

RELATÓRIO DE ESTÁGIO: INTERVENÇÃO NO ATLETISMO BOAVISTA FC

MESTRADO DE PSICOLOGIA DO DESPORTO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Sónia Lurdes Freitas Machado

Porto, 2021

RELATÓRIO DE ESTÁGIO: INTERVENÇÃO NO ATLETISMO BOAVISTA FC

Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e pela Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Orientador: Cláudia Salomé Lima Dias

Coorientador: Baltazar Sousa

Sónia Lurdes Freitas Machado

Porto, 2021

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Sónia, M. (2021). Intervenção no Atletismo Boavista Futebol Clube. Porto: Machado, S. Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e à Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

PALAVRAS-CHAVE: PSICOLOGIA DO DESPORTO, INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA, ESTÁGIO, ATLETISMO, TREINADOR, ATLETAS

“ Raramente as pessoas querem fazer parte dos nossos processos. A maioria quer fazer parte dos resultados, quando estes são positivos. Mas é durante o processo que aprendemos a distinguir quem merece celebrar e usufruir das nossas vitórias connosco. Valorize quem te ampara e aplaude na partida, porque na linha de chegada, certamente haverá uma multidão de apoiantes.”

Wandy Luz

Agradecimentos

Agora que uma parte importante do meu percurso académico está a terminar, é necessário agradecer a todos aqueles que contribuíram para o meu sucesso, direta ou indiretamente, apoiando-me e auxiliando-me sempre que tal foi necessário.

A todos os docentes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, em especial ao Professor Nuno Corte Real, um professor como nunca conheci, com uma compreensão incrível, capaz de transmitir uma sensação de paz e tranquilidade baseando-se na ideia “numa mão a regra na outra o afeto”, olhando sempre para o bem-estar de todos, adorei a sua forma de ensinar e levarei comigo uma aprendizagem que irei usar para o resto da minha vida. À Professora Cláudia Dias, minha orientadora, por todo o conhecimento que me transmitiu, pela força, motivação e paciência que teve comigo, muito obrigado.

Ao Boavista FC por ter permitido realizar o estágio a equipa de atletismo, algo que não é comum na instituição. Ao Baltazar Sousa agradeço por me transmitir conhecimentos, por facilitar a minha integração na equipa e por me levar a sair da zona de conforto. Aos meus Atletas, por serem uns amores, sempre colaboradores, interessados e preocupados comigo. Um agradecimento especial a dois atletas que tinham uma história de vida marcante e, apesar das limitações e dificuldades, conseguiram melhorar, mostrando-me que a cada dia que passa podemos fazer mais e melhor.

À minha turma de Mestrado, a cada um deles, pois com cada um aprendi algo diferente. Um especial agradecimento às minhas colegas de mestrado que se tornaram amigas, Manuela que acompanhou este meu percurso todo, foi como um anjinho da guarda, que me chamava à razão quando não a tinha, que endireitava o meu caminho quando eu me desviava, à Sandrinha, a menina que não gostava de correr, mas fazia-me companhia nas manhãs antes de começar as aulas, por tudo o que passamos juntas, ainda me lembro que no segundo dia de Mestrado fomos almoçar e ali percebeu-se que seria uma amizade para a vida toda, à minha “filha adotiva” Carolina, por ser a miúda incrível que é, por toda a força e resiliência demonstrada e por todos os momentos agradáveis que passamos juntas, à Ana Paula por ser a pessoa que é, amiga, doce, pelas suas estridentes gargalhadas que eu adoro e por todos os momentos de boa disposição que passamos juntas.

Ao meu Amigo Manuel Gomes, pelo apoio, paciência e colaboração nesta minha caminhada.

À minha amiga Diana por estar sempre disposta a ir comigo naquela nossa corridinha, que me fazia refletir e desanuviar as ideias.

Ao meu Amigo Ricardo que por ser teimoso e persistente comigo, conseguiu contribuir para me tornar mais responsável e mais forte.

À minha amiga e companheira das corridas e provas Ana Ferreira, pela paciência ao longo destes anos, incentivo e carinho que teve comigo nas horas que eu mais precisava.

À minha amiga Catarina, por todo o apoio que me deu e continua a dar sempre que preciso e ao seu marido Jorginho, o meu fotógrafo favorito, pelo incentivo que me deu para retomar os estudos.

Ao meu amigo e companheiro da estrada Pedro Semide Borges, que mesmo pensando que eu era “maluca” sempre me incentivou nesta minha loucura de decidir ir em frente neste Mestrado

Ao meu Amigo Manuel Eira que sempre me apoiou nas minhas escolhas de forma incondicional, dando-me sempre força e mostrando-se sempre flexível comigo em tudo que precisava.

À minha querida amiga Deolinda, que sempre acreditou e acredita em mim, mesmo quando eu duvidava, pela força que me transmite sempre, por tornar tudo mais leve e por me acompanhar sempre nesta e outras caminhadas da minha vida.

A ti, minha querida Patrícia, um muito obrigado do tamanho do universo, tu foste, és e vais continuar a ser os pilares da minha construção, amiga, foste sempre a minha orientação neste meu processo, o meu despertador quando adormecia, obrigado por caminhares a meu lado nunca me deixando sozinha. Um muito obrigado também ao seu

marido, Adriano e meu amigo, pela compreensão, paciência e por prescindir sempre da sua esposa sempre que eu precisava dela.

Agradeço aos meus Pais, por tudo aquilo que sou hoje, pela educação, valores e cuidado que tiveram comigo, pelas experiências que me proporcionaram, todas estas conquistas que tenho alcançado durante o percurso da minha vida, são dedicadas a eles, porque merecem tudo de bom neste mundo. Obrigado pelos pais e pessoas que são.

Agradeço ao meu querido irmão, Daniel, que contribui todos os dias para a pessoa que eu sou e por poder contar sempre com o seu apoio incondicional.

Ao meu Maridinho lindo que sempre me apoiou em todos os momentos e mesmo quando não concordava com as minhas escolhas dava-me força para seguir em frente apoiando-me em tudo. De facto, a caminhada acompanhada desta forma dá mais sentido à vida.

Agradeço ao meu cão “Rexinho” teimoso, mas sempre feliz, bem-disposto, mesmo quando ficava horas e horas sozinho, pela sua expressão e olhar doce, que nos dias mais cansativos me levava a passear e me levantava para cima.

O melhor deste Mestrado é levar um pouquinho de todos e saber que caminham ao meu lado nestas aventuras, algumas loucas, mas felizes e sempre com uma pitada de paixão.

Índice

Índice	XI
Índice de Abreviaturas	XIII
Índice de Figuras	XV
Índice de Quadros	XVII
Resumo	XIX
Abstract.....	XXI
1. Introdução	1
2. A Psicologia do Desporto	2
2.1. O Desenvolvimento da Psicologia do Desporto	2
3.Caracterização da Instituição – Boavista FC	4
3.1. Formação de Clubes	4
3.2. Boavista FC.....	4
3.2.1 Boavista FC Atletismo	5
3.3. Gabinete de Psicologia no Boavista FC – atletismo	6
4. Estágio	7
4.1 Apresentação	7
4.2. Avaliação de necessidades: Observação, questionários e entrevistas .	8
4.2.1. Observação	8
4.2.2. Questionários	8
4.2.3. Entrevistas	9
4.3. Intervenção junto do treinador.....	10
4.3.1. Relação estagiária-treinador	11
4.3.2. Relação treinador-atletas	13
4.4. Intervenção junto dos atletas	14
4.4.1. Casos individuais.....	14
4.4.2. Conflitos entre atletas	18

5. Investigação: As emoções e a ansiedade na 16ª Maratona do Porto	20
5.1 Introdução	20
5.1.1. 16º Edição EDP Maratona do Porto.....	20
5.1.2. As emoções	21
5.1.3. A presente investigação	22
5.2. Método.....	23
5.2.1. Participantes	23
5.2.2. Instrumentos	23
5.2.3. Procedimentos	25
5.3. Resultados	26
5.4. Discussão	29
6. Reflexão Final.....	31
7. Referências.....	33

Índice de Abreviaturas

EUA: Estados Unidos da América

FC: Futebol Clube

PD: Psicologia do Desporto

Índice de Figuras

Figura 1: Baltazar Sousa- treinador	11
Figura 2- Corrida da Pantera.....	12
Figura 3- Atleta 1	15

Índice de Quadros

Quadro 1 - Atletismo Boavista FC 2019-20	5
Quadro 2- Ansiedade e avaliação cognitiva da competição (pré-competição)...	26
Quadro 3- Emoções durante a prova.....	27
Quadro 4- Perceção de rendimento subjetivo durante a prova	28
Quadro 5- Correlações entre as variáveis pré-competitivas e competitivas	28

Resumo

O presente relatório de estágio integra-se na unidade curricular Estágio/Dissertação e permitir-me-á concluir o Mestrado em Psicologia do Desporto (PD) e Desenvolvimento Humano pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e pela Escola de Ciências Humanas e sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

O objetivo do estágio centrou-se em aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do ano curricular de mestrado num contexto real. No presente relatório de estágio serão documentadas as experiências vivenciadas enquanto estagiária de Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano na equipa de Atletismo do Boavista Futebol Clube (F.C), no ano letivo 2019/2020.

O Boavista Futebol Clube é uma instituição bastante conhecida e reconhecida, sobretudo pela equipa de futebol profissional, contudo tem, essencialmente ao longo dos últimos anos, apostado em várias modalidades, nas quais se insere o atletismo. O gosto por esta modalidade possibilitou realizar um estágio na instituição e, no relatório agora apresentado, abordarei os objetivos e expectativas, as ações e tarefas desenvolvidas, não descurando o papel que o treinador tem na motivação dos atletas e no rendimento desportivo destes.

