psicológico, as crianças são muito influenciadas pelas preocupações dos pais e, neste contexto pandémico, inevitavelmente absorveram muitas dessas angústias que tiveram impactos na saúde mental e bem-estar. (Robson, 2020)

No que diz respeito à segunda categoria (ii). Respostas **emocionais na pandemia**, surgiram associadas quatro subcategorias: a) natureza do acompanhamento, b) adaptação, c) conciliação trabalho/família e d) stress/tensão.

Uma vez que os pais são um dos mediadores mais relevantes da gestão da motivação dos filhos atletas, será pertinente analisar como foram eles também afetados pela pandemia. Neste âmbito, as subcategorias propostas pretendem abordar algumas das respostas dos pais à pandemia, nomeadamente no que se refere ao acompanhamento da vida desportiva do filho na adaptação a uma nova e estranha realidade, de que forma procuraram conciliar a vida profissional e a familiar e ainda o stress que que experimentaram. Confrontados com a pandemia, os pais experienciaram emoções conflituosas durante o confinamento, das quais se destacam a ambivalência entre a ansiedade e momentos de bonança (Gambacorti-Passerini, & Bianchi, 2021). Muitos deles afirmam que não se sentiam prontos para lidar com

o isolamento, realçando a incapacidade de transmitir segurança aos filhos. (Biffi et al, 2021). Do ponto de vista de um comportamento adaptativo, os pais demonstraram dificuldade em compatibilizar as novas rotinas, reorganizar a nova realidade quotidiana, encontrar uma nova harmonia na relação com os filhos e conciliar o novo modo do teletrabalho e ensino à distância (Biffi et al,2021).

Neste período de pandemia apenas parte das pessoas ficaram em regime de trabalho normal, face ao número de desempregados e trabalhadores em lay-off ou em teletrabalho. Assim, cerca de 30% dos participantes destacaram que o período laboral dificultou o conhecimento mais profundo da vida desportiva do filho, quando comparado ao outro progenitor que fica em casa, situação que induziu a subcategoria: natureza do acompanhamento (totaliza 2 verbalizações)_exemplificada na tabela 3.

Tabela 3. Verbalizações da subcategoria "Natureza do acompanhamento"

P2	<i>“Eu trabalhava, chegava a casa e estava só aquele tempo com ele.”</i>
P3	<i>“(…) não era fácil ter tempo para estar com um ou com o outro. No fundo a minha esposa é que esteve mais nessa situação.”</i>

Os participantes cuja situação profissional continuou idêntica ao período pré-pandemia reafirmaram que passavam muito pouco tempo com o filho. Esta escassez de tempo impediu alguns pais de estarem mais presentes na vida dos filhos e, consequentemente, a não acompanhar os seus percursos escolares e desportivos, comparativamente ao outro progenitor que ficava em casa o dia todo, quer estivesse desempregado/a ou em teletrabalho, devido às restrições da pandemia.

Numa outra perspetiva, os pais que ficaram a trabalhar a partir de casa, realçaram que a adaptação foi imprescindível, o que conduziu ao aparecimento da subcategoria adaptação (6 verbalizações), demonstrada na tabela 4.

Tabela 4. Verbalizações da Subcategoria "Adaptação"

P4	<i>“O mais inesperado acho que foi um pouco a nossa (...) rápida capacidade de adaptação a toda uma mudança.”</i>
P4	<i>“De outro modo também aprendemos quase que a respeitar o espaço do outro. [...] Tivemos de chegar àquele consenso de cuidado”</i>

P5 *“(A relação com o filho) Estava bem e acho que com a pandemia, ainda ficou melhor. Por um lado para nós foi bom porque (antes) passávamos pouco tempo juntos (...) o que não nos deu margem para estarmos mais juntos para nos conhecermos ate melhor, conversarmos mais, entendemos nos melhor.”*

P5 *“(...) o desafio foi esse, conseguir transmitir-lhe tudo o que tínhamos de transmitir, ajuda lo a conseguir entregar os trabalhos [...], mas conseguiu se conciliar com nós, os professores, o meu filho. Mas acho que se calhar o maior desafio foi esse. O aprender a lidar com. A adaptação a isso tudo.”*

O contexto de pandemia testou ao máximo a capacidade dos pais de se adaptarem não só à nova realidade, mas a todas as particularidades que ela trouxe consigo: nova forma online de trabalhar em casa, os filhos terem a escola a partir de casa, novas rotinas, novas dinâmicas familiares. Biffi e colaboradores (2021) descrevem a dificuldade dos pais em encontrar um equilíbrio entre as novas exigências do trabalho, da componente doméstica e ainda da dinâmica familiar.

É ainda interessante realçar que os pais que mostraram um maior perfil adaptativo levaram a um aumento das situações de prática desportiva, o que é concordante com os estudos de Sánchez e colaboradores (2015) onde concluem que pais com um maior perfil adaptativo, em comparação aos pais com um perfil desadaptativo, são aqueles que têm filhos que praticam mais desporto.

Em relação a estes pais que ficaram a trabalhar a partir de casa ou que estiveram em lay-off, surgiram muitos dados relevantes e que demonstraram a influência do trabalho na adaptação à nova realidade familiar, que conduziu ao aparecimento da subcategoria conciliação trabalho/família (totaliza 8 verbalizações) exemplificada na tabela 5.

Tabela 5. Verbalizações da subcategoria "Conciliação trabalho/família".

P1 *“sim, por acaso até tivemos aí uma fase um bocado stressante naquele tempo de maior força do covid.”*

P1 *Foi difícil principalmente para eles. Para nós pronto, íamos trabalhar....o pai*

ou a mãe ficavam em casa -tinha alguém de ficar (...) “

P4 *“agora são férias, mas depois vão para as aulas, eu continuo a trabalhar. Já há menos stress.”*

P5 *“(Relativamente à dinâmica em casa) sim, sem stress, não houve complicações até porque não trouxemos trabalho para casa, não é? Nem eu nem o pai. (...) então estávamos mais tempo para estar a vontade, dar lhe mais atenção, ajuda lo com as tarefas da escola [...] Fechados em casa mas no fundo deu para a união, os laços e isso, pronto acho que ainda foi melhor. Fez nos melhor.”*

Estes dados coincidem com a investigação de Biffi et al (2021) onde afirmam que os entrevistados consideraram difícil a rápida reorganização da rotina, lidando com situações completamente desconhecidas como o teletrabalho. As pesquisas destes autores realçaram ainda que o trabalho à distância foi um acontecimento que levou os pais a perder facilmente a calma durante a pandemia; ao mesmo tempo, temos os participantes que afirmaram que o facto de não levarem trabalho para casa conduziu à redução de situações de stress, o que possibilitou focarem mais a atenção no filho e aprofundar dos laços com ele.