Assim, o presente relatório visa abordar o período desafiante de estágio na equipa de atletismo do Boavista FC, onde foram colocadas em prática ideais apreendidas ao longo do mestrado. Num primeiro momento, a avaliação inicial teve ênfase na observação direta e indireta, administração de questionários e troca de informação com a equipa técnica. Posteriormente, houve a atuação com os atletas, nomeadamente no que concerne à gestão de conflitos e gestão do stress, de modo a que estes melhorassem o seu desempenho e alcançassem um estado de bem-estar emocional. O treinador também foi alvo de atuação principal, pois era um elemento fulcral na equipa. É importante salientar que foi realizada ainda uma investigação relacionada com emoções e ansiedade no atletismo que será descrita no presente trabalho.

Palavras-chave: Atletismo; Boavista FC; Treinador; Relacionamento; Conflitos; Ansiedade

Abstract

The following internship report is integrated in the Internship/Dissertation curricular unit and will allow me to conclude the Sport Psychology and Human Development Master's Degree at the Faculty of Sports of the University of Porto.

The purpose of the internship focused on applying the knowledge acquired over the two years of the Master's degree into a real-life context. This internship report will document the experiences lived as an intern in Sport Psychology and Human Development in the Athletics team of Boavista Football Club (BFC), in the academic year of 2019/2020.

The Boavista Football Club is an institution well-known and recognised, mostly by its professional football team, however, over the last two years, it has essentially focused on different sports, in which athletics is included. The preference for this sport made it possible to carry out the internship at the institution and, in the report now presented, I will address the objectives and expectations, the actions and tasks carried out, without forgetting the role that the coach has in the motivation of athletes and their sporting performance.

Thus, this report aims to address the challenging period of internship in the Boavista F.C. athletics team, where the ideals learned during the Master's Degree were put into practice. Primarily, the initial assessment centred on direct and indirect observation, conducting questionnaires, and exchanging information with the technical team. Later, the action was focused between the athletes, namely regarding conflict management and stress management, so that they improved their performance and reached a state of emotional well-being. The coach was also the subject of the main action, as it played a key element in the team. It is important to say that I did an investigation related to emotions and anxiety in athletics, which will be described in this report.

Keywords: Athleticism, Boavista FC, Coach, Relationship, Conflicts, Anxiety

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio é condição essencial e necessária para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano.

O estágio realizado em qualquer época académica é fulcral, pois permite que sejam aplicados, em contexto real, os conhecimentos apreendidos ao longo da formação académica, conhecimentos estes maioritariamente teóricos, dando ao estagiário a capacidade de interagir no terreno, observando a realidade e aplicando as suas competências mediante as situações que surgem. Todo o estágio e todas as medidas adotadas procuram melhorar o rendimento desportivo dos atletas, não descurando o papel no desenvolvimento humano destes.

O estágio foi realizado na equipa de atletismo do Boavista FC, instituição bastante conhecida no mundo do futebol e a minha função incidia, principalmente, no apoio direto aos atletas, mas também apoiei o treinador e os encarregados de educação. Tive contacto direto com vários escalões da equipa de atletismo e participei em todos os treinos realizados ao longo de todo o período de estágio.

A observação direta, a interação com o treinador e atletas no terreno foram ferramentas indispensáveis para cumprir os objetivos do estágio, sobretudo no que concerne a promover o desenvolvimento do relacionamento entre atletas e treinador e atletas-atletas. Tendo em conta que, para o sucesso desportivo, é imperativo que atletas e treinadores estejam em sintonia, neste relatório procurei mostrar a forma como procurei fortalecer esta relação.

Deste modo, no presente relatório será feita uma breve caracterização da instituição e da equipa, assim como a descrição e reflexão de todas as atividades realizadas. Para além disso, será descrito todo o processo de investigação que incidia sobre as emoções e sobre ansiedade em atletas que participaram na 16ª Maratona do Porto.

2. A Psicologia do Desporto

2.1. O Desenvolvimento da Psicologia do Desporto

O apoio psicológico a atletas, treinadores e a todos os envolvidos na prática desportiva pode ser visto como algo essencial e em que é necessário apostar, na medida em que contribuirá para promover o sucesso desportivo e levará a que a experiência desportiva seja encarado de forma positiva e mais agradável, já que há a preocupação de analisar a forma como os praticantes se adaptam perante as várias experiências desportivas e questiona-se de que forma o desporto pode contribuir para o crescimento pessoal destes (Gomes, Silvério, & Cruz, 2008).

A Psicologia do Desporto (PD) tem como característica específica a “preocupação com o efeito dos fatores psicológicos no comportamento humano em contextos desportivos e com os efeitos psicológicos que a participação no desporto ou no exercício e atividade física poderão ter nos participantes” (Cruz, 1996, p. 17). Cada vez mais o psicólogo no desporto é necessário e assume-se como alguém capaz de intervir numa vertente educacional e organizacional, em simultâneo com a parte clínica (Cruz, 1996; Weinberg & Gould, 1995). Neste sentido, o psicólogo do desporto pode gerir situações de stress e ansiedade que afetam atletas, desenvolver programas que promovam o desenvolvimento das competências psicológicas e, ao mesmo tempo, desempenhar um papel de promotor no que concerne aos níveis de coesão e comprometimento com os objetivos traçados (Gomes, et al., 2008).

A disciplina “Psicologia no Desporto” tem as suas bases nos finais do século XIX, quando Norman Triplett se interessou nas razões que levavam os ciclistas a correrem mais quando estavam em grupo ou em pares do que quando corriam sozinhos (Cruz, 1996). Esta disciplina foi-se desenvolvendo ao longo dos anos e entre 1920 e 1930 o psicólogo Coleman Criffith fundou e desenvolveu o primeiro laboratório de Psicologia do Desporto, na Universidade de Illinois, o “Motor Learning Laboratory”. Várias universidades dos Estados Unidos da América (EUA) e da antiga União Soviética foram introduzindo, entretanto, disciplinas de psicologia do desporto em várias faculdades (Gouveia, 2001).

Somente nos anos 60 tivemos a verdadeira implementação da Psicologia do Desporto. Na Europa realizou-se o “Primeiro Congresso Mundial de Psicologia do Desporto”, onde se criou a “Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto”, e, por isso, podemos corroborar a posição de Fonseca (2001, p. 2), quando este defende que a PD é “uma ciência recente, ainda que com raízes antigas”.

As preocupações e os campos de estudo da PD foram evoluindo ao longo dos tempos. De facto, numa fase inicial, as preocupações da PD centravam-se no estudo da personalidade dos atletas e nas aprendizagens física e motora. Na década de 70 houve a inclusão do estudo da motivação, bem-estar, stress, na prática, incluindo todos os aspetos inerentes ao atleta e à prática de desporto (Fonseca,2001). A partir dos anos 80, a Psicologia do Desporto foi reconhecida em todo o Mundo, como uma disciplina essencial para a prática desportiva e para o bem-estar de todos os intervenientes.

Em Portugal, a Psicologia do Desporto foi desenvolvida a partir de 1962, no Instituto Nacional de Educação Física (INEF), dirigido pelo professor Noronha Feio, que contribuiu para criar a Sociedade de Psicologia do Porto, oficializada em 1978 (Brito, 2017). Desde então, a PD tem sido vista e entendida como uma área de estudo e trabalho fundamental para o desenvolvimento humano.

3.Caracterização da Instituição – Boavista FC

3.1. Formação de Clubes

Nas últimas décadas o Desporto tornou-se prática essencial da população, pois assumiu-se como algo que potencializou o bem-estar físico e emocional, para além de se situar numa das principais atividades de lazer. Cada vez mais, o desporto reveste-se de uma inegável importância, não só para os atletas, mas para toda a sociedade, capaz de promover o desenvolvimento humano e social (Côte,2013).

Perante isto, a Lei de Bases da Atividade Física e Desportivo, (Lei n.º 5/2007 de 16 de janeiro) instituiu que “Todos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instituição, situação económica, condição social ou orientação sexual”.

Os clubes são criados com o objetivo de fomentar a prática de modalidades desportivas, apostando na melhoria de desempenho dos atletas, procurando incentivar e investir nas camadas de formação. Nos clubes, há a presença corrente de praticante desportivo que, de acordo com a Lei de Bases da Atividade Física e Desportiva “é definido de acordo com o fim dominante da sua atividade, entendendo-se como profissionais aqueles que exercem a atividade desportiva como profissão exclusiva ou principal”.

3.2. Boavista FC

O Boavista FC é uma instituição conhecida principalmente pelo Futebol, contudo abarca cerca de 28 modalidades de competição, onde se inclui o atletismo e 6 de recreação. É um clube português da cidade do Porto, com sede na Boavista, freguesia de Ramalde.

Este Clube foi fundado a 1 de agosto de 1903 e teve como grande momento história a conquista do Campeonato Nacional de Futebol em 2000/2001, e uma participação honrada nas competições europeias.

A ascensão e continuidade de feitos da equipa foi travada pelo surgimento do Processo Judicial conhecido por “Apito Dourado”. Problemas financeiros e a descida de divisão contribuíram para a crise no clube e incapacidade de apostar na formação.

Após este período conturbado na sua história, o Boavista FC conseguiu regressar em 2014 à 1ª divisão e voltou a apostar na formação, não só no futebol, mas também nas diversas modalidades que desenvolveu. Ao investir na formação em várias modalidades, o Boavista FC assume que, de facto, a formação dos atletas conduz ao desenvolvimento físico e psicológico dos atletas, permitindo-lhes adquirir competências relacionadas com o “saber - ser” e “saber-estar” (Quina, 2003).

3.2.1 Boavista FC Atletismo

O Atletismo é uma das modalidades promovidas pelo Boavista FC.

A prática desta modalidade no clube foi iniciada em 1983 com o treinador Bernardino Pereira, que aí se manteve até 1990. O atletismo cativou muitos amantes da modalidade, contudo os problemas financeiros e as consequências do processo Judicial Apito Dourado levaram três anos mais tarde ao encerramento da modalidade, em 2012. Em 2015, Baltazar Sousa, reconhecido do atletismo, assumiu-se como treinador e, deste modo, houve a reabertura da modalidade. Aproveitando o apoio do Vice-Presidente das modalidades amadoras do Boavista FC, Baltazar Sousa acumulou as funções de diretor, treinador e atleta, empenhando-se no renascimento da modalidade.

No ano 2019-2020, a modalidade contava com 51 atletas, distribuídos por diferentes escalões (ver Quadro 1).

Quadro 1 - Atletismo Boavista FC 2019-20

Escalão	Número de Atletas
Benjamins	8
Infantis	6
Iniciados	10
Juvenis	6
Juniores	2
Seniores	4
Veteranos	15
Total	51

3.3. Gabinete de Psicologia no Boavista FC – atletismo

A Psicologia do Desporto é vista, atualmente, como indispensável para a prática desportiva, pois procura contribuir para o bem-estar dos participantes.

No Boavista FC há o reconhecimento da importância desta disciplina e, por isso, em 2016, criou o Departamento de Psicologia, dirigido pela Dr.^a Mónica Silva, que fornece acompanhamento aos estagiários e presta apoio aos atletas do clube. O gabinete de psicologia do Boavista FC teve na época da realização do meu estágio a colaboração de cinco estagiários provenientes de várias faculdades que acompanhavam atletas e treinadores do clube. No gabinete realizavam-se reuniões entre todos os membros com o objetivo de se partilhar ideias e estratégias que deveriam ser aplicadas aos atletas e treinadores. O meu contacto com o Gabinete de Psicologia foi escasso, visto que este está mais direcionado para o Futebol.

4. Estágio

O estágio no atletismo do Boavista FC iniciou-se em outubro de 2019 e teve o seu término em maio 2020, no campo do INATEL, no Parque Desportivo de Ramalde, na cidade do Porto. Desde o início de setembro de 2019 que acompanhei, três vezes por semana, assídua e pontualmente, os treinos, onde contactei diretamente com o treinador, com os atletas e, por vezes, com os encarregados de educação destes últimos. No entanto, devido à pandemia da Covid 19 e à Declaração do Estado de Emergência, as atividades presenciais foram suspensas em março e o contacto com o treinador e com os atletas foi mantido online.

Numa fase inicial do estágio, o meu objetivo passava por desenvolver as competências psicológicas dos atletas. Contudo nos primeiros momentos de a observação direta, apercebi-me que era necessário trabalhar com o treinador, na medida em que se notava que havia falta de comunicação entre treinador e atletas que, apesar de destacarem o profissionalismo deste, por vezes se mostravam desmotivados. As entrevistas realizadas também apontaram neste sentido. Ao longo do estágio, Baltazar Sousa demonstrou ser exigente com todos os atletas, o que por vezes provocava reações mais sentimentalistas nos atletas (uma atleta que não cumpriu uma atividade acabou por desistir).

Para além disso, tive também oportunidade de intervir junto de alguns atletas individualmente, casos que serão também descritos mais à frente.

4.1 Apresentação

No dia 20 de setembro de 2019 apresentei-me no INATEL, local onde se realizavam os treinos, com o objetivo de conhecer o clube, o treinador e os atletas.

Após conhecer o treinador, que estava a organizar mais um treino, este mostrou-me as instalações com o devido material para a prática da modalidade. De seguida, o mesmo apresentou-me aos atletas que estavam presentes.

Os atletas mostraram-se receptivos à minha presença, o que contribuiu para criar e desenvolver uma relação de confiança e partilha. Durante todo o processo de estágio, procurei aplicar os aspetos que Garcia- Mas (2007) enfatizou, quando se referiu à atuação dos psicólogos do desporto, nomeadamente: treino de competências básicas, registo, observação e avaliação dos comportamentos desportivos, comunicação e resolução de conflitos.

4.2. Avaliação de necessidades: Observação, questionários e entrevistas

Quer numa fase inicial, quer ao longo do estágio, recorri à metodologia qualitativa, sobretudo à observação e realização de questionários, para efetuar a avaliação de necessidades.

4.2.1. Observação

No que concerne à observação esta foi bastante importante, pois tal como defendem Quivy e Campenhout (2005), esta permite apreender comportamentos imediatos e observar gestos e comportamentos espontâneos. Para eles, a observação é entendida como uma etapa intermédia entre a construção dos conceitos e das hipóteses e o exame dos dados utilizados para as testar.

No decurso do estágio privilegiei a observação, direta e indireta, mesmo tendo noção que poderia, intencionalmente, conduzir a alterações de comportamentos. Desta forma, procurei observar os atletas quando estavam mais concentrados nas tarefas ou observava os seus comportamentos e atitudes quando os acompanhava nos treinos. Nas minhas observações procurei observar se os atletas passavam por situações de stress e desmotivação. Procurava ser o mais natural possível e reagir de forma natural e espontânea, para que estes não se apercebessem que os estava a observar. Ao longo da observação, constatei que alguns atletas se apresentavam mais desmotivados e stressados, o que me fez delinear estratégias para melhorar o estado dos mesmos estratégias que serão abordadas ao longo do relatório.

4.2.2. Questionários

No sentido de conhecer melhor os atletas e os seus anseios, recorri também questionários.

Um primeiro questionário foi aplicado, na fase inicial da época, depois de me aperceber que muitos atletas, sobretudo os mais jovens, se sentiam stressados e pouco ligados ao treinador. Esse questionário compreendia duas questões que se se debruçavam então sobre a relação com o treinador: O que gostam no treinador? O que acham que o treinador pode melhorar? De salientar que o questionário referido foi anónimo. Este questionário mostrou que os atletas ansiavam por uma melhor comunicação com o

treinador, que consideravam que este não os sabia ouvir. Como aspeto positivo, realçaram a sua exigência e profissionalismo.

Outro questionário foi realizado junto de 17 atletas, que, numa escala de 0 (= *Nada*) a 10 (= *Muito*), teriam de indicar o quanto gostavam da modalidade. No que concerne à avaliação da modalidade dos 17 atletas inquiridos, esta teve uma classificação média de 8,4 valores.

De igual modo, questioneei 12 atletas, individual e anonimamente, e solicitei a avaliação do treinador seguindo uma escala de 0 (= *Nada*) a 10 (= *Muito*). O treinador obteve 7,75 valores de classificação média, o que foi uma avaliação interessante pois, apesar de o acharem exigente e distante, por vezes, mostraram que reconheciam o trabalho desenvolvido por este.

4.2.3. Entrevistas

Finalmente, foram realizadas entrevistas, quer aos atletas, quer ao treinador.

As entrevistas têm um papel importante, pois o entrevistado é levado a refletir sobre os assuntos abordados e, tal como Queirós e Lacerda defendem (in Mesquita et al, 2013, p.180) são “um instrumento que permite simultaneamente recolher os testemunhos e as interpretações, respeitando os próprios quadros de referência dos visados, ou seja, a sua linguagem e as suas categorias mentais”.

A entrevista privilegiou as perguntas abertas e os atletas tiveram de indicar as razões que os levaram à prática do atletismo, as provas que gostavam mais e o que sentiam nas provas (anexo I). A maioria dos atletas gostavam do atletismo e queriam desenvolver as competências nessa área. Alguns atletas sentiam-se obrigados pelos pais e encarregados de educação a praticar a modalidade, pois alguns do sexo masculino preferiam a prática do futebol e alguns do sexo feminino preferiam a dança.

No caso do treinador, a entrevista (anexo II) procurou encontrar dados sobre a escolha da modalidade, bem como a relação com a instituição e com os atletas. O treinador afirmou que esta função advinha da sua carreira na área, sendo uma paixão que nunca pretendeu abandonar e, para além de atleta mostra que ser treinador permite transmitir os seus conhecimentos. Tendo em conta que se iniciou no Boavista FC, quando surgiu a oportunidade de relançar a modalidade no clube, não hesitou. Baltazar Sousa afirmou manter uma ótima relação com todos os órgãos e dirigentes da instituição. Relativamente aos atletas reconheceu que a relação era boa, sendo, de vez em quando,

era um pouco brusco, defendendo que tal era necessário para impor responsabilidade aos atletas.

4.3. Intervenção junto do treinador

O treinador é um líder, seja em que desporto for, e assume uma grande influência sob o atleta, pois para além de potencializar as capacidades do mesmo é um veículo transmissor de princípios e valores que pode ter influências no atleta para toda a vida em várias experiências de vida no seu dia-a-dia. O treinador tem como principal qualidade “a capacidade para dirigir e orientar os atletas ou equipas (...) e dar-lhes confiança, força, técnica, ensinando-lhes as melhores táticas, a ganhar e a perder” (Brito, 2017, p. 13). O treinador tem uma grande influência nos atletas e pode contribuir para aumentar ou diminuir o seu stress e a ansiedade.

Com efeito, o stress e a ansiedade são dois dos principais problemas e desafios na prática desportiva. De acordo com Cruz (1996), a ansiedade nos desportistas é causada por variáveis pessoais, situacionais e assume-se como uma resposta a algo que é considerado como uma ameaça. Vários fatores podem originar situações de ansiedade, nomeadamente fatores ambientais (pressão no trabalho e situações familiares) e emocionais (crenças adquiridas ou pensamentos disfuncionais negativos).