A última subcategoria que emergiu remete para o stress/tensão (totaliza 5 verbalizações). É inegável que durante a pandemia (e sobretudo nos confinamentos), o papel parental se tornou uma tarefa (ainda mais) complicada. O isolamento pode condicionar fortemente o papel dos pais, ainda mais na ausência de sistemas e redes de apoio, o que pode conduzir a consequências na saúde mental nos progenitores e à possibilidade da existência de contextos de vulnerabilidade para os filhos. (Brooks e colaboradores, 2020).

Tabela 6. Verbalizações da subcategoria "Stress/Tensão".

P1 *“A pandemia fez com que estivéssemos fechados em casa. Então levou ao ponto de um pouco de stress. [...] Os miúdos não tinham com o que desanuviar, neste caso eles gostam de jogar à bola ... sair das quatro paredes. Eles como estiveram muito tempo fechados faziam só asneiras. [...] E claro houve ali um pico de stress entre pais e filhos. Porque estávamos ali quase 24h juntos.*

P3	<i>“Entre mim e ele não houve atritos ou tensão porque eu não estava em casa. Só estava mesmo à noite. Agora que foi difícil sim porque a mãe também ficava mais nervosa porque estava com todas as situações e era difícil.”</i>
P4	<i>“Quatro pessoas metidas em casa constantemente, todos juntos. Por muito que queiramos era um pouco difícil a certa altura não haver picos de tensão (...) os quatro a trabalhar -porque eles depois também estavam em aulas- nós estávamos em reuniões, não haver Internet, estarmos todos aqui o ia inteiro a olhar uns para os outros ...</i>
P5	<i>“(Relativamente à tensão) Pois, acredito que sim, mas nós não.”</i>
P5	<i>“Tentamos sempre manter a calma, tentar não entrar em pânico, tentar não stressar.”</i>

A grande maioria dos participantes relatou situações de stress e ansiedade durante a pandemia provocada pelo vírus covid-19, demonstradas na tabela 6. Os fatores mais orientados para provocar esta tensão foram, entre os enunciados, o teletrabalho, o ensino à distância, a dinâmica familiar e todas as especificidades relacionadas (problemas de internet, de espaço, horários, de infraestruturas para exercício físico perto de casa, etc....).

É também interessante anotar o facto de que os pais que trabalharam a partir de casa foram aqueles que relataram mais ansiedade e stress face aos que não trabalharam de todo. Estes dados podem ser interpretados pelo facto de ser menos uma situação para lidar, diminuindo os níveis de stress, e permitindo ter mais tempo para passar com os filhos, dando-lhes até uma sensação de “férias”, como um participante referiu.

Relativamente à categoria (iii) **Articulação Escola-Desporto** (totaliza 12 verbalizações), a pandemia realçou a fragilidade desta relação. É essencial compreender os fatores ambientais e psicossociais quem sustentam a motivação para promover um estilo de vida saudável e também outras variantes da saúde como o bem-estar e a cognição, (Sallis e Pratt, 2020; Gu e colaboradores, 2020), elementos essenciais à conciliação entre a vida escolar e a desportiva. Todos os participantes reconheceram a interinfluência da escola e do desporto e admitiram a dificuldade em conciliar estas duas áreas durante o isolamento, como é demonstrado na tabela 7.

Tabela 7. Verbalizações da categoria "Articulação Escola-Desporto."

P2	<i>“Já tive períodos em que tive que apertar com ele um bocado por causa das notas e falar que de quer continuar no futsal tem de primeiro pensar que tem a escola. Ele então, dentro do possível, tenta conciliar as duas coisas.”</i>
P3	<i>“O isolamento foi mais positivo que negativo. Tirando que ele teve melhores notas em isolamento do que quando estava na escola. Eles não têm tanto com que se distrair mas têm ainda a televisão o computador aí estão em casa os pais que controlam..”</i>
P3	<i>“Nos tempos da pandemia foi sempre complicado porque eu trabalho o dia todo. Os treinos eram a determinadas horas e eu não conseguia estar a horas, tinha de arranjar soluções.”</i>
P3	<i>“(...) no fundo tirar alguém do desporto por causa de uma nota não faz muito sentido. Fará mais sentido outras coisas do que tirar lhe uma coisa que é boa pra ele.”</i>
P4	<i>“várias vezes algumas destas sessões (treinos no zoom) que o Mister organizou ao fim do dia, o meu filho não fez. E ao fim do meu filho estar 12h à frente de um computador, de noite não ia (aos treinos). Não dava.”.</i>

O Eurochild (2020), por exemplo, refere que o encerramento de escolas não só teve impacto nas oportunidades escolares das crianças, mas também na sua saúde física e mental .Rundle, Park, Herbstman, Kinsey, Wang (2020) salientam a diminuição da atividade física (adoção do sedentarismo) e da desregularização do horário de sono associado a uma maior exposição aos ecrãs. É também importante realçar a perda de apoio psicológico fornecido nas escolas, essencial ao desenvolvimento socio-afetivo e comportamental de algumas crianças.

Em relação à categoria (iv) **Formas de motivação para a prática desportiva** (totaliza 22 verbalizações) ela permite-nos salientar a relação entre os comportamentos parentais de pressão e/ou pouco apoio e os níveis baixos de motivação nas crianças para praticar desporto. (Sánchez e colaboradores, 2015). O consenso acerca dos tempos de dificuldade vividos durante o período de isolamento do covid-19 não foi surpreendente. No âmbito desta investigação, os pais referiram maioritariamente que apesar de ter sido uma altura desafiante, tentaram sempre dar apoio aos seus filhos, seja ajudando o clube nas

componentes mais práticas ou tentando manter a atividade física do filho, como está demonstrado na tabela 8.

Tabela 8. Verbalizações da categoria "Modos de motivar para a prática desportiva".