Admitir a importância do treinador torna-se fulcral para estudar qualquer modalidade desportiva, já que as condições oferecidas pelo clube para a realização da sua tarefa, as características dos atletas e as suas características pessoais podem levar as suas ações ao sucesso e ao fracasso. Caberá ao treinador estimular o bem-estar dos atletas ensinando-os a considerar o sucesso como resultado do seu esforço, enquanto o insucesso devesse ser visto como uma experiência, que deverá ser analisada/estudada, com o objetivo de obter resultados mais satisfatórios numa próxima prova e competição (Cruz, 1996).

Baseando-nos no modelo de eficácia da liderança, Gomes (2017) defende que os treinadores deverão dominar diferentes comportamentos, organizados em três domínios de liderança: transformacional, transacional e tomada de posição. Todos os treinadores, no exercício da sua atividade, devem pautar a sua liderança na gestão ativa do poder, no resumo ao feedback positivo e nos cinco comportamentos transformacionais: visão, inspiração, instrução e apoio. Tudo isto conduzirá a um melhor desempenho e rendimento dos atletas. Smoll e Smith (1984) reforçam a ideia de que a relação treinador -atleta

determina a forma como os atletas são influenciados na prática desportiva. De facto, o treinador desempenha um papel fulcral no desenvolvimento social e pessoal dos atletas.

O treinador direto da equipa de atletismo no momento do estágio era Baltazar Sousa (Figura 1).



Figura 1: Baltazar Sousa- treinador

4.3.1. Relação estagiária-treinador

Tendo em conta o meu gosto pela comunicação e a facilidade com que interajo com os outros, a ansiedade e a curiosidade em conhecer os atletas e também o treinador pautaram os primeiros dias do estágio. Contudo, numa fase inicial, o treinador não foi muito recetivo ao meu diálogo com os atletas, pois queria manter o ritmo dos treinos e, como tal, estava sempre ocupado para disponibilizar tempo que propiciasse esse diálogo com os atletas.

Perante este desafio, agarrei-me àquilo que eu acreditava ser a minha paixão e tive que arranjar um plano B. Assim, dediquei-me, nessa fase inicial do estágio, à observação, ao diálogo aberto e às reflexões com os atletas, que aconteciam, sobretudo, no final do treino, no sentido de não prejudicar o planeamento do treinador.

Depois de muita paciência, persistência e observação, no início de novembro de 2019 fui convidada pelo treinador Baltazar a participar na conferência para os preparativos da primeira “Corrida da Pantera” (Figura 2), prova que teria a distância de 10 Km e que se realizou a 17 de novembro de 2019, pelas 10H00. Nesta prova, a partida e chegada ocorreram junto ao estádio do Boavista Futebol Clube. Nessa altura, após sentir

tanta resistência por parte do treinador, percebi que tinha ganho um voto de confiança da parte dele.



Figura 2- Corrida da Pantera

Durante a realização da conferência e visto que tinha aí uma oportunidade para contactar de forma mais direta e informal com o treinador, salientei o facto de termos de falar sobre os atletas, pois necessitava de algumas informações sobre os mesmos e informei-o que teria de realizar uma entrevista em que ele seria o entrevistado. Nesse momento, sugeri que no final de cada sessão de treino poderíamos e deveríamos efetuar uma reflexão conjuntamente com os atletas, para tentarmos perceber o que correu menos bem e o que poderia ter corrido melhor. O treinador, ao contrário do que eu percecionara, concordou com as minhas sugestões, o que para mim foi gratificante, pois senti que o meu papel foi reconhecido.

No dia da prova, a nível meteorológico, estava um tempo típico do inverno, e a chuva era bastante intensa. Contudo, apesar desta adversidade, participaram quase todos os atletas do Departamento de Atletismo do Boavista juntamente com os atletas de triatlo, também da mesma instituição, todos com idade superior a 18 anos (era um dos critérios estabelecidos e exigidos para a participação na referida prova).

Alguns dos atletas que participaram nesta prova eram atletas que eu acompanhava durante os treinos e devido a este facto fiz questão de estar presente desde o início até ao fim, ou seja, desde a parte em que os mesmos fizeram o aquecimento até concluírem a prova, com o intuito de os observar e verificar a forma como os mesmos se comportavam e reagiam antes, durante e depois da prova, a nível emocional e ao nível do stress.

Os atletas mais novos voluntariaram-se para participar, mas, perante os critérios que regulamentavam a prova, a participação destes ocorreu de forma distinta, ajudando

na logística e na distribuição de água aos atletas da prova. Esta situação possibilitou que, de certa forma, os mais jovens vivenciassem aquele ambiente de prova e deram força aos colegas de equipa.

Acredito que a relação com o treinador teve uma evolução bastante positiva. De facto, apesar de contribuir, desde o primeiro momento, para a minha aceitação perante o grupo, penso que não percebia o meu trabalho, visto que o meu objetivo não era auxiliar os treinos, mas sim estudar e intervir na mente/comportamento humano. Numa fase posterior, o treinador apercebeu-se do meu trabalho e da importância deste e, ele próprio tomava a iniciativa de encaminhar os atletas que necessitavam da minha intervenção. Foi uma relação pautada pela boa comunicação e respeito mútuo, e, por isso, o treinador autorizou a utilização das suas imagens para a realização do presente relatório.

4.3.2. Relação treinador-atletas

Ao longo do estágio detetei, sobretudo através da observação direta e do diálogo com os atletas, que o stress e a ansiedade eram dois grandes obstáculos para a consecução dos objetivos dos atletas.

Neste contexto, a observação e a realização de entrevistas e questionários aos atletas permitiram-me concluir, como referido anteriormente, que a relação destes com o treinador era marcada por falta de comunicação, que conduziu a situações de stress durante os treinos. Os atletas, sobretudo os mais jovens, consideravam que o treinador era autoritário e pouco compreensivo, o que lhes causava ansiedade e problemas na realização de tarefas.

Perante isto, de uma forma global, as minhas estratégias de intervenção procuraram tornar o treinador, tal como afirma Serpa (1996), num líder que deve respeitar os objetivos, metas organizacionais e as características do grupo, alguém que conseguisse gerir melhor os conflitos com os atletas. De acordo com Jares (2002), o conflito é algo inerente à condição humana, facto que também se torna visível na prática desportiva. Neste sentido, ao analisarmos o papel do psicólogo perante situações conflituosas, há que seguir algumas recomendações, nomeadamente da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). De facto, a OPP defende que “os psicólogos podem ajudar a que atletas e treinadores se expressem emocionalmente e encarem este período como um desafio, e não como um problema” (OPP, 2020, p. 6).

Nesse sentido, procurei estimular um melhor relacionamento entre o treinador e os atletas, procurando dialogar com todos e acalmá-los nos momentos em que se sentiam

desmotivados. Procurei promover a consciencialização do treinador e dos atletas, na medida em que os atletas mais jovens apreciavam a exigência do treinador, mas sentiam que não eram ouvidos. Reuni com o treinador e alertei que, por vezes, os atletas se sentiam um pouco desanimados. A partir daí, o treinador ocupava alguns minutos do treino para dialogar com eles e, por isso, a relação entre todos melhorou. Ao longo de todo o período de estágio, dialogar com o treinador melhorou todo o ambiente dos treinos. Este tornou-se mais acessível e ponderado, apesar de manter a sua exigência. Senti que o facto de alertar o treinador melhorou a relação destes com os atletas e a nossa relação também apresentou melhorias. Prova disso, é que me convidou para o convidou para continuar a trabalhar com ele após o término do estágio.

4.4. Intervenção junto dos atletas

4.4.1. Casos individuais

Ao longo da época, para além do foco de trabalho ser o relacionamento humano entre o treinador e atletas sempre que existia necessidade de trabalhar com os atletas, estes eram acompanhados da melhor maneira possível.

Atleta 1

Em janeiro de 2020, o treinador começou a solicitar-me para auxiliar na resolução de problemas relacionados com os atletas e nesse instante comecei a perceber que, finalmente, ele tinha entendido a importância do trabalho que eu vinha a desempenhar desde setembro. Um dos casos que o treinador me encaminhou foi o do atleta paralímpico, identificado como Atleta 1, que venceu a “Corrida da Pantera”, que na prática nem era treinado por ele, mas com o qual se dava bem e lhe tinha pedido ajuda. O treinador disse que eu seria a pessoa indicada e reencaminhou-o para mim. No início de um treino estive a falar com o atleta e a tentar ajudar. Desde esse dia que passei a acompanhar o mesmo, em vários momentos houve sessões de diálogo e de partilha de emoções e reflexões.

Numa das vezes que estive com o atleta, antes da sessão, fui pesquisar o Facebook do próprio e reparei numa foto que me chamou atenção pela emoção que ela transmite (Figura 3). Recortei a foto e quando fui falar com o atleta, sem ele saber o que se ia passar, mostrei-a e questionei a sua origem, já que a mesma transmitia alguma emoção. O atleta, ao olhar para a sua imagem, desatou a chorar, mas não hesitou em falar da mesma, abordando e recordando as dificuldades pelas quais passou na infância.



Figura 3- Atleta 1

Ele referiu que naquela foto estava a fazer reforço no *bosu*, mas estava desanimado, triste, porque foi ao Campeonato Mundial do Dubai, com grandes hipóteses de ganhar e por “burrice” (palavras do mesmo) não alcançou os resultados ambicionados. Recordou que se preparou bastante para a aquela prova, e sentia-se motivado, todavia atacou o adversário muito cedo e não conseguiu manter o mesmo ritmo. No momento em que a foto foi tirada, ele estava a pensar e andava mais em baixo psicologicamente.

O atleta 1 não era treinado pelo Baltazar, mas devido a uma relação de amizade com este, frequentava as instalações onde decorriam os treinos e o meu estágio. Através do diálogo apercebi-me que o atleta não gostava do treinador atual, contudo reconhecia mérito no trabalho deste. Após várias sessões de diálogo, o atleta mostrou-se mais motivado.

Atleta 2

À medida que o tempo passava, naquele campo de treinos, dia após dia, a confiança e compreensão por parte do treinador iam aumentando, dando-me alguma autonomia para a consecução das minhas ideias. Depois de uma observação intensa desde 18 de setembro até finais de dezembro de 2019, a partir de janeiro de 2020 o treinador começou a solicitar cada vez mais a minha participação durante o decorrer dos treinos, sobretudo no que dizia respeito ao diálogo com os atletas. Para mim, essa situação foi um

marco bastante positivo, pois possibilitar-me-ia ter um maior contacto com todos os atletas e pôr em prática algumas ideias.

Em fevereiro de 2020, o treinador Baltazar informou-me que ia começar a frequentar os treinos um menino muito especial que, em 2017, foi vítima de atropelamento e que estava com excesso de peso. Viria frequentar esta modalidade com o objetivo de recuperar a mobilidade, que fora perdida aquando do acidente, e melhorar a sua autoestima e bem-estar.

Neste contexto, recebi em fevereiro, nas instalações onde decorriam os treinos, o Atleta 2, o irmão e a mãe deste. Em conversa com a mãe, tive a informação que atleta 2 foi atropelado em 2017 e como consequência teve um traumatismo craniano encefálico que o colocou em coma durante 3 meses. De salientar que o irmão de 13 anos estava com ele no momento do acidente e, apesar de não ter sofrido nenhuma sequela física, o facto de assistir a este acontecimento traumático causou-lhe bastantes danos psicológicos, o que, obviamente, afetou bastante a vida familiar.

O Atleta 2 esteve em coma três meses e, quando acordou, a mãe foi informada de a possibilidade do mesmo não voltar a andar, visto que o acidente poderia ter danificado a capacidade de mobilidade. Após várias cirurgias, em dezembro de 2017, ele começou a andar de cadeira de rodas e a partir daí começou a passar os fins-de-semana a casa. Em janeiro, largou a cadeira de rodas e começou a andar de andarilho e, perante esta evolução favorável, em fevereiro veio para o Atletismo do Boavista FC no sentido de ganhar a mobilidade que perdera.

Quando comecei a falar com esta família reparei que todos os elementos precisavam de ajuda. O Atleta 2 era muito dentro, muito expressivo, extrovertido, simpático e bondoso, contudo apresentava problemas na parte do equilíbrio e da mobilidade, não conseguindo levantar a perna esquerda, pelo que não andava direito. Era muito esforçado e focado e ambicionava, apesar de reconhecer as suas dificuldades, fazer o que os outros meninos faziam.

A receção do grupo ao Atleta 2 foi, sem dúvida, bastante positiva, muito todos o adoraram e este sentiu-se motivado. Quando comecei a trabalhar com ele, comecei a brincar trabalhando com os arcos, corria com ele à volta do campo a conversarmos, pois, numa fase inicial, ele mal conseguia correr 200 metros, mas brincávamos muito, ríamos, saltávamos muito. O tempo foi passando e o atleta começou a melhorar e a ficar ainda mais motivado, pois reconheceu que o esforço valera a pena e via progressos.

Ele era tratado como todos os outros atletas e fazia o que os outros faziam, dentro das suas limitações. Quando íamos para as barreiras ele começou por saltá-las a caminhar, por causa da falta de equilíbrio e a limitação da perna esquerda e, por isso, só subia a perna direita, barreira a barreira. Nos treinos, individualmente, comecei a treinar com ele as barreiras por imitação. Ele olhava para mim e devia fazer igual. Foi uma vitória para mim e para ele quando, mesmo com algum desequilíbrio, começou aos poucos a levantar a perna esquerda. Dia após dia as melhorias eram visíveis, todos na equipa o ajudavam e comemorávamos cada vitória. Assim, houve melhorias significativas, através do trabalho desenvolvido, não no âmbito da competição propriamente dita, mas sim no que concerne ao seu desenvolvimento humano, pois adquiria mais competências e autonomia a cada dia que passava.

Nos dias finais do estágio, o Atleta 2 já conseguia correr cinco voltas ao campo sem parar, já saltava as barreiras a correr e já mal se notava o desequilíbrio que tinha inicialmente.

Atleta 3

O Atleta 3 era irmão do Atleta 2, e quando o conheci era um miúdo de poucas palavras, muito tímido, introvertido, com muita falta de autoestima; apresentava uma postura curvada, às minhas perguntas respondia abanando a cabeça ou em tom muito baixo, mal se percebendo o que dizia. A nível físico, estava com algum excesso de peso pela falta de exercício, mas não tinha limitações físicas. As suas limitações eram a nível psicológico, algo parecia mal resolvido com ele próprio.

Então decidi que este também seria uma prioridade, também ele necessitava de acompanhamento. Neste sentido, comecei a trabalhar com ele, de forma a ganhar mais confiança em si mesmo, a dar-lhe força no sentido de não desistir das dificuldades que lhe apareciam à frente. Vários estudos confirmam que a autoconfiança e a autoestima elevada dos atletas levam a melhores classificações (Fonseca,1996). Além disso, também comecei a correr com ele devagarinho na pista, “a minha melhor secretária e gabinete”. Íamos a conversar, conversávamos muito, dando-me muitas informações sobre a sua situação, medos e anseios.

O Atleta 3 conseguiu emagrecer, o que contribuiu para melhorar a sua autoestima e o seu rendimento desportivo evoluiu favoravelmente, a capacidade de comunicação melhorou, pois já não era tão reservado.

Outros Atletas

Durante o estágio surgiam provas de competição e provas de preparação. Antes das provas de competição eu acompanhava os atletas, no sentido de promover a tranquilidade destes, pois, como já foi referido anteriormente, muitos não sabiam lidar com a ansiedade e com o stress inerentes às provas. Segundo Cruz (2006), a ansiedade nos desportistas é influenciada por variáveis pessoais, situacionais e pelas características da tarefa e é entendida como uma resposta perante aquilo que os atletas consideram uma ameaça.

Nas provas de preparação, a ansiedade também era evidente. Em fevereiro de 2020, os atletas participaram numa prova na Maia, no Estádio da Maia, onde estiveram presentes vários atletas de outras equipas. Três atletas do Boavista FC obtiveram os três melhores resultados, mas como nas provas de preparação não existiam prémios/troféus decidi que eles deveriam ser recompensados.

Neste sentido, no treino seguinte procedi à criação de medalhas (Anexo III) e entreguei aos vencedores, procurando dar ênfase no orgulho pelo sucesso. Considerei que haveria melhoria de rendimento, já que eles ficaram com a sensação de que eram “especiais” e isso levou ao desenvolvimento do relacionamento com os atletas, pois considero que contribui para melhorar a autoestima dos atletas numa etapa fulcral do seu desenvolvimento e crescimento (Cruz, 1996).

4.4.2. Conflitos entre atletas

A equipa de atletismo do Boavista FC era bastante heterógena, o que pode levar ao despoletar de conflitos que necessitam de ser resolvidos em prol do sucesso desportivo. De facto, o ambiente existente no seio de uma equipa influencia o comportamento do grupo e permite uma relação coesa deste, o que leva o atleta a sentir-se parte integrante e fundamental da equipa (Rodrigues, 2017).

Para além dos anteriormente referidos conflitos entre atletas e treinador, foi também necessário intervir em conflitos entre os seniores, que surgiam, de acordo com a informação que me era dada nos balneários, devido a questões de tempo na classificação das provas.

Nesse sentido, procurei promover o bom relacionamento entre todos, sobretudo incentivando o diálogo regular e procurei fazê-los compreender que eram uma equipa, que deveriam ter um sistema de cooperação para alcançarem os melhores resultados possíveis. Considerei que a comunicação era a base do bom relacionamento entre todos,

já que “treinar bem é o resultado de comunicações eficiente” (Mesquita, 1998, p. 55). A comunicação era fulcral para evitar ou sanar conflitos.

5. Investigação: As emoções e a ansiedade na 16ª Maratona do Porto

5.1 Introdução

5.1.1. 16ª Edição EDP Maratona do Porto

A maratona do Porto já é considerada uma tradição da cidade e atrai atletas, não só os profissionais, mas também incentiva a participação de famílias e de todos aqueles que gostam do desporto e, até, do convívio de um dia diferente.

A 16ª edição da maratona do Porto realizou-se no dia 3 de novembro de 2019, com início às 9 horas. Esta maratona contou com a participação de centenas de pessoas, alguns corredores habituais, famílias que valorizam o desporto, profissionais. A prova incluía 42 Km de maratona, 15 km *Apo Family Race* (Corrida dos Ossos Saudáveis) que teve o apoio da Associação Portuguesa de Osteoporose e, ainda, 6 Km de Fun Race.

A manhã da realização da prova apresentava um céu nublado, mas a temperatura estava aprazível e tornava a realização da mesma mais confortável e cómoda. Simbolicamente, a prova iniciou cerca de 10 minutos mais cedo para os atletas que faziam parte do movimento conhecido por Egoísmo Positivo, que pretendia que as pessoas portadoras de deficiências pudessem participar na corrida acompanhadas por atletas do referido movimento, promovendo, neste contexto, a integração destas no evento.

A atleta Fernanda Ribeiro foi a responsável por dar o tiro oficial da partida às 9 horas em ponto, que se iniciou junto ao Sealife.