P1	<i>“O apoio é estar sempre com ele. Vou acompanhá--lo sempre. Não o deixo nenhuma vez só por ele. (...) E incentiva lo sempre - avisando dos treinos, leva as sapatilhas, não te esqueças disto.</i>
P1	<i>“o apoio que a gente fazia era tentar sair e andar pela beira da casa. A gente saia e andava a pé. (...) Saia das quatro paredes.[...] tentava dizer lhe para ir vendo vídeos a nível de futsal.</i>
P2	<i>“Eu falo lhe sempre, temos aqui um ringue na parte detrás da casa. E ele vai para lá treinar e jogar com os colegas (...) não vai correr -por iniciativa própria- só se for eu a dizer lhe para irmos dar uma corrida ou assim. [...]Eu apoio-o sempre em tudo o que ele escolher, isso sempre!””</i>
P3	<i>“Sempre tivemos com ele, sempre fomos ver os jogos dele, sempre fomos todos.” [...] tenho ajudado sempre o clube. (...) tento ajudar como posso seja levar miúdos a jogos, conseguia arranjar um patrocinador.”</i>
P4	<i>“(...) não o termos deixado desistir.”</i>

Os participantes relataram várias formas de motivar os filhos atletas, nomeadamente dar um passeio de bicicleta, ver vídeos sobre futsal, ir treinar para um campo público, entre outros. No entanto, um fator transversal a todas as entrevistas foi a dificuldade de engajar o filho numa prática desportiva ativa durante a pandemia. Sem os treinos regulares e os jogos, os participantes afirmavam que era muito difícil motivá-los para a prática desportiva. No entanto, sem este esforço por parte dos pais, a atividade física teria sido quase nula. Estes dados vão ao encontro do estudo de Sánchez e colaboradores, (2015) quando afirmam que as múltiplas formas de apoio que os pais demonstram aos filhos no dia-a-dia se revelam importantes fontes de motivação para prática desportiva regular.

Em relação à última categoria relacionada com a QI.1 *Qual o papel dos pais na gestão da motivação dos filhos, perante um contexto pandémico que impediu a prática desportiva regular?* (v) **Estratégias adaptativas de motivação dos jovens para a prática**

desportiva, a pesquisa realizada permitiu perceber que durante o período pandémico foi essencial que os pais “inventassem” novas formas de encorajar os filhos na prática desportiva e a permanecerem ativos. Evidentemente que esta foi uma tarefa bem complexa no período de isolamento. Múltiplos são os autores (por exemplo: Keegan e colaboradores, 2010; Sallis e Pratt, 2020; Gu e colaboradores, 2020) que enunciam a dificuldade de motivar uma criança/um jovem neste período e reforçam a importância da temática face às suas consequências na saúde física e mental que afetam a relação triangular entre casa-escola-desporto.

Os participantes relataram várias formas e tentativas de motivar os seus filhos para a prática desportiva e todos referiram a dificuldade de o fazerem face às limitações da pandemia, (totaliza 16 verbalizações) como exemplificado na tabela 9.

Tabela 9. Verbalizações da categoria " Estratégias adaptativas de motivação dos jovens para a prática desportiva".

P2 *“A falta de jogos afeta a motivação, (...) « o jogo ao fim de semana é como se fosse “um rebuçado” para eles. Era o treinar à semana e chegar ao fim de semana e ter aquela compensação do que andaram a aprender e a trabalhar. [...] os pais não poderem assistir (...) - foi para eles – e para nós também que gostávamos de acompanhar, desmotivador.”*”

P2 *“Era só ele vir aqui por detrás do prédio com os colegas e ele entretinha se ali (campo público) a treinar, a jogar à bola. [...] Com este privilégio de estar aqui ele vai até ali com os colegas.”*

P3 *“Não era fácil. Era levá-lo para o terraço jogar à bola , fazer uns abdominais e outras coisas. Mas de resto não era muito fácil. Às vezes na brincadeira fazíamos aqui umas coisas...”*

P4 *“Mesmo tendo uma bicicleta em casa e houvesse uma bola ou isto e aquilo, faltava aquela motivação de "vamos". Eu também não sou de grande ginástica, não posso puxar muito. Mas mesmo o pai que puxava um pouco foi complicado.”*

P5 *“(...) Ainda houve uma vez ou outra que fomos para a televisão ver uns vídeos para fazer ginástica, mas sou sincera, não tínhamos muita vontade. [...]mas ficamos sedentários. A não ser andar de bicicleta, íamos uma vez ou outra.”*

Cada interveniente na vida de um atleta tem um papel a cumprir no que se refere à gestão da sua motivação. A influência destes papéis vai depender do agente que os desempenha, sendo que o dos pais é apoiar (Keegan, Harwood, Spray, e Lavallee, 2009). Todos os participantes demonstraram como esse apoio foi essencial à concretização da prática desportiva dos filhos. Eles relataram ter tentado motivar e acompanhar os filhos na realização de exercício em casa durante o período de isolamento, ainda que tenha sido uma tarefa desafiante. Outros procuraram apoiar os filhos na vida desportiva através do suporte mais técnico ao clube, por exemplo, dando boleias a outros atletas ou arranjando patrocínios. Com este tipo de atitudes, os pais demonstraram não só uma ajuda concreta na prática desportiva (pois ao dar boleia a outros atletas, há mais pessoas a treinar o que possibilita uma maior eficácia do treino) mas também mostraram uma sensibilização para a importância da motivação. Demonstraram assim a compreensão dos fatores ambientais e psicossociais que sustentam a motivação, essenciais ao encorajamento da prática desportiva. (Sallis e Pratt, 2020).

Na perspetiva dos pais, antes da pandemia existia uma multi-regulação da motivação do atleta. Como foi explanado previamente, cada agente da vida do jovem tem o seu papel a cumprir. Após o isolamento, passou a haver uma concentração do encargo da motivação nos pais. Passou a existir principalmente uma mono-regulação da motivação entre o atleta e os pais.

1.2 QI.2 - De que modo é que as relações como os treinadores influenciaram o papel dos encarregados de educação na gestão da motivação dos filhos, numa situação de impedimento regular da prática desportiva em contexto pandémico?

Um segundo domínio deste processo de investigação focou-se no papel do treinador (Mister na sua designação mais popularizada...) e que está representada na segunda questão de investigação, previamente lembrada.

Neste âmbito foi feito o cruzamento com as categorias e subcategorias assinaladas para a primeira questão de investigação, ainda que se tenha destacado uma nova categoria intimamente associada ao papel dos treinadores (I) **Energia do grupo** (14 verbalizações) e que se sustenta nas verbalizações apresentadas (tabela 10).

Tabela 10. Verbalizações acerca da categoria "Energia do grupo".