O vencedor masculino da prova foi o etíope Deso Gelmisa que cortou a meta aos 02:09:08. O segundo lugar coube ao queniano Victor Kiplimo e o terceiro ao etíope Debele Belda. No que concerne aos atletas portugueses, destacou-se Carlos Costa que ocupou a 7ª posição da classificação geral.

A etíope Bontu Bekele Gada foi a vencedora feminina, ao completar a prova aos 02:33:38. A portuguesa Rosa Madureira foi a primeira portuguesa a alcançar a meta, ocupando o quinto lugar da classificação geral feminina.

Na presente edição da maratona do Porto participaram cerca de 16000 pessoas e estiveram representados mais de 78 países do mundo.

5.1.2. As emoções

O Homem é um ser dotado de razão, mas também de emoções, que influenciam a sua forma de viver e agir. Em todos os aspetos da vivência humana as emoções estão presentes e, muitas vezes, entram em confronto com a razão e o pensamento, podendo afetar a tomada de decisões e a realização destas. Reconhecendo que as emoções são parte integrante do ser humano, não podemos descurar o papel que estas desempenham no quotidiano de todos.

O desporto, para além da sua importância física, pode ser utilizado para estudar comportamento humano, sobretudo no que se refere às emoções e às influências destas no rendimento desportivo dos atletas. De facto, as respostas emocionais de um atleta podem influenciar o comportamento e o rendimento dos atletas e serem fatores determinantes na consecução das provas. De facto, durante uma experiência de emoção, verificam-se alterações fisiológicas, (e.g., aumento da frequência cardíaca), existe uma maior predisposição para a ação (e.g., fugir quando se tem medo ou tornar-se agressivo quando se sente irritado ou nervoso). Ao mesmo tempo, ocorre uma experiência subjetiva, muito visível nos atletas, como sentir raiva após cometer um erro ou vivenciar um sentimento de profunda tristeza e desânimo quando se sente o sabor da derrota (Dias, Corte-Real, Cruz, & Fonseca, 2013).

Definir emoção tem sido uma preocupação de vários psicólogos e, apesar de um difícil consenso quanto a definição desta, a verdade é que todos nós já experienciamos sentimentos fortes que estão associados em experiências positivas ou negativas. De uma forma mais simplista, podemos entender que as emoções são sentimentos que normalmente contêm elementos psicológicos e cognitivos que, de certa forma, influenciam o comportamento humano. Independentemente de não haver um consenso quando a uma definição universal de emoção, todos estão de acordo quanto ao papel fulcral que as emoções desempenham no comportamento do homem (Dias et al., 2011).

No atletismo, tal como em todas as atividades do quotidiano, as emoções podem contribuir para alterar o rendimento desportivo. A maneira como um indivíduo avalia o ambiente pode influenciar a resposta comportamental e emocional e, dessa forma, ter implicações na performance desportiva.

Nesta medida, perante a importância que as emoções adquirem no desporto, há que promover a sua gestão, visto que muitas vezes elas escapam ao nosso controlo e a experiência pode ter resultados negativos contrários às expectativas dos atletas. No decorrer das provas, frequentemente, os atletas têm de tomar opções de forma repentina,

contudo, de forma consciente pois há que pensar nas consequências previsíveis das suas decisões e ações. Desta forma, é importante e imprescindível o treino mental (Rosado, 2015).

Ansiedade

A ansiedade é uma das emoções mais vivenciada no desporto e pode alterar o rendimento desportivo. De acordo com Cruz (1996), ansiedade no desporto é vista como uma resposta perante situações de ameaça ou incerteza e tende a ser visível em competições e provas, levando o atleta à necessidade de lidar tal.

A ansiedade pode ser definida como uma reação natural, desencadeada de forma espontânea pelo indivíduo quando ocorrem situações de stress. É caracterizada por sentimentos de tensão e preocupação, mas que, em doses pequenas, até poderá contribuir para incentivar o atleta a melhorar o seu rendimento, na medida em que fá-lo desejar alcançar melhores resultados (Feldman, 2001).

As causas da ansiedade podem ser variadas, mas podemos indicar alguns fatores comuns que conduzem ao desenvolvimento deste sentimento, nomeadamente os fatores ambientais, onde se incluem as pressões existentes no local de trabalho, a função exercida profissionalmente e as situações familiares e fatores emocionais, que normalmente surgem devido a crenças que são colocadas em causa e a pensamentos, muitas vezes negativos, que moldam a forma como o indivíduo reagem quando colocado em situações de algum stress.

No atletismo, tal como em qualquer outra atividade desportiva, a ansiedade é um tema que merece ser abordado e tratado em toda a ótica competitiva. Martens (2012) defende que o processo competitivo é composto pelas qualidades/características do atleta e por quatro componentes: (a) situação competitiva objetiva que inclui os estímulos do processo cognitivo, nomeadamente adversários, ou dureza da prova; (b) situação competitiva subjetiva, que aborda a perceção que o atleta tem sobre a prova; (c) resposta e (d) consequências que resultam da resposta e que podem ser positivas ou negativas.

5.1.3. A presente investigação

No presente estudo de investigação, realizado durante o estágio na equipa de atletismo do Boavista FC, foi estudado o nível de ansiedade e/ ou de emoções, antes e durante a competição, bem como a sua relação com a perceção subjetiva de rendimento desportivo. A Maratona do Porto, a 16º EDP Maratona do Porto, aberta a uma grande

parte da população, foi o cenário ideal para realizar a investigação, visto que existia um grande número de atletas com características distintas.

5.2. Método

5.2.1. Participantes

Participaram nesta investigação 23 atletas, escolhidos aleatoriamente. Desses 23 dois foram excluídos por motivos de desistência de prova, desconhecendo-se a razão para essa desistência.

Dos 21 atletas restantes, 17 eram do sexo masculino e 4 do sexo feminino, estando divididos pelos escalões 20 (dos 20 aos 34 anos), 35 (dos 35 aos 39 anos), 40 (dos 40 aos 44 anos), 45 (dos 45 anos aos 49 anos), e 50 (dos 50 aos 49 anos) da seguinte forma: cinco atletas do escalão 20 (três atletas do sexo masculino e dois do sexo feminino); cinco atletas do escalão 35 (quatro do sexo masculino e uma do sexo feminino); seis atletas do escalão 40 (cinco do sexo masculino e uma do sexo feminino); quatro atletas do sexo masculino do escalão 45; e um atleta do sexo masculino do escalão 50.

5.2.2. Instrumentos

Escala de Avaliação de Ansiedade-2

O estado de ansiedade foi avaliado através da Escala de Avaliação da Ansiedade (EAA-2), que distingue as componentes cognitiva, somática e autoconfiança. A EAA-2 foi desenvolvida por Cox, Russell e Robb (1999), como uma versão reduzida do *Competitive State Anxiety Inventory-2* (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990), para uma avaliação válida e confiável da ansiedade. Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa numa escala tipo Likert de 7 pontos (1 = *Nada*; 7 = *Mesmo muito*) para avaliar a intensidade e numa escala tipo Likert de 7 pontos (1 = *Muito prejudicial*; 7 = *Muito benéfica*) para avaliar a direção da ansiedade. A EAA-2 atual tem três itens: (a) componente cognitiva: "Estou preocupado com o meu rendimento e com os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento"; (b) componente somática: "Sinto-me nervoso, tenso e com o 'coração aos saltos' "; e (c) componente autoconfiança: "Sinto-me confortável, seguro, e confiante". Esta escala foi aplicada antes da prova e depois da prova, para avaliar como os atletas se sentiam antes e durante a mesma, respetivamente.

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça/Percepção de Desafio (EACC-PA/PD) – estado.

Trata-se de uma escala desenvolvida por Cruz, Matos e Ferreira (2006), destinada a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária ou, por outras palavras, a analisar “o que está em jogo” na competição desportiva, na perspetiva de cada atleta, e que os leva a interpretarem uma situação como uma ameaça ou como um desafio. Na versão original, a escala “percepção-ameaça” inclui oito itens, tendo sido adicionados, para efeitos do presente estudo, dois itens nesta dimensão e tendo sido desenvolvida uma nova subescala de oito itens, designada “percepção-desafio”, com o objetivo de observar até que ponto os atletas percebem a competição desportiva como positiva e desafiadora, representando uma oportunidade para pôr à prova suas capacidades desportivas. Assim, a versão final da escala foi representada por dezoito itens, respondidos num formato tipo Likert de cinco pontos, entre 1 (= *Não se aplica*) e 5 (= *Aplica-se muito*), sendo possível extrair dois scores (percepção de ameaça e percepção de desafio) que resultam da soma dos itens de cada uma das dimensões. Valores mais elevados refletem a tendência dos atletas de perceberem a competição desportiva como mais ameaçadora ou desafiante. Esta escala foi aplicada antes da prova.

Inventário de Emoções no Desporto – V2 (IED)

Uma primeira versão deste instrumento procura avaliar as emoções dos atletas e foi desenvolvido por Cruz (2003). Neste instrumento é pedido aos atletas para classificarem, numa escala tipo Likert de 7 pontos (de 1 = *Nada* a 7 = *Muito*) até que ponto estão a experienciar, no momento do preenchimento, as emoções indicadas. Esta escala foi aplicada depois da prova, para avaliar como os atletas se sentiam durante a mesma.

Rendimento subjetivo dos atletas.

Para a avaliação do rendimento subjetivo foi utilizada uma medida subjetiva do rendimento: percepção dos atletas relativamente ao seu rendimento em cada jogo (autoavaliação do rendimento pelo atleta). O instrumento foi adaptado para a investigação por Cruz (1991). A medida de autoavaliação do rendimento, incluía itens com respostas operacionalizadas em escalas de 1 (= *Péssimo*) a 7 (= *Ótimo*) pontos, destinadas a avaliar a percepção em diferentes dimensões do processo e resultado do rendimento dos atletas

(técnico-tático, físico, psicológico e mental, etc.). Os scores deste instrumento podiam variar entre um mínimo de 1 e um máximo de 7, refletindo os valores mais elevados, percepções mais elevadas de rendimento. Esta escala foi aplicada depois da prova, para os atletas avaliarem o seu rendimento durante a mesma.

Outras medidas

Aos questionários pré-competitivos foram acrescentados dois itens, operacionalizados numa escala de 1 (= *Nenhuma*) a 7 (= *Muita*) que pretendiam avaliar, a dificuldade e importância percebidas pelo atleta acerca da prova que se aproximava.

No final da prova, os atletas avaliaram também até que ponto tinham concretizado os seus objetivos pessoais para a prova, bem como os objetivos do seu treinador, numa escala sim/não.

5.2.3. Procedimentos

Procedimentos de recolha de dados

Desloquei-me ao local da prova pelas 07h30 da manhã. Estava um dia agradável apesar do céu nublado. Quando cheguei à rotunda da anémona, perto do local da partida, já se encontravam aí alguns atletas: uns a tomar o pequeno-almoço, outros a alongar, outros a conviver e, à medida que o tempo ia passando, chegavam mais atletas e começava a pairar no ar o “nervoso miudinho”, a inquietação e, por vezes, assistia-se à desorganização de alguns atletas. Alguns atletas faziam o aquecimento e começaram a dirigir-se para os corredores próprios que se encontravam no local determinado para a partida. Aí foi o local onde administrei os questionários a atletas de forma aleatória. Foi-lhes explicado que era um questionário de avaliação de ansiedade pré-competitiva e, no final, eu estaria na zona da meta, perto do ponto das massagens “onde todos os atletas passam após a maratona”, para proceder à realização de um inventário sobre as emoções que sentiram durante a realização da prova. Solicitei aos atletas que todas as opções do questionário fossem respondidas de forma honesta e verdadeira, de modo a obter resultados fiáveis. Informei que a participação era voluntária e anónima; todos os atletas a quem entreguei o questionário mostraram-se colaborantes e atenciosos. No final da prova, os atletas, apesar do cansaço evidente, mostraram-se cuidadosos com o preenchimento do questionário das emoções.

Procedimentos de análise dos dados

O tratamento dos dados foi realizado no programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS, versão 17.0). Na descrição dos dados foram usadas as estatísticas descritivas de frequência, média e desvio-padrão. Para a comparação de médias da ansiedade antes e durante a competição foi utilizado o teste não paramétrico de Wilcoxon. Para a análise das correlações entre as variáveis pré-competitivas e competitivas foi utilizada o coeficiente de correlação de Spearman. O nível de significância foi estabelecido em 5%.

5.3. Resultados

No quadro 2 são apresentados dados de uma escala de Avaliação de Ansiedade (EAA-2), que distingue as componentes cognitiva, somática e autoconfiança. Como se pode ver a ansiedade somática era mais elevada que a ansiedade cognitiva; a autoconfiança era mais elevada que a ansiedade. Além disso, a percepção de ameaça era maior que a percepção de desafio.

Quadro 2- Ansiedade e avaliação cognitiva da competição (pré-competição)

ANTES DA PROVA	M ± DP		
Ansiedade Cognitiva	3,05	±	1,63
Ansiedade Somática	3,57	±	1,89
Autoconfiança	5,33	±	1,28
Percepção de Ameaça	22,24	±	6,43
Percepção de Desafio	27,43	±	5,88

No quadro 3 são apresentadas as estatísticas descritivas das emoções sentidas durante a prova. Como se pode ver, as emoções experienciadas com mais intensidade foram a esperança e a confiança, enquanto as menos experienciadas foram a culpa e a vergonha (assinalada por todos os atletas com a intensidade mais baixa).

Quanto à ansiedade, a ansiedade somática durante a competição continuava mais elevada que a cognitiva, sendo ambas mais baixas que a autoconfiança.

Quadro 3- Emoções durante a prova

EMOÇÕES DURANTE A PROVA	M ± DP	
Felicidade/alegria	6,43	,870
Orgulho	6,24	,831
Tristeza	1,90	1,45
Ansiedade	3,00	2,21
Irritação/raiva	1,81	1,63
Confiança	5,19	1,67
Excitação	4,81	1,87
Determinação	6,00	1,41
Entusiasmo	6,10	1,38
Esperança	6,10	1,41
Culpa	1,57	,978
Alívio	5,14	1,65
Vergonha	1,00	,000
Ansiedade Cognitiva	2,33	2,18
Ansiedade Somática	3,10	1,92
Autoconfiança	5,62	1,20

Quando se compararam os valores de ansiedade experienciados antes e durante a prova não se encontraram diferenças significativas (ansiedade cognitiva: U de Wilcoxon = 47.00; $p = .28$; ansiedade somática: U de Wilcoxon = 54.50; $p = .29$; autoconfiança: U de Wilcoxon = 96.00; $p = .63$). No entanto, parecia haver uma tendência para os valores da ansiedade e autoconfiança diminuírem durante a prova, comparativamente aos momentos prévios à competição.

No quadro 4 são apresentados os valores de rendimento subjetivo percebido pelos atletas no final da prova. Como se pode verificar, os atletas pareciam estar menos satisfeitos com o seu comportamento do ponto de vista técnico-tático e físico e mais satisfeitos com o seu comportamento do ponto de vista psicológico e disciplinar, bem como com o esforço despendido durante a prova.

Quadro 4- Percepção de rendimento subjetivo durante a prova

RENDIMENTO SUBJETIVO	M ± DP	
Qualidade geral do desempenho da prova	5,57	1,50
Grau de sucesso na execução das tarefas e do papel que foi confiado	5,76	1,41
Comportamento competitivo do ponto de vista físico	5,43	,978
Comportamento competitivo do ponto de vista técnico-tático	5,38	1,28
Comportamento competitivo do ponto de vista psicológico e mental	5,67	1,20
Comportamento competitivo do ponto de vista disciplinar	5,90	,889
Qualidade de esforço que despendido durante esta prova	6,19	,928

Uma análise das correlações entre as variáveis pré-competitivas e competitivas avaliadas neste estudo mostrou que a percepção e importância antes da prova estava positivamente associada com a confiança sentida durante a mesma. Na mesma linha, a autoconfiança pré-competitiva estava positivamente associada com a esperança e negativamente associada à culpa durante a prova. Em terceiro lugar, a percepção de ameaça estava positivamente associada à excitação e ao entusiasmo durante a prova. Finalmente, a ansiedade somática pré-competitiva estava negativamente associada à ansiedade cognitiva durante a mesma (Quadro 5).

Quadro 5- Correlações entre as variáveis pré-competitivas e competitivas

		Antes da Prova						
		Importância	Dificuldade	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Autoconfiança	Percepção Ameaça	Percepção Desafio
Durante a prova	Felicidade/	-,038	-,175	,010	,034	,031	,267	,014
	Orgulho	-,001	-,066	,217	,064	-,032	,188	,024
	Tristeza	,239	-,354	-,048	-,098	-,303	-,047	-,011
	Ansiedade	-,046	,317	-,175	,244	-,293	,276	-,047
	Irritação/raiva	,090	-,270	,203	-,202	-,273	,124	,039
	Confiança	,520 *	-,180	,159	,069	,291	,118	,087
	Excitação	,025	,076	,172	,154	,311	,596*	,092
	Determinação	,245	,099	-,223	,032	,301	,489*	,014
	Entusiasmo	,198	-,148	-,021	,014	,147	,283	,133
	Esperança	,151	-,099	,079	-,052	,441*	,213	,228
	Culpa	,233	-,292	-,014	,005	-,443*	-,071	,010
	Alívio	,395	-,185	,348	,223	,140	-,041	,211
	Ansiedade Cognitiva	,168	-,158	-,001	-,474*	,127	,206	-,059
	Ansiedade Somática	,192	-,070	-,126	,161	-,132	-,185	-,129
	Autoconfiança	,223	-,133	,130	-,078	,218	,222	,074
	Rendimento global	-,048	,243	,066	,087	,423	,267	,207

5.4. Discussão

As emoções fazem parte do quotidiano de todos os seres humanos e, inevitavelmente, elas influenciam as nossas reações e ações.

No decorrer do estágio no Boavista FC e, tendo em conta que a modalidade era atletismo, a realização da Maratona do Porto levou-me a realizar uma pequena investigação, cujo objetivo era analisar se as emoções e a ansiedade e a a perceção de rendimento desportivo dos atletas.

Dos 21 questionários válidos e que serviram de base a este estudo, verificamos que os atletas vivenciaram diferentes emoções antes e durante a realização da prova, pois, tal como Tangney, Miler, Flicker e Barlow (1996) afirmam as pessoas raramente sentem emoções puras, apesar de em algum momento alguma se destacar.

Gostava de destacar que, no que diz respeito à ansiedade - um dos principais sentimentos vivenciados pelos atletas, e que na prática de qualquer modalidade influencia o rendimento desportivo positiva ou negativamente – não se encontraram diferenças antes e durante a prova. Apesar disso, parecia haver uma diminuição da intensidade emocional, o que está de acordo com outras indicações que apontam neste sentido (Ford, Ildefonso, Jones, & Arvinen-Barrow, 2017).

De facto, a ansiedade pode levar a que o atleta se encontre mais motivado, usando esse sentimento para desejar mais e melhorar o seu rendimento nas competições. Por outro lado, a ansiedade pode levar ao fracasso desportivo e à criação de sentimentos de incapacidade por parte do atleta. Por isso, urge trabalhar as emoções, reforçando, por exemplo, o treino mental.