T1	<i>“Um pai ou um mister que não puxe por eles vai desmotivar. Vai criar insegurança no miúdo”</i>
T2	<i>“Sinceramente acho que foi um trabalho de equipa [...] Nós precisamos de trabalhar em equipa com os pais, os miúdos, os familiares, (...). Acredito que todos devem estar envolvidos. Cada um com a sua missão”</i>
T2	<i>“O papel dos pais, foi muito importante! Eu acho que o papel deles e que é aquele que eu quero que eles tenham muitas vezes foi o papel de apoio de muitas vezes os levar aos treinos, foi de os motivar”</i>
P4	<i>“O Boavista faz o papel deles e nós fazemos aqui em casa o nosso. Mas temos de estar minimamente coordenados porque se cada um de nós puxar para o seu lado não conseguimos avançar desta zona cinzenta. (...) Temos de chegar a um consenso (...) fazíamos o nosso trabalho em parceria.”</i>
P5	<i>“Ao fazer esses treinos pelo zoom, (os treinadores) mandarem os links de formações. Acho que sim, que isso ajudou para que continuasse a ter vontade na mesma de ir e isso. Sim acho que sim, que isso ajudou.”</i>

Para o sucesso da vida desportiva do jovem é indispensável que todos os intervenientes participem ativamente. Kaye, Frith, & Vosloo (2015) afirmam que “o ambiente desportivo juvenil é um cenário social complexo no qual muitas fontes de influência, incluindo pais, treinadores e pares, influenciam o desenvolvimento psicossocial e de competências do jovem atleta.” Os pais referiram claramente a importância do papel dos treinadores e do clube na manutenção da motivação durante o período de quarentena: “Ao fazer esses treinos pelo zoom, (os treinadores) mandarem os links de formações. Acho que sim, que isso ajudou para que continuasse a ter vontade (...)” (P5). Por outro lado os treinadores realçaram a importância dos pais na continuação da atividade física não só no isolamento, mas também no dia a dia, “ (...) o inesperado foi a abertura que os pais nos deram para, mesmo não sabendo tanto do covid, eles virem para cá (aos treinos). Porque nós tivemos uma taxa à vontade de 92% de participação dos atletas nos treinos. “(T2) e “A relação com os pais não é distante (...) alguma questão com a escola ou com o miúdo, mais particular, alguma coisa que o miúdo tivesse dito ou algo que tivesse acontecido fora do contexto do treino (...) porque afeta a performance deles.” (T1). Além disso, os treinadores

também mostraram dedicação à forma física do atleta durante o isolamento: “*eu tentei ajudar em casa para que eles não se habituassem à vida do sofá e da coca cola.*” (T2).

No que diz respeito à categoria i) **Relação com o filho/atleta** (QI.1), nas duas subcategorias (gestão das expectativas e impactos no processo de desenvolvimento psicofisiológico) os treinadores demonstraram querer que os atletas aproveitassem o desporto e se sentissem motivados à sua prática “*Sobretudo eu queria que eles se divertissem.*” (T2), ao mesmo tempo que deveriam encarar com seriedade o processo de desenvolvimento do jovem e empenharem-se na sua evolução “*(...) é desafiante para mim fazer com que aquele atleta desenvolva as suas capacidades inicialmente coordenativas e depois as suas capacidades mais físicas e tecnicotáticas ao longo do processo.*” (T2).

Relativamente à categoria ii) **Respostas emocionais na pandemia** (QI.1), e na subcategoria adaptação, os treinadores demonstraram existir, da parte deles, um esforço em dar continuidade à prática desportiva o que, por sua vez, reforçou a interdependência da motivação nos pais e no clube: “*Dentro das limitações impostas (...) tentar adaptar alguma coisa para que as crianças também pudessem fazer algum desporto (...) tentando ensinar alguma coisa, tentar melhorar alguns aspetos que não são possíveis de treinar num treino normal.*” (T1) e “*mas sobretudo fiz isso por uma questão de fazer com que eles voltassem à prática desportiva. É importantíssimo para os miúdos e para nós.*” (T2). Já na subcategoria (QI.1) conciliação trabalho/família os treinadores demonstram o seu empenho no clube, no trabalho e no compromisso com os atletas na sua evolução mesmo em tempo de pandemia: “*Um bocadinho melhor na relação com os atletas, melhor na passagem do conhecimento (...) Nunca tive isto e é isto que eu tento dar aos atletas. E cada vez mais.*” (T2) e “*... estou a tentar arranjar algo melhor, mais estável. Algo full-time que dê para conciliar com aquilo que eu faço no Boavista.*” (T2).

A categoria **iii) Articulação escola-desporto** (QI.1) revela o investimento feito por parte dos treinadores na vida académica dos atletas. Esta é não só valorizada, como também se procurou um acompanhamento escolar, de modo a assegurar todo o apoio necessário ao jovem. “*Durante a pandemia, nos fomos falando com os atletas, fomos procurando saber as notas deles, com algumas dificuldades ainda e temos de melhorar esse processo (...)* Quero chegar ao ponto de criar com os pais um triangulo escola-treinador-pais” (T2) e “*Tentei fazer com que toda a gente tivesse sucesso escolar durante todo o ano. [...] Nunca*

descurando o futsal. Ou seja, são 2 coisas que são importantíssimas para o desenvolvimento deles. O desporto pode ajudar imenso na parte escolar e a parte escolar ajuda imenso na parte desportiva.” (T2).

Na categoria **iv) Formas de motivação para a prática desportiva (QI.1)**, os treinadores desenvolveram um relevante papel de apoio a distância. Mostraram-se disponíveis para os atletas, ao mesmo tempo que investiam em formações complementares e treinos pelo zoom. *“Eu tentei arranjar maneira, na quarentena de potenciar algumas situações (...) A formação complementar (...) quero chegar mais a eles para evoluírem em várias áreas também, escola e no ser humano, na própria personalidade e eles terem uma mente mais aberta” (T2) e “(...) o meu contacto esteve sempre disponível para eles. (...) nós temos uma relação muito próxima com todos, uns mais do que outros. (...) Eles sabem que se precisarem de alguma coisa eles sabem que podem mandar mensagem e eu vou apoiá-los a 100% porque há prioridades na nossa vida.” (T2).* Por esta razão, vários pais referiram que os treinos no zoom foram essenciais para fazer o filho voltar um pouco à prática de exercício físico. *“Ao fazer esses treinos pelo zoom, (os treinadores) mandarem os links de formações. Acho que sim, que isso ajudou para que continuasse a ter vontade” (P5).*

Relativamente à última categoria **v) Estratégias adaptativas de motivação dos jovens para a prática desportiva (QI.1)**, os treinadores demonstraram interesse e empenho em manter a prática desportiva nos jovens, fosse através de treinos escritos ou pelo zoom: *“Naquelas alturas em que fazíamos o treino no zoom (...) A parte da brincadeira foi sempre inerente. E a parte do bom ambiente que nós criamos, acho que isso foi o ponto central das nossas quarentenas.” (T2); “(...) organizar treinos, exercício (...) a única forma de animar é criar novas dinâmicas de forma a não se sentirem cansados, que não caia sempre a mesma coisa, não repetir exercícios, novas formas de que eles se sintam motivados para fazer.” (T1); “(...) criar experiências positivas que eles nunca se esqueçam na vida. Isto é aquilo que eu mais quero porque eu sei que nem todos vão conseguir chegar ao mais alto nível mas também sei que se calhar eles vão mais depressa lembrar se de um bom ambiente aqui no treino do que propriamente um título ou uma vitória ou coisa do género.” (T2) e “Fomentar estas brincadeiras e fomentar este bom ambiente de balneários (...) fomentar o bom ambiente no treino, o fazer algumas brincadeiras com eles que eles gostam.” (T2).*

De uma forma geral verificamos a existência de um enorme esforço tanto dos pais quanto dos treinadores para motivar os jovens, sabendo cada um quanto o outro é imprescindível para o sucesso da prática desportiva do jovem atleta. Estes elementos vão ao encontro das conclusões de Amorose (2007) e Smith, Smoll, & Cumming, (2007), de como os comportamentos dos pais e treinadores irão influenciar a motivação dos atletas, tendo estes comportamentos variados tipos de consequências, tendo em conta as situações, contextos e níveis de desenvolvimento. Como Keegan, Harwood, Spray, e Lavallee, (2009) referiram, verificamos que esta influência vai depender do agente que a desempenha (como se pode observar) nomeadamente através das verbalizações, onde o tipo de apoio que os treinadores dão é diferente do apoio dos pais.

Ainda que a influência que os pais tiveram na manutenção da prática desportiva dos filhos seja diferente da influência que os treinadores exercem nos atletas, parece evidente a importância desta conjugação no incremento e manutenção da motivação para a prática desportiva regular.

V. CONCLUSÕES E REFLEXÕES FINAIS

1. Conclusões

A presente investigação teve como objetivo compreender a motivação dos jovens atletas durante a pandemia do vírus Sars-CoV-2, através da análise da influência do papel parental na gestão motivacional relativa à prática desportiva. O desenvolvimento do processo investigativo e os múltiplos elementos recolhidos já apresentados e discutidos, permitem-nos apresentar sumariamente as principais conclusões.

Relativamente à primeira questão de investigação (QI 1.) *“Qual o papel dos pais na gestão da motivação dos filhos, perante um contexto pandémico que impediu a prática desportiva regular?”* podemos afirmar que os pais, juntamente com os treinadores, exercem um papel imprescindível na motivação continuada do atleta. Durante a pandemia os pais cumpriram o seu papel parental, juntamente com a “incorporação parcial temporária” do papel dos treinadores e dos professores da escola. Foram eles as principais figuras de autoridade no que toca à indução da prática desportiva e ao encorajamento da mesma, no período de confinamento. Não é possível categorizar o papel dos pais com todas as características necessárias à gestão da motivação porque o contexto de pandemia e de isolamento foi muito pessoal e único a cada família, com forte dependência de vários fatores, tais como a dinâmica familiar, situação profissional e económica, questões da infraestrutura, rede de apoios e incompatibilidade de horários. Ainda assim é possível acrescentar uma série de critérios base de apoio parental, nomeadamente, boa alimentação, mínimo de exercício físico semanal (por exemplo caminhadas, “passeio higiénico”) em prol da saúde física e mental.

Referente à segunda questão de investigação (QI.2.) *“De que modo é que as relações com os treinadores influenciaram o papel dos encarregados de educação na gestão da motivação dos filhos, numa situação de impedimento regular da prática desportiva em contexto pandémico?”* pode concluir-se que a relação dos pais com os treinadores é importante para fins de contacto e facilitação de um apoio adequado aos atletas. Neste âmbito foi possível verificar que é mais importante a cooperação entre os dois agentes do que a relação que estes mantêm entre si. De uma forma geral, tanto os pais como os treinadores

referem que o essencial para uma boa gestão da motivação do atleta resulta do facto que cada parte cumpra as suas tarefas e que atuem em concordância. Independentemente das opiniões e discordâncias, há um acordo indireto de ambas as partes em como as decisões do desporto ficam a cargo do clube e as decisões do atleta ficam ao encargo da família.

Por último gostaria de me debruçar sobre uma questão da motivação que surgiu neste estudo e que desafiou alguns dos temas que aprofundei. Foi relatado que a competição era um fator essencial da motivação nos jovens atletas; no entanto, a teoria da facilitação (Manstead & Semin, 1980) bem como os autores (Bond e Titus, 1983) relatam que a presença de público poderá diminuir o desempenho o que, por sua vez, irá afetar a motivação. Neste caso irá agir como um fator desmotivante ou gatilho de esforço? A competição vai, neste caso, servir como um objetivo motivador a curto prazo, mas pode ser um fator prejudicial à motivação a longo prazo?

2. Limitações

No que diz respeito às limitações desta investigação, apesar de ter existido um esforço para assegurar a validade e fidelidade deste processo, é importante mencionar que, na leitura dos resultados, devem ser consideradas algumas fragilidades:

a) O facto desta investigação ter sido realizada no contexto específico do Boavista Futebol Clube, impede a sua validação externa (generalização das conclusões do estudo) devido à diferença de procedimentos e métodos utilizados em cada clube desportivo. O facto desta temática envolver o tempo da pandemia dificilmente permitirá encontrar casos representativos da população o que, contudo, não implica a sua generalização analítica, ou seja, através de um conjunto de resultados específicos criar proposições teóricas aplicáveis a outros contextos. (Yin, 1984)

b) Em relação à amostra deste estudo, os participantes foram selecionados por conveniência. Quando o tema foi proposto, a realização do meu estágio no clube mostrou-se uma mais-valia relativamente à escolha entrevistados, face à complexidade das entrevistas via zoom no durante o período de isolamento. Possivelmente, sem este cenário, poderia existir uma amostra maior e mais diversificada, o que, por sua vez, poderia originar um estudo quantitativo de maior escala.

c) Relativamente à recolha de dados, as entrevistas foram então realizadas pelo zoom o que não me permitiu controlar as variáveis do espaço. Por exemplo, em alguns participantes notava-se um claro conforto por estarem no *seu* espaço, mas, por outro lado, alguns participantes estavam demasiado relaxados ou eram interrompidos pelos filhos ou ruídos do ambiente familiar. Deste modo, este método de recolha mostrou-se tanto uma vantagem como uma desvantagem, dependendo das condições familiares do participante.

d) Como já foi referido em relação à validação da codificação realizada, habitualmente é requerido a outra pessoa a realização da codificação parcial dos dados; no entanto não conseguimos reunir condições para realizar este procedimento.

e) Relativamente aos participantes “indiretos” (os jovens atletas), seria pertinente fazer uma pequena investigação relativamente aos comportamentos que eles consideram ter influenciado na sua motivação.

3. Aplicações/Sugestões Futuras

No âmbito de futuras investigações é importante mencionar que este estudo de caso poderá evoluir para um projeto exploratório, com o intuito de perceber as estratégias utilizadas para manter a prática desportiva no contexto de isolamento, ao longo dos quase dois anos desde o início da pandemia.

Também seria relevante a realização de um estudo longitudinal com o objetivo de uma compreensão mais aprofundada dos fatores influenciadores do processo motivacional e que são refletidos na quantidade da prática ativa dos jovens no desporto. Além disso, podia permitir analisar a transição do desporto antes, durante e após a pandemia e consequente compreensão das sequelas da pandemia na saúde mental e física dos jovens atletas.

Outras temáticas relevantes que poderiam acrescentar mais conteúdo e bases de comparação de resultados a este estudo seriam, a título de exemplo: 1) a influência dos pais em cada esfera motivacional dos filhos, 2) articulação da quantidade/frequência de exercício físico com os vários tipos de motivação e 3) desenvolvimento de um modelo mais compreensivo do movimento fisiológico deste período de desenvolvimento físico, psicológico e social das crianças.

Se neste contexto os pais e treinadores são relevantes agentes de influência, então o papel dos psicólogos refletir-se-á na mediação desta relação, com o objetivo de potenciar todas as mais valias que cada elemento possui na gestão da motivação e de manter a cooperação que permita ao atleta o seu progresso na prática desportiva.

VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amorose, A.J. (2007). Coaching Effectiveness: Exploring the Relationship Between Coaching Behavior and Self-Determined Motivation. In M.S. Hagger & N.L. Chatzisarantis (Ed.). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 209–228). Champaign, IL: Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.5040/9781718206632.ch-014>.
- Atkinson, J. W. & Feather, N. T. (1966). Review and appraisal. In J. W. Atkinson (Ed.). *Motives in fantasy, action and society* (pp. 322-339). Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Babkes, M.L., & Weiss, M.R. (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science*, *11*(1), 44–62.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo* (p.30). Lisboa: Edições 70 Ltda.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70. <https://doi.org/10.14244/%2519827199291>.
- Biffi, E., Gambacorti-Passerini, M. B., & Bianchi, D. (2021). Parents under Lockdown: The Impacts of the COVID-19 Pandemic on Families. *Rivista Italiana Di Educazione Familiare*, *18*(1), 97–111. <https://doi.org/10.36253/rief-10332>.
- Bois, J., Lalanne, J., & Delforge, C. (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *Journal of sports sciences*. *27*(10). 995-1005. doi: 10.1080/02640410903062001.
- Bond, C. F., & Titus, L. J. (1983). Social facilitation: A meta-analysis of 241 studies. *Psychological Bulletin*, *94*(2), 265–292. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.94.2.265>.

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920.
- Carrilho, M. J. (2015). Crianças e Adolescentes em Portugal. Red. *INEWS*, 55, 53-101.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. Sage Publications.
- De Knop, P. (1996). European trends in youth sport: a report from 11 European countries. *European Journal of Physical Education*, 1(1-2), 36-45.
- Dulieu N., Burgess M. (2020): The Hidden Impact of COVID-19 on Child Rights. London: Save the Children International.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational psychologist*, 34(3), 169-189). doi: 10.1207/s15326985ep3403_3.
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (Eds.). (2013). *Handbook of competence and motivation*. Guilford Publications. (pp. 52-72).
- Elliot, A. J., McGregor, H. A., & Thrash, T. M. (2002). The need for competence. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.) *Handbook of self-determination research* (pp. 361–387). University of Rochester Press.
- Engh, F. (2002). *Why Johnny hates sports. Why organized youth sports are failing our children and what we can do about it*. Garden City Park, NJ: Square One.
- Eurochild (2020): Growing up in Lockdown: Europe’s Children in the Age of COVID-19. Brussels: Eurochild.
- Falqueto, J. M., Hoffmann, V., & Farias, J. (2018). Saturação Teórica Em Pesquisas Qualitativas: Relato De Uma Experiência De Aplicação Em Estudo Na Área De

Administração. *Revista de Ciências Da Administração*, 20(52), 40–53.
<https://doi.org/10.5007/2175-8077.2018V20n52p40>.

Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The role of parents in tennis success: Focus group interviews with junior coaches. *The Sport Psychologist*, 22, 18–37.

Gu, X., Solmon, M. A., & Zhang, T. (2012). Using expectancy-value model to examine students' physical activity engagement and cardiovascular fitness in physical education. *Journal of Sport Psychology*, 43(5), 385–402.
<https://doi.org/10.7352/IJSP2012.43.385>.

Hellstedt, J. C. (1990). Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. *Journal of sport behavior*, 13(3), 135.

Instituto Nacional de Estatística (2021, Junho). *Censos 2021. Presidência Portuguesa, Estatísticas Demográficas*. INEWS, *A revista do INE*, 48, (pp. 46-47).
https://www.ine.pt/ine_novidades/semin/INEWS48/79/index.html#zoom=z.

ISPUP, INESC TEC & Público (2021, Junho 31). *Diários de uma Pandemia*. ISPUP News.
<https://ispup.up.pt/news/internal-news/acompanhe-os-resultados-do-estudo-%e2%80%9cdiarios-de-uma-pandemia%e2%80%9d/927.html/?lang=pt>.

Kaye, M., Frith, A., & Vosloo, J. (2015) Dyadic Anxiety in Youth Sport: The Relationship of Achievement Goals With Anxiety in Young Athletes and Their Parents. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 171-185, DOI: 10.1080/10413200.2014.9707177.

Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 361–372. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.003>.

- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallee, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87–105. <https://doi.org/10.1080/10413200903421267>.
- Larson, R., & Almeida, D.M. (1999). Emotional transmission in the daily lives of families: A new paradigm for studying family process. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 5–20. doi: 10.2307/353879.
- Lei nº 8.069/1990 de 13 de julho, *Estatuto da Criança e do Adolescente*. Unicef. <https://www.unicef.org/brazil/estatuto-da-crianca-e-do-adolescente>.
- Macías-Rendón, W., Rodríguez-Morales, K., & Barriga-Medina, H. (2021). COVID-19 lockdown and the satisfaction with online food delivery providers. *Estudios Gerenciales*, 37(159), 200–209. <https://doi.org/10.18046/j.estger.2021.159.4331>.
- Mann R, Clift B, Boykoff J., & Bekker S. (2020). Athletes as community; athletes in community: covid-19, sporting mega-events and athlete health protection. *British Journal sports Medicine*, 54(18).
- Manstead, A. S. R., & Semin, G. R. (1980). Social facilitation effects: Mere enhancement of dominant responses?. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(2), 119-135. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1980.tb00937.x>.
- Margaritis, I., Houdart, S., El Ouadrhiri, Y., Bigard, X., Vuillemin, A., & Duché, P. (2020). How to deal with COVID-19 epidemic-related lockdown physical inactivity and sedentary increase in youth? Adaptation of Anses' benchmarks. *Archives of Public Health*, 78, 1-6. <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00432-z>.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). Development and Validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In: Martens, R., Vealey, R.S. & Burton, D. (Eds.). *Competitive Anxiety in sport*. Human Kinetics, Champaign, 117-190.

- Mickelsson, T., & Shaw, V. (2020). Performance increments without audience: paired data from mixed martial arts fighters during COVID-19. *Revista de Artes Marciales Asiaticas*, 15(2), 50–58. <https://doi.org/10.18002/rama.v15i2.6294>.
- Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5(2), 172–188.
- Pistrang, N., & Barker, C. (2012). Varieties of qualitative research: A pragmatic approach to selecting methods. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 5–18). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-001>
- Robson, D. (2020, June 4). *How Covid-19 is changing the world's children*. BBC. Retrieved from <https://www.bbc.com/future/article/20200603-how-covid-19-is-changing-the-worlds-children>.
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). COVID-19–related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity*, 28(6), 1008–1009. <https://doi.org/10.1002/oby.22813>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- Sallis., J. & Pratt, M. (2020, April 3). *A Call to Action: Physical Activity and COVID-19*. Exercise Is Medicine, American College of Sports Medicine. <https://www.exerciseismedicine.org/a-call-to-action-physical-activity-and-covid-19/>.

- Sallis, J. F., Adlakha, D., Oyeyemi, A., & Salvo, D. (2020). An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-2019 policies and practices. *Journal of sport and health science*, 9(4), 328–334. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.005>.
- Sánchez-Miguel, P., González, J., Alonso, D., Marcos, F., Sánchez-Oliva, D., & Ponce, I. (2015). Perfiles de comportamiento de los padres en el deporte y su relación con los procesos motivacionales de sus hijos. *Motricidade*, 11(2), 129–142. <https://doi.org/10.6063/motricidade.3777>
- Saracho, O. (2019). Motivation theories, theorists, and theoretical conceptions. In O. N. Saracho (Ed.), *Contemporary perspectives on research in motivation in early childhood education*. (pp. 21–44). Information Age Publishing, Inc.
- Schleicher, A. (2020). *The Impact of COVID-19 on Education. Insights from Education at a Glance 2020*. Paris: OECD.
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 31(2), 189-210.
- Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of sport & exercise psychology*, 29(1), 39-59. doi: 10.1123/jsep.29.1.39.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1), 74–99. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001>.
- Standage, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. (2003). A Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs from Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.

- Stuntz, C. P., & Weiss, M. R. (2003). Influence of social goal orientations and peers on unsportsmanlike play. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 421–435.
- The Children's Society. (2020, Agosto 1). *The impact of COVID-19 on children and young people*. Retrieved from: <https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/2021-01/the-impact-of-covid-19-on-children-and-young-people-briefing.pdf>.
- Toresdahl, B., & Asif, I. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete. *Sports Health*, 20(10), 70–73.
- Verhoeven, M., Bögels, S. M., & Van der Bruggen, C. C. (2012). Unique roles of mothering and fathering in child anxiety; moderation by child's age and gender. *Journal of child and family studies*, 21(2), 331-343. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9483-y>.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the Covid-19 outbreak. *The Lancet*, 395, (pp.945–947). doi:10.1016/S0140-6736(20)30547-X.
- Wilson, C. (2014). *Semi-Structured Interviews*. Interview Techniques for UX Practitioners, 23-41. doi: 10.1016/b978-0-12-410393-1.00002-8.
- Yanguas, X., Dominguez, D., Ferrer, E., Florit, D., Mourtabib, Y. & Rodasa, G. (2020). Returning to sport during the covid-19 pandemic: The sports physicians' role. *Apunts Sports Medicine*, 55, 49-51.
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods*. London: SAGE Publications, Inc.
- Yin, R. K. (2011). *Applications of case study research (3rd Ed)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.

Zhang, T., & Lee, J. (2020). Developing a Motivationally-Supportive Environment to Promote Children'Physical Activity and Health in Youth Sports during the COVID-19 Pandemic. *JTRM in Kinesiology*, 22-24.

VII. APÊNDICES

Apêndice 1. Tópicos para a entrevista semiestruturada aos Pais/Encarregados de Educação

Pergunta piloto: Fale-me um pouco do “projeto desportivo” do seu filho.

1. Dados sociodemográficos: nome; idade; NSE (inferência); habilitações literárias; estado civil; emprego).
2. Situação profissional na pandemia vs atual.
3. Tipo de relação estabelecida com o filho em contexto de pandemia. Houve mudanças na dinâmica familiar em tempos de pandemia/isolamento?
4. (Maiores) desafios em tempos de pandemia/isolamento face à prática desportiva do educando/filho.
5. O que é que foi mais inesperado nesta pandemia?
6. Relativamente à atividade física (ser atleta) – pandemia vs atual, que tipo de apoio é demonstrado?
7. Perspetiva relativamente ao desporto do filho (carreira vs atividade física boa para a saúde vs ferramenta de apoio à vida profissional dos pais/capacidade de organização)?
8. Enquanto progenitor/encarregado de educação, como geriu a relação escola-desporto?
9. Que técnicas/fatores motivacionais recorreu para manter a vida desportiva do filho?
10. Qual foi o papel do treinador na gestão do empenho do atleta? (→ relação com o mister) →
11. Comentários adicionais? Questões relevantes que não foram mencionadas?

Apêndice 2. Tópicos para a entrevista semiestruturada aos Treinadores

Pergunta piloto: O que o levou a ser Treinador de Futsal?

1. Dados sociodemográficos: nome; idade; habilitações literárias (qualificação académica na área do desporto/passado desportivo/credenciação de treinador), há quantos anos é treinador, formações extra).
2. Escolha do escalão → camadas mais jovens.
3. Situação profissional na pandemia vs atual (situação a nível profissional e desportivo).
4. Tipo de relação estabelecida com o atleta em contexto de pandemia. (casual vs apenas para exercício físico). Que tipo de meios utilizou para a manutenção da relação e da atividade física?
5. (Maiores) desafios em tempos de pandemia/isolamento face à prática desportiva do atleta
6. O que é que foi mais inesperado nesta pandemia?
7. Relativamente à atividade física (ser atleta) – pandemia vs atual, que tipo de apoio é demonstrado?
8. Enquanto treinador, como geriu a relação escola-desporto em contexto pandémico?
→ exigência
9. Que técnicas/fatores motivacionais recorreu para manter a vida desportiva ativa do atleta?
10. Qual foi o papel do progenitor/encarregado de educação na gestão do empenho do atleta? (→ relação com o pai) → Qual foi o mediador mais ativo?
11. Comentários adicionais? Questões relevantes que não foram mencionadas?

Apêndice 3. Consentimento Informado



Consentimento Informado e informações sobre o estudo

Introdução e contexto: No âmbito do desenvolvimento da investigação científica da dissertação do estudante Patrícia Maria Teixeira Basto Soares, com a orientação do Professor Doutor José Manuel Castro, com a finalidade de conclusão do Mestrado Integrado em Psicologia das Organizações, Social e do Trabalho, estou a desenvolver um estudo acerca do papel dos progenitores/encarregados de educação na gestão da motivação dos filhos. O estudo será feito no seguimentos do meu estágio curricular no Boavista Futebol Clube.

Procedimentos: O trabalho implica a realização de entrevistas individuais a alguns pais e treinadores. Serão elaboradas notas por parte do investigador para auxiliarem a construção dos instrumentos de recolha e análise de dados. É de realçar que a entrevista irá ser gravada num dispositivo eletrónico para posterior análise.

Confidencialidade e anonimato: É garantido o seu total anonimato e a confidencialidade das respostas dadas.

Participação voluntária: A participação é totalmente voluntária. É livre de recusar participar ou de suspender a participação em qualquer momento.

Responsáveis pelo tratamento e proteção dos dados: O estudante será responsável pelo tratamento, proteção e acesso aos dados recolhidos neste estudo. O mesmo compromete-se a respeitar a sua privacidade e a confidencialidade das suas respostas.

Armazenamento e tratamento dos dados: Apenas o estudante responsável por este estudo e o professor orientador da dissertação terão acesso às suas respostas ou a qualquer informação registada, que serão guardadas apenas pelo período necessário para cumprir as finalidades.

Finalidade do tratamento de dados e divulgação dos resultados: A recolha e tratamento de dados serve exclusivamente para fins académicos, sendo os mesmos apresentados e divulgados como tal, mas resguardando sempre o anonimato do participante.

Contactos: Para esclarecer qualquer questão acerca deste estudo poderá contactar o grupo através de: up201605632@edu.fpce.up.pt

Assinatura:

Estudante e Investigadora Patrícia Maria Teixeira Basto Soares

Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar este documento.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas sobre este estudo. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar no mesmo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para o fim enunciado e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelos estudantes.

Nome:

Assinatura: _____ **Data:** ____ / ____ / 2021

Este documento é composto por 2 páginas e feito em duplicado: uma via para o estudante responsável pela investigação, outra para a/o participante.

Apêndice 4. Sistema de Categorias e respetivas definições operacionais

Relação com o filho/atleta	Nesta categoria inserem-se todas as verbalizações relativas à relação dos atletas com os pais e com os treinadores, nomeadamente sobre a gestão das expectativas e sobre os impactos da pandemia no processo de desenvolvimento psicofisiológico.	
	gestão das expectativas	Verbalizações referentes às expectativas que os pais/treinadores têm sobre a prática desportiva do filho/atleta, nomeadamente sobre o que se espera dele enquanto atleta, do clube e do futuro do futsal.
	impactos no processo de desenvolvimento psicofisiológico	Verbalizações dos pais/treinadores relativas ao impacto da pandemia no processo de desenvolvimento psicológico nos jovens atletas, mais especificamente nas mudanças físicas e amadurecimento psicológico, e na estagnação desta fase da puberdade no isolamento.

Respostas emocionais na pandemia	Nesta categoria encontram-se todas as verbalizações relativas aos vários tipos de respostas emocionais, nomeadamente sobre a natureza do acompanhamento dos pais relativamente à prática desportiva do filho, a adaptação à pandemia, a forma como conciliaram o trabalho com a família e ainda sobre os períodos de stress e tensão causados pela pandemia.	
	natureza do acompanhamento	Verbalizações acerca do tipo de acompanhamento que é efetuado pelos pais relativamente à prática desportiva dos filhos (ausência vs pai protetor).
	adaptação	Verbalizações relativas ao modo como os pais/treinadores se adaptaram à nova realidade pandémica: se houve adaptação e de que modo é que ocorreu esta transição.
	conciliação trabalho/família	Verbalizações referentes à conciliação da família com o trabalho no caso dos pais e do trabalho profissional com o trabalho desportivo (a “família”) dos treinadores: características do teletrabalho/lay-off/desemprego e conciliação da dinâmica familiar com telescola e teletrabalho.
	stress/tensão	Verbalizações relativas ao sentimento de stress/tensão experienciadas pelos pais perante a nova realidade de pandemia: conciliação do trabalho-escola- dinâmica

	familiar e impactos psicológicos do isolamento.
--	---

Articulação escola-desporto	Esta categoria enquadra todas as verbalizações referentes ao modo como os pais/treinadores gerem a relação escola-desporto: conciliação de horários, hierarquização de importâncias e adaptação ao ensino à distância.
-----------------------------	--

Formas de motivação para a prática desportiva	Esta categoria engloba todas as verbalizações relativas ao modo que os pais/treinadores encontravam para apoiar os filhos/atletas à prática desportiva num contexto de pandemia: o reconhecimento da falta de motivação, proposta de tentativas de motivar à prática desportiva e trabalho feito em conjunto entre pais-treinadores.
---	--

Estratégias adaptativas de motivação dos jovens para a prática desportiva	Esta categoria enquadra todas as verbalizações referentes às estratégias utilizadas pelos pais/treinadores para motivarem os atletas à prática desportiva: estratégias de treino, apoio mútuo entre casa-clubes, reconhecimento da dificuldade de incitar motivação em contexto de isolamento.
---	--

Energia do grupo	Esta categoria engloba todas as verbalizações relativas à interdependência da família e do desporto: reconhecimento da necessidade da existência de um apoio de ambas as partes para alcançar uma motivação sólida no jovem atleta.
------------------	---