Além disso, durante a prova as emoções positivas como a felicidade, entusiasmo e determinação eram mais intensas que outras menos positivas como raiva, ou culpa, o que parecia ser um bom indicador e pode explicar porque é que os atletas estavam satisfeitos com o seu rendimento a nível psicológico.

Por último, as correlações significativas encontradas apontam para a importância da autoconfiança antes da competição, pois estava positivamente associada à esperança e negativamente à culpa. Esta poderá ser uma importante indicação para os treinadores, no sentido de fomentarem nos atletas situações que promovam a autoconfiança dos atletas.

Finalmente, a correlação entre a perceção de ameaça e a excitação e a determinação durante a prova poderão parecer curiosas, mas poderão também se interpretadas no sentido de que, ao avaliarem a competição como ameaçadora, evocavam

também a sua determinação e esperança de serem bem-sucedidos. A ser assim, estes resultados confirmam a importância dos processos de avaliação cognitiva dos atletas.

Apesar da importância do presente estudo penso que o mesmo ficou um pouco limitado pela quantidade da amostra. Neste sentido, penso, no futuro, realizar um estudo com uma amostra maior, pois considero que é deveras importante estudar as emoções e a ansiedade na prática desportiva.

6. Reflexão Final

A paixão que nutro pelo desporto e pela psicologia fez-me enveredar pelo Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apesar de ter uma profissão totalmente diferente dentro da área. Sempre encarei esta fase dos estudos como uma oportunidade de saber mais sobre uma área que me dá tanto prazer, o desporto, não descurando a parte psicológica, que obviamente está associada à prática desportiva.

O estágio, desempenhado no Atletismo Boavista FC, sempre foi encarado como um passo essencial para colocar em prática as minhas aptidões e retirar-me da designada “zona de conforto”, pois, desde o primeiro instante, sabia que iria ser uma fase marcada por desafios, alegrias, deceções, mas tinha a consciência que seria uma experiência enriquecedora. Tendo em conta que tive a iniciativa de escolher a modalidade e a instituição onde iria realizar o estágio, ansiava pela consecução do mesmo, sobretudo pelo contacto com os atletas, agentes indispensáveis na prática desportiva. A meu ver, o contacto com os atletas iria permitir o desenvolvimento das minhas competências, já que o contacto direto com os mesmos me daria importantes ferramentas de trabalho, iria ter conhecimento direto e até imediato das expectativas, sonhos e dificuldades destes e, a partir daí, iria desenvolver o meu trabalho e crescer social e profissionalmente. Deste modo, as minhas expectativas no que concerne à realização do estágio eram elevadas e tinha um sentimento bastante otimista quanto aos resultados do mesmo. Todos os desafios e até obstáculos que encontrei não me desmotivaram, muito pelo contrário, pois usei-os como uma forma de incentivo, sabia que tinha de dar o meu melhor, não só por uma questão de avaliação, mas também porque desejava, arduamente, desenvolver as minhas ideias e auxiliar os atletas.

A adaptação à equipa, quer relativamente aos atletas, quer relativamente ao treinador, foi deveras positiva, o que contribui, sem dúvida alguma, para aumentar o meu entusiasmo quanto à escolha do estágio. Recorrendo à observação, ao contacto direto com os atletas, à promoção de atividades, consegui implementar conhecimentos importantes da área do desporto. De salientar a boa relação que mantive com todos os atletas, marcada pelo profissionalismo, mas também pela compreensão, pela dedicação, e pelo carinho, que permitiu que todas as expectativas acerca do estágio fossem ultrapassadas. Senti-me totalmente integrada e tinha noção que todos gostavam da minha presença, talvez devido

às minhas competências sociais, nomeadamente devido ao facto de ser uma pessoa extrovertida e sempre pronta a escutar e auxiliar.

Ao longo do estágio abordei e analisei o papel do treinador, pois reparei desde o momento inicial que alguns atletas se mostravam intimidados com a presença deste, sentiam-se stressados, talvez por, pela minha experiência, ser exigente e determinado nas suas ideias, o que levava a situações de stress e ansiedade nos atletas, pois temiam falhar. Através da observação, constatei que muitos atletas, sobretudo os mais jovens, desenvolviam sentimentos de insegurança em relação à realização de tarefas e provas e, por isso, incidi muito do meu trabalho no auxílio a estes, procurei que percebessem que com esforço, empenho e dedicação seria possível melhorar.

Em todo o período de estágio considero que fui empenhada e sempre procurei que os atletas se mostrassem motivados, por isso considero que este período foi bastante positivo e enriquecedor. A parte mais positiva do estágio foi ter conseguido adquirir bastante autonomia para colocar em prática as minhas ideias, o que para mim significou que existia confiança no meu trabalho. Ao mesmo tempo, saliento a indispensável boa relação com todos os intervenientes, sobretudo com os atletas mais jovens que, frequentemente, desabafavam comigo sobre os seus medos e anseios. A parte menos positiva ocorreu nos primeiros dois meses de estágio, pois apercebia-me que, por vezes, o treinador achava que eu era simplesmente uma auxiliar do seu trabalho, ou seja, desejava atribuir-me tarefas de componente desportiva, ignorava a parte da psicologia.

Contudo, essa situação alterou-se e, quando entendeu o meu papel, solicitou-me ajuda com casos particulares, o que aumentou as minhas responsabilidades, mas também a vontade de superar os desafios que iriam surgir. No término do estágio recebi, orgulhosamente, um convite do Diretor do Departamento de Atletismo do Boavista FC para permanecer na instituição enquanto Técnica de Psicologia na Área de Competição e Desenvolvimento Humano (Anexo IV), pois consideraram que dei aos atletas confiança e estabilidade, a nível competitivo e humano.

Assim, considero que o estágio foi bastante enriquecedor, permitiu que desenvolvesse as minhas competências, adquirisse novos conhecimentos, convivesse com pessoas de características totalmente diferentes, preparasse estratégias distintas consoante as potencialidades dos atletas e adquirisse ferramentas que me permitirão ter sucesso na minha atividade profissional.

7. Referências

Brito, A. P. (1996). A psicologia do desporto como ciência e como prática. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 67-76). Braga: S.H.O. (Sistemas Humanos e Organizacionais).

Cox, Russell e Robb (1998, 1999). Order of scale administration and concurrent validity of the Anxiety Rating Scale. *Perceptual & Motor Skills*, 88(1), 271-272. doi:10.2466/pms.1999.88.1.271

Cruz, J. (1996). Psicologia do desporto e da actividade física: Natureza, história e desenvolvimento. In J. F. Cruz (Ed.), In J. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 17-41). Braga: S.H.O. (Sistemas Humanos e Organizacionais).

Cruz, J. (1991). *Percepção de rendimento subjectivo: Versão para investigação*. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.

Cruz, J. F. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais.

Cruz, J. (2003). *Inventário de emoções no desporto: Versão para investigação*. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.

Cruz, J. F., Matos, D. S., & Ferreira, M. (2006). *Escala de avaliação cognitiva da competição desportiva: Da percepção de ameaça à percepção de desafio no desporto*. Apresentação oral à 'XI Conferência Internacional - Avaliação Psicológica: Formas e Contextos', Universidade do Minho, Braga, Portugal.

Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 533-565). Braga: S.H.O. (Sistemas Humanos e Organizacionais).

Dias, C., Cruz, J.F., & Fonseca, A.M. (2011). Emoções, avaliação cognitiva e coping: um estudo com atletas portugueses. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 11(3), 88-106.

Feldman, R. S. (2001). *Compreender a psicologia*. Nova Iorque: McGraw-Hill.

Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212. doi:10.2147/OAJSM.S125845

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

García-Mas, A. (2007). La psicología del fútbol. In J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 101-131). Madrid: Editorial Síntesis.

Gomes, R., Silvério, J., & Cruz, J. (2008). Consultadoria e apoio no desporto e no exercício físico: O exemplo da Unidade de Psicologia do Desporto e da Actividade Física do Serviço de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano da Universidade do Minho. In *Intervenção Psicológica no Ensino Superior* (pp. 65-72). Braga: Serviço de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano, Departamento de Psicologia da Universidade do Minho.

Gouveia, M. J. (2000). Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e atividade física. *Análise Psicológica*, 19(1), 5-14.

Martens, R. (21 de agosto de 2012). Social psychology and physical activity. *Quest*, pp. 8-17.

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* (pp. 117-1909. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mesquita, I., & Graça, A. (2013). *Investigação qualitativa em desporto* (Vol. 1) Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I., & Graça, A. (2013). *Investigação qualitativa em desporto* (V, vol. 12). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2017). *Os/As psicólogos/as valorizam a excelência e o bem-estar*. (2017). Obtido de Ordem dos Psicólogos Portugueses: <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>

Quina, J. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Livros Horizonte*, XVIII(107), 20-25.

Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2005). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.

República, A. d. (16 de Janeiro de 2007). Lei n.º 5/2007 Lei de Bases da Atividade Física, Ra e Desporto. *Lei de Bases da Atividade Física e Desporto*. Portugal, Portugal.

Rodrigues, A. (2017). *O sucesso de uma equipa feliz*. Portugal.

Rosado, A. (2015). *Processos Emocionais em Desporto*. Fonte: fmh.utl.pt: http://home.fmh.utl.pt/~arosado/MaisArtigos/Processos%20Emocionais%20em%20Desporto_ficheiros/frame.htm

Serpa, S. (1996). A relação treinador-atleta. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 411–421). Braga: S.H.O. (Sistemas Humanos e Organizacionais).

Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256–1269.

Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. Brito, A. P. (1996). A psicologia do desporto como ciência e como prática. Em J. F. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 67-76). Braga: S.H.O (Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda).