

**Faculdade De Desporto, Universidade Do Porto**  
**Escola De Ciências Humanas e Sociais, Universidade de Trás-Os-Montes e Alto**  
**Douro**  
Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano Ano  
letivo 2020/2021

**Relatório de Estágio Curricular**  
**Psicologia do Desporto no futebol de formação**

**Paula Adriana Sousa Soares**

**Instituição de Acolhimento**

Dragon Force Ermesinde

Departamento de Psicologia e Departamento de Pedagogia

**Orientadora de Estágio - FADEUP**

Professora Doutora Cláudia Dias

**Coorientadoras – Dragon Force**

Coorientadora: Dr.<sup>a</sup> Cátia Magalhães

Coorientadora: Dr.<sup>a</sup> Daniela Freitas



Paula Adriana Sousa Soares

# **Psicologia do Desporto no Futebol de Formação**

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, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

**Porto, Setembro de 2021**



**FICHA DE CATALOGAÇÃO:** Paula, S. (2021). Psicologia do Desporto no Futebol de Formação: Intervenção com Atletas com idades compreendidas entre 6 e 8 anos, e entre

10 e 12 anos. Porto: Soares, P. Relatório de Estágio para 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, futebol, juniores



## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço à minha família por todos o apoio, pelo suporte e por todos os sacrifícios que fizeram para me permitiram crescer, aprender e evoluir, por me suportarem nos fracassos, e nunca me deixarem desistir dos meus objetivos.

À instituição Dragon Force, e em particular à Dragon Force de Ermesinde, que me acolheu e enturmou tão bem na instituição, cooperando com a minha aprendizagem e evolução.

Às coordenadoras dos departamentos de psicologia e pedagogia da Dragon Force, Dra. Cátia Magalhães e Dra. Daniela Freitas pelo apoio próximo e constante e aos meus colegas de estágio pela partilha de conhecimentos e experiências, em particular à Bárbara Calobra e Cláudia Carvalho pelo suporte, por partilharem esta experiência comigo, e a terem tornado mais fácil e sobretudo, mais prazerosa. *Um para as outras, sempre!*

Aos treinadores das minhas equipas técnicas, Mister Márcio Santos e Mister Pedro Braz que me integraram na equipa e me permitiram intervir junto da mesma cooperando sempre com o meu trabalho ou respondendo às minhas necessidades facilitando sempre ao máximo a minha intervenção.

Ao restante staff da Dragon Force Ermesinde, que sempre se mostrou receptivo à minha presença e sempre se mostraram disponíveis para toda e qualquer eventualidade

À minha orientadora, professora Doutora Cláudia Dias, pela paciência, pelo suporte e por ter guiado e orientado o meu percurso, assim como pelo seu exemplo enquanto profissional.

Aos restantes professores e profissionais que cruzaram o meu caminho e contribuíram para a minha formação e aos meus colegas de turma pelos 2 anos de companheirismo, suporte e partilha.

E, por último, ao Rogério por me ajudar a desconstruir problemas e encontrar soluções e a todos os meus amigos que me acompanharam não só nesta, mas em todas as etapas importantes da minha vida.





## **RESUMO**

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito da obtenção do grau de mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano. O estágio curricular foi realizado na escola Dragon Force Ermesinde na época 2020/2021 e ficou ao abrigo dos departamentos de Psicologia e Pedagogia. O relatório apresenta uma descrição da minha intervenção na referida instituição, tal como as atividades realizadas, observações, entrevistas, casos individuais, formações e outras atividades. É também efetuada uma investigação, realizada com 22 participantes da Dragon Force Ermesinde. A investigação infere quais os principais fatores que influenciam a liderança exercida pelos treinadores. Para a realização da investigação foi utilizada a entrevista sobre Estilos de Liderança e Gestão de Equipas Desportivas (ELGED) – Rui Gomes (2007). Por fim, é feita uma reflexão acerca dos aspetos positivos, negativos, principais dificuldades e aprendizagens do estágio curricular.

**Palavras chave:** Psicologia do desporto, intervenção psicológica, estágio, futebol, juniores



## **ABSTRACT**

This internship report was developed in the context of obtaining a master's degree in Sport Psychology and Human Development. The curricular internship was carried out at the Dragon Force Ermesinde school in the 2020/2021 season and was under the Department of Psychology and Pedagogy. The report presents a description of my intervention in that institution, such as the activities carried out, observations, interviews, individual cases, training and other activities. An investigation is also carried out, carried out with 22 participants of the Dragon Force Ermesinde. The investigation infers which are the main factors that influence the leadership exercised by coaches. To carry out the investigation, the interview on Leadership Styles and Management of Sports Teams (ELGED) – Rui Gomes (2007) was used. Finally, a reflection is made about the positive, negative aspects, main difficulties and learning of the curricular internship.

**Keywords:** sport psychology, psychological intervention, internship, soccer, juniors

# ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	14
2. PSICOLOGIA DO DESPORTO.....	16
3. CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO.....	18
3.1. Futebol Clube do Porto.....	18
3.2. Dragon Force.....	19
3.3. Dragon Force Ermesinde.....	19
3.4. Departamentos de Psicologia e Pedagogia.....	20
3.5. Equipas.....	20
4. INTERVENÇÃO.....	21
4.1. Intervenção no âmbito do departamento de psicologia.....	21
4.1.1. Apresentação.....	21
4.1.2. Avaliação inicial.....	22
4.1.3. Atividades realizadas.....	26
<i>Encontra o Draco</i> .....	26
<i>Quem quer ser milionário – adaptado</i> .....	28
<i>Coesão de grupo</i> .....	30
Caso A.....	32
Caso B.....	33
4.2. Intervenção no âmbito do departamento de pedagogia.....	34
4.2.1. Caderneta Digital.....	34
4.2.2. <i>Magazine Dragon Force</i> .....	34
4.2.3. Formações.....	35
5. INVESTIGAÇÃO.....	37
5.1. Introdução.....	37
5.2. Metodologia.....	38
5.2.1. Participantes.....	39
5.2.2. Instrumento.....	40
5.2.3. Procedimentos.....	41
5.3. Resultados.....	41
5.4. Conclusão e discussão dos resultados.....	46
6. REFLEXÃO E CONCLUSÕES FINAIS.....	48
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49



## 1. INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio aborda sucintamente as atividades desenvolvidas e aprendizagens adquiridas ao longo do estágio curricular, que se iniciou em Outubro de 2020 e teve o seu término em Junho de 2021, realizado na Dragon Force – Ermesinde, no âmbito do 2º ano de mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, com a finalidade de obtenção do grau de mestre.

Partindo do ponto de vista da minha própria experiência, o estágio permitiu-me evoluir a nível profissional e pessoal assim como adquirir e consolidar conhecimentos. Trata-se de uma fase fulcral no percurso dos estudantes, representando um marco importante e esperado por se tratar do primeiro contacto com a prática. É no momento de estágio que a teoria e a prática de complementam, sendo ambas fulcrais para a atuação do psicólogo.

O estágio promove a consolidação de conhecimentos, e, através da supervisão, o estagiário tem uma experiência guiada que o ajuda nas suas dificuldades. Apesar da ansiedade inerente ao momento de estágio, trata-se de uma experiência fundamentas para arrecadar experiência (Guaragni & Chaves, 2017). Ainda segundo os autores Guaragni e Chaves, (2017) os estagiários tendem a valorizar mais o estágio prático do que a avaliação. O estágio é também propício para que o estagiário, através do seu primeiro contacto com a prática dissolva as incertezas sobre a escolha profissional que fez, (Santos, 2019).

Ao longo do meu estágio, contactei de forma próxima com profissionais da área da psicologia do desporto que através das suas partilhas de experiência e conhecimento contribuíram para o meu desenvolvimento profissional. Este foi também um momento propício para colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da minha formação.

O presente relatório é constituído por uma breve introdução, onde é realizado o enquadramento conceptual da psicologia do desporto e do papel do psicólogo enquanto agente desportivo na modalidade de futebol. Posteriormente é caracterizada a instituição de acolhimento, a sua entidade reguladora, os departamentos de psicologia e pedagogia e as equipas que me foram atribuídas. Em seguida é descrita a minha intervenção, desde

observações, entrevistas, atividades dinamizadas, formações e casos individuais. Seguidamente é apresentada uma investigação sobre a liderança dos treinadores de escalão de formação na modalidade de futebol. Por fim, é apresentada uma breve reflexão final sobre o estágio curricular

## 2. PSICOLOGIA DO DESPORTO

A ordem dos psicólogos portugueses (2017), refere-se à Psicologia do Desporto com o conjunto de interações entre a psicologia e a performance desportiva. As competências psicológicas são um fator crucial para o aumento do rendimento desportivo. O atleta só poderá atingir resultados positivos se tiver as competências psicológicas necessárias para o desenvolvimento de seu rendimento desportivo.

As principais competências psicológicas necessárias para alcançar uma performance positiva no contexto desportivo são, a gestão emocional, o controlo da ansiedade, a capacidade e desenvolver relações interpessoais. A presença destas competências promove no atleta o sentido de compromisso, motivação e ambição, (ordem dos psicólogos 2017)

A psicologia do desporto pode, ocasionalmente, intervir no treino psicológico dos atletas através de diversas metodologias. Pode realizar uma análise comportamental de um atleta ou da equipa e em função das problemáticas encontradas criar um plano de intervenção. O psicólogo pode também formar os atletas através de seminários específicos. Pode ainda introduzir técnicas de regulação psicológica como o relaxamento, visualização mental ou criação de objetivos (Serpa, 2016).

O psicólogo pode também intervir em casos individuais, sendo que se trata de uma intervenção mais aprofundada (Serpa, 2016).

A relação treinador-atleta é também um fator fundamental que pode ser trabalhado pelo psicólogo, promovendo um ambiente favorável e propício para um desenvolvimento positivo do rendimento desportivo (Serpa, 2016).

Outro fator é a gestão emocional, uma vez que a prática desportiva impõe situações de pressão, o que leva o atleta a experienciar sensações fortes de ansiedade que, quer devido à prática desportiva, quer devido a situações da vida pessoal, se podem agravar para casos mais graves como depressões (Serpa, 2016).

Segundo o autor Briones-Arteaga (2016), dois dos objetivos fundamentais da psicologia do desporto são, analisar as condições internas do atleta para que este consiga atingir o seu potencial máximo, aos níveis físicos, técnicos e táticos; Orientar o atleta para a tarefa e não para o resultado.



A atuação do psicólogo do desporto não se limita à intervenção com o atleta, mas estende-se aos restantes desportivos. A atuação do psicólogo junto dos agentes desportivos permite uma intervenção indireta com o atleta (Almeida, 2004). Como por exemplo, o psicólogo do desporto pode intervir junto do treinador, trabalhando com ele a sua forma de comunicação e atribuição de feedbacks, melhorando a relação e a comunicação entre ambos.

Importa referir que por agentes desportivos se entendem todos os envolvidos na prática desportiva, como treinadores, juízes, professores, fisioterapeutas, familiares, espetadores, entre outros (Serpa & Araújo, 2002).

### **3. CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO**

A instituição Dragon Force, projeto descendente do Futebol Clube do Porto, foi escolhida como opção prioritária para a realização de estágio uma vez que se trata de uma instituição com experiência no recrutamento e na inclusão de estagiários nas diversas escolas Dragon Force, e, tendo já um departamento de psicologia permite a aprendizagem e constante formação, assim como a partilha de experiências de outros profissionais da área, relativamente à atuação de um psicólogo no contexto desportivo. Assim, com a realização do estágio pretende-se a aquisição de experiência prática; aquisição de novos conhecimentos e competências; aplicação dos conhecimentos adquiridos; aplicação e exploração de forma guiada das nossas próprias competências.

#### **3.1. Futebol Clube do Porto**

O Futebol Clube do Porto nasce, a 28 de setembro de 1893, pela mão de António Nicolau d'Almeida que, motivado pelas influências das suas viagens a Inglaterra, decide criar um clube dedicado à prática do futebol na cidade do Porto. Numa fase inicial a disputa dos jogos de futebol fez-se em campos emprestados ou no mítico campo da Constituição, que ainda hoje pertence ao clube como um centro de treino e formação de novos talentos da modalidade, contudo, em 1933, numa assembleia geral de sócios é aprovada a construção do estádio das antas, tendo apenas sido inaugurado quase 20 anos mais tarde, em 1952. Este foi o estádio portista até 2004, ano em que foi inaugurado o atual estádio do futebol clube do Porto, o estádio do Dragão. Em 1982 inicia-se um novo ciclo no clube com a eleição do presidente Jorge Nuno Pinto da Costa, atualmente em funções. Além da modalidade futebol, o Futebol clube do Porto abrange modalidades como basquetebol, hóquei em patins, natação, bilhar, andebol, boxe, ciclismo, entre outras.

### **3.2. Dragon Force**

A Dragon Force é um projeto descendente do Futebol Clube do Porto com o lema “tu tens o poder de um Dragão”. Este projeto nasceu em 2008, e começou em 2010 a expandir-se pelo país. Em 2012 a Dragon Force estendeu-se às modalidades de andebol, basquetebol e hóquei em patins, em 2014 abriu a primeira escola internacional, em Bogotá, em 2015 abriu em Toronto e em 2016 abrangeu a natação como modalidade do projeto e abriu a terceira escola internacional em Valência.

Este projeto dirige-se para a formação de jovens atletas, dos quatro aos 14 anos, privilegiando o crescimento positivo dos alunos e tem como objetivo primordial a deteção e desenvolvimento de novos talentos que possam ingressar na formação do Futebol Clube do Porto, sendo que atualmente 33% dos atletas de formação do Futebol Clube do Porto são recrutados das várias escolas Dragon Force espalhadas pelo país e pelo mundo.

O projeto Dragon Force conta com o apoio de profissionais de diversas áreas que contribuem para o processo de crescimento dos jovens. As três principais áreas de apoio são a psicologia, a pedagogia e a saúde.

### **3.3. Dragon Force Ermesinde**

A Dragon Force Ermesinde abriu em 2010 e fica ao abrigo das instalações do colégio de Ermesinde, contando com um campo de futebol de onze em relva sintética, um edifício de apoio à atividade desportiva, receção/loja do associado, balneários específicos para atletas e balneários específicos para treinadores ou árbitros, sala multiusos, espaços de arrumação, bar, departamento médico e uma sala designada de espaço aberto, tratando-se de espaço comum a todas as escolas Dragon Force que os alunos podem frequentar antes e depois dos treinos. Neste espaço ocorrem as intervenções do departamento de pedagogia, e realizam-se dinâmicas, que promovam valores como a cidadania, o espírito crítico e reflexivo dos alunos, dinamizadas por um profissional com competências socioeducativas. No entanto, este espaço esteve inutilizado durante o período do meu estágio devido à situação pandémica, assim como os balneários, à exceção dos dias de chuva em que os alunos podiam utilizá-los apenas para colocarem os seus pertences, e o bar.

### **3.4. Departamentos de Psicologia e Pedagogia**

O meu estágio na Dragon Force ficou ao abrigo do departamento de Psicologia que trabalha em conciliação com o Departamento de Pedagogia, e tem como coordenadoras, a Doutora Cátia Magalhães, responsável pelo departamento de Psicologia e a Doutora Daniela Freitas, responsável pelo Departamento Pedagógico.

O departamento de psicologia tem como propósito contribuir para o crescimento dos jovens atletas, assim como intervir junto dos agentes desportivos, como treinadores e encarregados de educação, procurando criar todas as condições para o atleta se desenvolver de forma saudável e positiva. A psicologia intervém em diversas áreas como problemas parentais, desenvolvimento individual, formação dos atletas e consulta terapêutica e aconselhamento.

O Departamento Pedagógico tem como objetivo acompanhar os atletas e prestar apoio ao nível da educação e contexto escolar, e apoia o atleta na articulação do desporto com a escola, dando-lhe estratégias que lhes permitam gerir o tempo de estudo com o tempo de treinos. Geralmente as escolas Dragon Force contam com um espaço designado como “espaço aberto”. Este espaço poderia ser ocupado pelos atletas nos momentos que antecediam os treinos, onde eram realizadas diversas atividades, trabalhos escolares, trabalhos para casa e momentos de estudo, com o acompanhamento de um mediador socioeducativo. Contudo, e devido à pandemia, este espaço esteve inutilizado.

### **3.5. Equipas**

Na Dragon Force, foi-me atribuída uma equipa, a qual irei designar como primeira equipa, com idades compreendidas entre os seis e os oito anos, com dois treinos semanais, e, posteriormente, uma segunda equipa, que irei designar como segunda equipa, com idades entre os 10 e os 12 anos, com três treinos semanais. O meu horário de estágio constituía-se por 4 horas diárias, das 17h45 às 21h45, e nos períodos em que não ocorresse treino de nenhuma das equipas que me foram atribuídas, assistia aos treinos de outras equipas, de forma rotativa, de modo a observar diferentes treinos e conseqüentemente, diferentes metodologias de treino.

## **4. INTERVENÇÃO**

A etapa infantojuvenil é fulcral para a prática desportiva do atleta, pelo que devem haver cuidados acrescidos, nomeadamente nos aspetos biológicos, psicológicos e sociais do atleta. Com isto, do ponto de vista da abordagem psicológica a orientação do treino deve orientar-se para o desenvolvimento da motivação intrínseca, para a orientação para a tarefa e realização de objetivos pessoais, para o divertimento e para a autorregulação dos processos psicológicos, nomeadamente a aprendizagem de competências psicológicas (Serpa, 2017).

### **4.1. Intervenção no âmbito do departamento de psicologia**

O nosso papel enquanto estagiários do departamento de psicologia passou pelo referenciamento de casos para acompanhamento e acompanhamento das equipas que nos foram atribuídas, nomeadamente para contribuímos para o aumento de rendimento desportivo, realizarmos análises comportamentais e intervirmos na equipa através de exercícios ou dinâmicas.

#### **4.1.1. Apresentação**

O primeiro contacto com a minha primeira equipa, foi feito primeiro com o treinador, juntamente com a Doutora Cátia Magalhães, de forma a apresentar-me ao mesmo, no próprio dia em que conheci as instalações da Dragon Force Ermesinde.

O primeiro contacto com os atletas foi no primeiro dia oficial de estágio, 06 de Outubro de 2020, e limitou-se à observação da equipa. Num segundo treino tive a oportunidade de me apresentar aos atletas de forma a que os mesmos se pudessem familiarizar com a minha presença assídua e tomassem conhecimento do meu papel, assim como das vantagens e possibilidades acarretadas pela minha integração na equipa.

Durante esta apresentação questionei os mesmos sobre os seus conhecimentos acerca da psicologia ou sobre o que fazia um psicólogo. De entre as respostas dadas pelos atletas, existiu a comparação com um médico, ou respostas como “é quando alguém está

triste”. Através desta conversa e através do relato dos atletas pude detetar um caso específico de um menino extremamente desmotivado. Este caso será designado ao longo do presente relatório como CASO A.

O contacto com a minha segunda equipa surgiu somente cerca de um mês depois, a pedido do próprio treinador. Assisti a um treino de modo a realizar uma análise comportamental uma vez que o treinador detetava problemas a nível do comportamento dos atletas que dificultavam a andamento do treino. Após algumas observações e após autorização da Dra. Cátia Magalhães passei a acompanhar formalmente a equipa. Este acompanhamento teve uma atuação mais direcionada à consultadoria ao treinador.

#### **4.1.2. Avaliação inicial**

Num momento inicial de estágio pretendeu-se limitar a ação à observação dos treinos e à recolha de informações através da análise comportamental, nomeadamente informações que permitissem traçar um perfil psicológico de cada atleta assim como de cada um dos treinadores, principal e adjunto.

Além da observação foi também realizada uma entrevista com todos os atletas da minha primeira equipa, individualmente, que além de pretender conhecer os atletas também contribuiu para estabelecer uma relação mais próxima com os atletas através de uma conversa fluida e informal.

Posteriormente foi elaborado um plano de intervenção que passou pela validação das coorientadoras. Na prática, o plano de intervenção sofreu alterações devido à passagem dos treinos presenciais para o contexto de treinos online durante os meses de Janeiro, Fevereiro, Março e Abril.

#### **Observações**

Os métodos de avaliação psicológica baseiam-se na observação, nos testes e questionários psicológicos, escalas e fichas individuais e entrevistas (Serpa, 2016). A observação é o segundo método mais utilizado na avaliação psicológica, precedido pelas entrevistas. O método de observação permite analisar comportamentos ou respostas típicas dadas pelos atletas (Serpa, 2016).

As observações realizadas eram previamente planeadas, através de objetivos agendados semanalmente. As observações tinham como principal propósito a análise comportamental dos atletas, a análise de feedback dos treinadores e reação dos atletas aos mesmos, coesão e interações entre a equipa, predisposição e motivação dos atletas, entre outros aspetos que variavam conforme as necessidades da equipa. Como exemplo, quando a coesão de equipa era um aspeto negativo que prejudicava a performance da mesma, a observação centrava-se maioritariamente nas interações entre os jogadores, registando as interações mais e menos frequentes, para depois intervir juntos dos atletas com dinâmicas e posteriormente repetir a observação registando as diferenças verificadas e analisando a eficácia da utilização da dinâmica em causa. Os principais aspetos observados eram imediatamente registados de modo a evitarem-se perdas de informação, sendo que para tal tinha sempre comigo um bloco de notas e uma caneta, tendo sempre o excelso cuidado de assegurar a confidencialidade dos meus registos. Exemplo:

*(DATA)*

*(EQUIPA)*

*Objetivo de observação: Nível de ativação dos atletas face à competição; Análise dos feedbacks*

- Atletas ativos e motivados, não precisam de feedback constante;*
- Mister leva os atletas ao autoquestionamento através dos feedbacks*

*(Situação de jogo)*

- Mister vai rodando os atletas em campo, procurando que todos joguem o mesmo tempo;*
- Os atletas que ficam de fora debatem o jogo com o Mister;*
- Feedbacks coletivos seguidos de feedbacks individuais;*
- Falta de autonomia dos atletas durante o jogo;*
- Atletas Y com capacidade para receber a bola e observar o campo de jogo simultaneamente;*

A maior vantagem sentida no planeamento das observações passou pela possibilidade de nos centrarmos num aspeto específico, evitando distrair-nos com toda a informação disponível, assim como permitiu uma maior organização. A sistematização e estruturação da observação permite-nos relacionar padrões de comportamento em momentos de treino e momentos de jogo; analisar a consciência dos comportamentos em diferentes contextos, como competições com diferentes níveis de dificuldade e relacionar o comportamento que é observado com a verbalização produzida pelos diferentes agentes desportivos sobre esse determinado comportamento (Serpa, 2016).

A observação nem sempre era totalmente fidedigna ao planeamento, uma vez que no momento de planear desconhecemos o treino, pelo que ocasionalmente surgiam fatores inesperados que forçavam a alteração do planeamento à última da hora (e.g., ausência de determinados atletas, ausência de determinados treinados, pedidos específicos do treinador, comportamentos inesperados por parte dos atletas, etc.). Nestas situações o objetivo de observação é alterado no próprio momento. Como exemplo, se entrasse um novo atleta na equipa, e essa informação só me chegasse no próprio dia do treino, a minha observação ter-se-ia dirigido fulcralmente para a integração do mesmo e para as interações dos restantes agentes desportivos com este novo atleta, embora este não fosse o objetivo de observação previamente delineado. A necessidade de readaptar os objetivos de observação às circunstâncias permitiu-me desenvolver espírito crítico através da constante necessidade de analisar o contexto.

As principais dificuldades da observação passaram pela subjetividade. A subjetividade é um ponto fraco do método de observação, uma vez que a interpretação de cada observador não depende apenas do objeto de observação mas varia de acordo com outros fatores como a atenção, o estado de humor e a motivação do observador (Serpa, 2016).



## Entrevistas

Para além das observações foram ainda recolhidas informação através de uma entrevista semiestruturada com um guião de entrevista pré-definido

As entrevistas semiestruturadas encontram-se entre as entrevistas estruturadas e as entrevistas não estruturadas e consistem no planeamento prévio de questões chave que podem ser adaptadas com o decorrer da entrevista, sendo que o entrevistador pode acrescentar ou alterar uma questão consoante lhe parecer pertinente (Caminha, 2019).

A entrevista foi criada por mim com base nas informações que considere mais pertinentes obter para conhecer o atleta, e foi posteriormente aprovada pela Dra. Cátia Magalhães. Esta entrevista dividiu-se em seis temas:

- Informações sociodemográficas (como nome, idade e local de residência);
- Questões sobre a relação familiar do atleta;
- Contexto escolar;
- Relação treinador-atleta;
- Questões sobre os treinos;
- A criança fora dos treinos e do contexto desportivo (incluindo questões como “*E se não puderes ser jogador/guarda-redes o que gostavas de ser?*”).

Esta última temática mostra-se pertinente uma vez que apenas um número reduzido de crianças ingressará no futebol profissional pelo que é fulcral auxiliá-las a traçarem um caminho alternativo evitando sentimentos de frustração e angústia aquando do término da prática desportiva.

A entrevista foi realizada apenas com a minha primeira equipa e foi feita individualmente, antes do treino, num espaço reservado e isento de distrações.

Ao longo da entrevista foram sendo registadas apenas as informações mais relevantes, na sua maioria por palavras chave de forma a registar a informação obtida mas privilegiar uma conversa fluida, criando um ambiente mais descontraído e apelativo para o atleta.

No geral, os atletas não tiveram dificuldade em expressar-se mostrando-se à vontade e bastante comunicativos. Existiu apenas caso de um menino mais introvertido, que demonstrou maior ansiedade no início da entrevista através de uma postura mais rígida. Contudo, no decorrer da entrevista, foi-se mostrando mais à vontade, apesar de ter-se mostrado menos comunicativo que os restantes colegas. Em contrapartida outros atletas

mostraram-se extremamente comunicativos pelo que era necessário conduzir a entrevista de forma mais limitada, uma vez que havia maior facilidade para divagarem e expandirem a conversa para outros temas muito distintos, afastando-se do tema principal.

Com a realização das entrevistas foi possível criar uma maior ligação com os atletas, uma vez que até ao momento era uma pessoa estranha a observar o treino deles. A entrevista serviu também para recolher informações sobre os aspetos que não podem ser observados nos treinos, como aquilo que eles gostam de fazer, a perspetiva deles sobre os treinadores e os métodos de treino usados e a auto perceção que eles têm deles e das suas competências. Atletas jovens tendem a construir as suas identidades através da atividade desportiva, podendo confundir os seus sucessos pessoais com o rendimento desportivo que conseguem atingir (Serpa, 2016).

No geral, os atletas com quem foram realizadas as entrevistas dizem gostar de atividades como passear com a família, brincar com os amigos, jogar videojogos e ver televisão. Os atletas dizem gostar dos treinadores e dos treinos, porque se divertem e aprendem, e usam os feedbacks negativos como um incentivo para se esforçarem e evoluírem. Quanto às interações entre eles, os atletas dizem gostar da equipa mas destacam elementos da equipa que gostam mais e elementos que gostam menos. Na grande maioria, estes jovens atletas ambicionam ser jogadores profissionais, apesar de terem uma profissão alternativa que gostariam de exercer.

#### **4.1.3. Atividades realizadas**

##### **Primeira equipa**

###### ***Encontra o Draco***

Esta atividade foi realizada com a minha primeira equipa, ou seja direcionada para atletas com idades compreendidas entre os 6 e os 8 anos, com o objetivo de proporcionar um momento de aprendizagem lúdico, e que fosse capaz de ensinar, divertir e desafiar ao mesmo tempo.

A atividade lúdica associada ao desporto impõe diferentes capacidades coordenativas, permitindo à criança adquirir um vasto leque de habilidades, pelo que são de grande importância para o desenvolvimento da criança. As atividades lúdicas também influenciam de forma positiva a aprendizagem e o desenvolvimento das competências motoras da criança (Lima & Paoli, 2017).

A atividade visava unir as temáticas de psicologia, pedagogia, e treino físico. Esta atividade foi realizada no âmbito dos treinos online e foi apresentada no formato *PowerPoint*, com desafios interativos.

Inicialmente foi apresentada uma notícia fictícia que noticiava o desaparecimento do Draco, a conhecida mascote do Futebol Clube do Porto. Numa segunda fase, os atletas eram desafiados a encontrarem o Draco, sendo que para tal tinham de cumprir uma série de desafios que lhes eram propostos. O primeiro desafio foi elegerem um membro da equipa para ser capitão, mas como a escolha não era consensual elegeram através de votos.

Os restantes desafios incluíam as temáticas Geografia, Psicologia e treino técnico. A temática Geografia foi escolhida por se tratar da temática mensal da Dragon Force para o mês em que foi realizada a atividade, nomeadamente, março. A temática Psicologia incluía perguntas como por exemplo “*Em qual destas situações o psicólogo pode intervir?*”. A vertente de treino tático lançava aos atletas desafios como o seguinte: “*Tens 30 segundos para dar 5 toques seguidos em bate 1*”.

Para cada pergunta eram dadas quatro alternativas de resposta. Por cada resposta certa ou desafio concluído com sucesso, a equipa recebia uma pista sobre o distrito onde se encontrava o Draco. No final da atividade, a equipa deveria reunir as pistas e decidir, perante o mapa de Portugal, em qual dos distritos que se encontrava o Draco escondido.

A atividade proporcionou um momento lúdico e de cooperação entre a equipa, que se manteve extremamente atenta e predisposta ao longo de toda a atividades e perante todos os desafios que lhes foram sendo propostos. Os atletas foram bem-sucedidos na atividade, contudo para algumas das perguntas receberam a ajuda dos pais, que assistiam à atividade. O envolvimento dos pais não estava planeado, contudo acabou por se mostrar um aspeto positivo, criando um momento de brincadeira e companheirismo entre pais e filhos.

Indo de encontro ao que refere o autor Paoli (2007), outro fator fundamental para o desenvolvimento da criança é o envolvimento da família. O apoio familiar deve transmitir à criança uma rede de suporte sem cobranças ou desconfortos associados. O autor Paoli (2007), refere ainda que, para além do ensino de gestos técnicos, é fundamental a inclusão de aspetos sociais, éticos, intelectuais, emocionais e culturais no ensino do futebol.

Em forma de reflexão, esta atividade teve como maior ponto positivo a brincadeira, quebrando a rotina dos exercícios estruturados e com regras. Os atletas

cumpriram os desafios que lhes foram sendo propostos e procuraram responder corretamente às questões num ambiente descontraído, partilhando sorrisos e mostrando-se entusiasmados e curiosos com o decorrer da atividade. Caso a atividade voltasse a ser implementada, aumentaria o tempo da mesma, que durou cerca de 10 minutos. Acrescentaria mais conteúdo interativo como vídeos, imagens ou novos desafios físicos. Por último reestruturava a atividade de modo a incentivar a participação dos familiares dos atletas que assistissem ao treino. Numa medida conveniente, o apoio familiar oferece à criança um ambiente seguro e propício para o desenvolvimento do seu potencial enquanto atleta Paoli (2007).

## **Segunda equipa**

### ***Quem quer ser milionário – adaptado***

O quem quer ser milionário adaptado ao treino foi uma atividade realizada com a minha segunda equipa, sendo que se tratava de atletas com idades compreendidas entre 10 e 12 anos. Foi realizada ao longo de todo o período de treinos online, ou seja, desde finais de janeiro a finais de abril.

A atividade visava aproveitar o contexto online, introduzido no treino um momento pedagógico. De acordo com o autor Paoli (2007), é vantajoso para o atleta que o ensino de futebol promova o desenvolvimento de jogadores inteligentes e com forte capacidade de raciocínio em vez de se limitar a ensinar-lhes a executar corretamente os gestos técnicos.

A utilização das novas tecnológicas de informação e comunicação (tic), são fundamentais no processo de aprendizagem dos jovens. De forma a que surja a necessidade de se usarem estas ferramentas no processo de ensino (Alves, Geglio, Moita, Souza & Araújo, 2015).

Segundo os autores Silva, Silveira, Borges, Nunes e Santos, (2021), existe uma forte necessidade de se utilizarem ferramentas metodológicas que tornem o ensino mais apelativo e potencializem a aprendizagem no contexto de ensino virtual.

Para a atividade eram disponibilizados alguns minutos de todos os treinos, durante as transições entre exercícios, para serem feitas as perguntas.

As perguntas eram apresentadas no formato PowerPoint e para cada uma eram dadas quatro opções de resposta. Os atletas deveriam enviar a resposta que considerassem correta no chat privado da plataforma *Webex*, sendo esta uma plataforma de videoconferência e reuniões usada pela Dragon Force.

Os atletas que não conseguissem enviar através do chat enunciavam a resposta verbalmente, através do microfone, sendo que estes ficavam para último de modo a que as suas respostas não influenciassem as respostas dos colegas.

Após o registo das respostas de todos os atletas, era exposta a resposta correta, sendo que cada resposta correta valia dois pontos que eram somados aos pontos totais, adquiridos através dos exercícios.

Eram feitas duas perguntas de cada vez, em três momentos de treino. Os temas das perguntas variavam entre futebol, desporto, história do Futebol Clube de Porto, história da Dragon Force, ou matérias lecionadas no ano escolar dos atletas, desde português, inglês, história, geografia, música, entre outros temas de cultura geral adaptados à idade dos atletas.

Apesar de ser um momento mais pedagógico e ter como objetivo incentivar e facilitar a aprendizagem, a atividade acabou por se mostrar como um momento divertido e desafiante, bastante atrativo para os atletas que relembavam o treinador do momento de perguntas sempre que o mesmo se esquecia ou não fazia a pausa habitual para a atividade. Assim como, sempre que a atividade não era realizada os atletas questionavam o porquê da ausência da mesma. Durante a atividade a equipa mostrava-se atenta às perguntas e empenhada na tarefa de acertar no máximo de respostas corretas.

Apesar da atividade não ser demorada, a necessidade de compartilhamento do ecrã, que por vezes demorava, e a necessidade de os atletas terem de sair do local onde estavam a realizar o exercício de treino para se dirigirem para junto do computador acabava por quebrar o ritmo de treino. Pelo que, podia ter sido benéfico, as perguntas serem feitas apenas num dia da semana, na parte inicial ou final do treino de modo a não interferir com o mesmo.

### ***Coesão de grupo***

A coesão caracteriza-se pela tendência da equipa se manter unida e trabalhar para objetivos comuns (Serpa, 2016).

Após o treinador ter-se mostrado insatisfeito com a coesão da equipa durante momentos importantes ou de maior pressão, como os jogos, e após debater o tema com o treinador, pensei e planeei, juntamente com o próprio treinador uma atividade que visasse a cooperação entre os atletas durante o exercício, ao mesmo tempo que trabalhava aspetos técnicos de treino, como a relação com bola e a capacidade de serem bem-sucedidos no passe.

A atividade consistia na formação de três equipas e a área de jogo era separada em duas zonas, a zonas exterior, de maior dimensão, e um quadrado limitado por cones nos quatro cantos.

À vez uma equipa deveria dirigir-se a nós, e sem que as outras duas equipas ouvissem, deveriam escolher um capitão de equipa.

Após percebermos que alguns elementos das outras equipas tentavam esquivar-se para ouvir, mudamos a estratégia e escrevemos num caderno os nomes de todos os elementos de cada equipa, uma página para cada equipa. Assim bastava formamos uma roda fechada e os atletas só tinham de apontar para o nome do elemento que queriam que fosse capitão. Em caso de discórdia, ficava o elemento com mais dedos apontados.

Após escolherem o capitão, os elementos da equipa iam para a zona do quadrado e as restantes duas equipas ficam na zona exterior, à volta do quadrado.

Cada elemento das três equipas tinha uma bola e o objetivo das equipas no exterior era, através de passe, acertarem da bola dos adversários dentro do quadrado, fazendo as bolas saírem do quadrado.

O objetivo da equipa dentro do quadrado era protegerem as próprias bolas, através de condução de bola, sendo que era obrigatório manterem-se sempre em movimento e protegerem o capitão de equipa uma vez que, se a bola do capitão de equipa saísse do quadrado a equipa perdia automaticamente. Caso contrário, se a bola do capitão de equipa se mantivesse dentro do contrário durante 30 segundos, a equipa vencida.

A atividade exigia que os atletas cooperassem de forma a terem um objetivo individual: manterem a própria bola em jogo durante 30 segundos; e um objetivo comum: protegerem o capitão.

Foram feitas várias repetições, de forma a garantir que as três equipas permanecessem o mesmo número de vezes dentro do quadrado. Cada vez que uma equipa vence o desafio, aguentando-se 30 segundos dentro do quadrado, ganhavam 1 ponto.

Durante a atividade os atletas tiveram facilidade em cooperarem com os colegas, procurando sempre encontrar novas estratégias. Destaco uma das estratégias, criada por uma das equipas de escolherem um capitão falso e colocaram os elementos da equipa a protegê-lo de forma bastante óbvia, desviando a atenção dos adversários para esse capitão falso, fazendo com que os adversários tentassem a todo o custo retirar a bola do suposto capitão para fora do campo, mantendo o verdadeiro capitão em segurança.

A prática da atividade ajudou os atletas a desenvolverem a capacidade de trabalharem em equipa, uma vez que precisavam de trabalhar e delinear estratégias em conjunto para atingirem um objetivo comum. Durante esta atividade foi possível observar a grande inclusão de todos os elementos nas quatro equipas. Pelo que considero que os desportos ou atividades coletivas promovem a capacidade dos jovens atletas de incluir outros elementos nos seus grupos.

O futebol pode ser um meio de inclusão social e escolar. Atletas que pratiquem futebol têm mais facilidade no processo de aceitação e respeito na escola. O convívio com maior número de pessoas incita nos atletas o respeito pelos outros, além de que o convívio no contexto desportivo, a liderança e a maturidade fornecem-lhes competências para que sejam pessoas mais seguras e com maior facilidade para ultrapassar dificuldades (Balzano, Rodrigues, Silva & Munsberg, 2019).

De um modo geral considero que, para se atingir o objetivo primordial, que seria a coesão da equipa em momentos de pressão, como jogos mais difíceis, teriam de ser implementadas mais dinâmicas de coesão de grupo. Contudo, considero ter sido um momento enriquecedor para os atletas, uma vez que experienciaram uma atividade diferentes, como desafios diferentes do habitual e aos quais responderam muito bem.

## **Casos individuais**

Para além da tarefa de acompanhar as minhas equipas, era também um grande objetivo da minha intervenção na Dragon Force a sinalização e referenciamento de casos. É fundamental que a atuação do psicólogo do desporto no contexto desportivo intervenha no momento de forma a que a sua intervenção não perca o sentido (Almeida, 2004).

A minha tarefa consistia em preencher o pedido de consulta e reencaminhá-lo para a Dra. Cátia Magalhães, que se responsabilizava pelo contacto com os pais e, se necessário, pela realização das consultas. Assim sendo, irei descrever três casos individuais, dois dos quais foram casos sinalizados

### **Caso A**

O primeiro caso que sinalizei, e que designarei de Caso A, tratava-se de um menino, como um nível de motivação extremamente baixo e fortes dificuldades em interagir com os colegas e treinadores, dificuldades de concentração, tendência para se sentir frustrado ou irritado e segundo o próprio gostava apenas de um elemento da sua equipa, com quem mantinha contacto fora do contexto Dragon Force. Apesar de ter sido sinalizado, o caso A não foi acompanhado uma vez que não existiu consentimento por parte dos encarregados de educação para intervenção. Ao longo dos treinos o caso A mostrava-se motivado somente nos minutos que antecederiam o treino e o ambiente era de brincadeira, sem regras explícitas, dando-lhes maior liberdade para interagirem uns com os outros assim como ocuparem qualquer posição de jogo (qualquer jogador podia ser atacante, defesa ou guarda-redes). Já nos momentos de treino, o caso A não queria fazer os exercícios nem seguir as regras impostas para os exercícios, muitas vezes retirava-se voluntariamente do treino para ir correr à volta do campo, deitar-se no chão, ou exibia comportamentos atípicos. Este tipo de comportamentos facilmente desestabilizavam o treino.

A atuação neste caso passou por conversas informais com o intuito de perceber o motivo da sua desmotivação e desagrado pelo treino. Durante estas conversas o atleta era questionado sobre o que ele considerava serem os aspetos positivos e negativos dos treinos e os seus objetivos. A partir dos aspetos positivos e dos objetivos do atleta ia tentando incentivar a sua participação nos treinos, procurando levá-lo a refletir sobre as vantagens que poderiam advir da sua participação no treino. Como por exemplo: “Se não



experimentares participar no exercício não sabes se é ou não divertido”; “Para jogares durante mais tempo tens de mostrar ao treinador que mereces. Se não participares no treino ele não te consegue ajudar a melhorar, e se ele não souber que estás a aprender não poderá dar-te o tempo de jogo que desejas”.

Aquando do início da competição o caso A teve uma alteração colossal de comportamento aumentando a concentração, participando nos exercícios e mostrando-se competente nas suas tarefas. Segundo o autor Serpa, (2016), qualquer participação numa competição deve ter um efeito positivo no atleta

Esta alteração de comportamento do caso A foi devido à motivação por ser requisitado para os jogos uma vez que no primeiro jogo e para o punir pelo desinteresse nos treinos o caso A, teve um tempo muito curto de jogo. Após esse jogo, o caso A começou a aplicar-se mostrando-se um elemento favorável para a equipa e conquistando a confiança do treinador que o foi recompensando pelo esforço por tempo de jogo. Nos treinos que sucediam os jogos, o treinador abordava o atleta sobre a sua prestação no jogo com feedbacks positivos. Os feedbacks tinham um efeito motivador no atleta.

De acordo com o autor Serpa, (2016), é importante que o treinador faça uma apreciação mais detalhada da prestação do atleta durante o jogo, com o cuidado de privilegiar os aspetos positivos, e explicar minuciosamente os aspetos negativos, procurando sempre dar uma solução para os problemas sucedidos.

## **Caso B**

O caso C não foi sinalizado uma vez que não mostrava necessitar de acompanhamento. Tratou-se de um menino com grandes qualidades volitivas, forte motivação e predisposição para os treinos e facilidade de se relacionar com a equipa, contudo, em momentos de maior pressão, como jogos, tinha tendência para se descontrolar emocionalmente e apresentava uma comunicação agressiva e desajustada, chegando inclusive a proferir comentários fortemente ofensivos aos adversários, levando a uma forte preocupação e descontentamento no treinador, que o puniu de imediato. No entanto, e por se tratar de um bom jogador, a sua punição acabava por prejudicar a equipa.

A intervenção passou por uma conversa informal com o atleta sobre a forma como os nossos comportamentos e a nossa comunicação afetam não só a nossa imagem pessoal,

mas também a imagem da equipa e do clube que representamos, além dos impactos negativos que comentários ofensivos podem ter no recetor, uma vez que comentários ofensivos são também uma forma de violência.

Este caso não necessitou de uma intervenção mais detalhada uma vez que a conversa informal assim como a chamada de atenção por parte do Mister foi suficiente para alterar o comportamento do atleta nos treinos e jogos que se procederam.

## **4.2. Intervenção no âmbito do departamento de pedagogia**

As nossas tarefas para com o Departamento Pedagógico passavam pelo acompanhamento dos resultados escolares, referenciamento de casos de insucesso escolar, e realização de atividades e trabalhos de pesquisa relacionados com as temáticas mensais da Dragon Force e com a *Magazine* da Dragon Force.

Os casos que assinalássemos como casos de insucesso escolar eram encaminhados para o departamento de psicologia para poderem receber orientação e acompanhamento pedagógico

### **4.2.1. Caderneta Digital**

A caderneta digital tem como objetivo acompanhar o percurso escolar dos alunos Dragon Force. Através da caderneta os encarregados de educação preenchem com os resultados escolares no final de cada período. Além do preenchimento das notas, a caderneta auxilia também no estudo de várias matérias.

A nossa tarefa consista em acompanhar ao longo da época os atletas das equipas que nos foram atribuídos através da caderneta digital preenchida pelos pais e pelo questionamento aos atletas sobre as notas e sobre as principais dificuldades na escola.

### **4.2.2. Magazine Dragon Force**

As atividades de investigação visavam adquirir material respeitante à *Magazine* Dragon Force, cuja temática variava mensalmente.

No mês de fevereiro a temática foi o carnaval e a tarefa consistia em descrever como se celebra o carnaval e algumas curiosidades geográficas de países de onde são naturais os jogadores da equipa A do Futebol Clube do Porto, (nomeadamente, Portugal, Brasil, Senegal, Espanha, Nigéria, Congo, Guiné, França, Colômbia, Sérvia, Mali, Irão e México).

A temática do mês do Março foi a água e o compromisso. A nossa tarefa consistiu em pesquisar e recolher informação sobre determinados pontos hídricos. O ponto hídrico quer nos foi atribuído e sobre o qual realizamos uma pequena pesquisa foram as piscinas naturais da madeira.

No mês de Junho tivemos duas temáticas. A primeira foi a conquista do Futebol Clube do Porto na UEFA EUROPA LEAGUE na época de 2010/11, e a tarefa consistiu em recolher informações sobre o acontecimento, como cidade e país onde decorreu a final, plantel dessa época, resultado da final, jogadores que marcaram os golos, assim como outras informações ou curiosidades que considerássemos pertinentes.

A segunda temática foi o meio ambiente, nomeadamente a água e as energias renováveis, para a qual realizamos um *quiz* em formato PowerPoint com cinco questões de escolha múltipla, e três recomendações para uma vida mais sustentável e consciente. Foi-nos também atribuída a tarefa de pesquisarmos imagens de animais com as suas respetivas casas e habitats, de forma a serem usadas nos treinos dos *Little Dragons*. Os *Little Dragons* são atletas com idades compreendidas entre os 2 e os 5 anos.

Por fim, foi-nos dada a tarefa de lermos a entrevista feita ao Professor Carlos Neto e realizarmos uma reflexão crítica e criativa sobre a mesma.

### **4.2.3. Formações**

Ao longo do estágio, fomos tendo reuniões assíduas com as coorientadoras e usufruímos também do privilégio de termos sessões de formação com vários psicólogos do contexto de formação do Futebol Clube do Porto. Nomeadamente, o Dr. Pedro Assis, Doutor Ângelo Santos, Dra. Samanta Marques, Dra. Carolina Seme do, Prof. Doutora Sara Mesquita e Dra. Joana Cerqueira.

Estas formações foram um momento enriquecedor, pela partilha de experiências e conhecimento, e ainda, todos os profissionais que nos deram formação se mostraram totalmente disponíveis para tirar as nossas dúvidas e responder às nossas questões. Para além destas formações, estivemos também presentes nas ações de formação lecionadas pela Dra. Cátia Magalhães aos treinadores de todas as escolas Dragon Force.

Acrescentando às formações que recebemos foi-nos também proposta a realização de uma ação de formação, tendo-nos sido dada a liberdade para escolhermos o tema e o público alvo. Esta ação de formação foi planeada e realizada juntamente com as minhas colegas de estágio da Dragon Force Ermesinde, teve como tema “Ambição, Mentalidade e Compromisso”

Para a escolha da temática a abordar na formação, fizemos uma análise das principais problemáticas da escola, através da nossa observação e do questionamento aos agentes desportivos que integram a Dragon Force Ermesinde. Percebemos que havia um consenso sobre uma problemática, nomeadamente, a falta de compromisso e pouca motivação por parte dos atletas.

Com isto, planeamos e estruturamos a nossa formação para ser dirigida aos treinadores e dar-lhes estratégias para que pudessem implementar nos treinos, promovendo o aumento do compromisso e da motivação dos atletas.

As principais estratégias abordadas foram a visualização mental e formulação de objetivos. Abordamos ainda o papel do psicólogo no contexto desportivo e de que forma este pode intervir junto da equipa conjuntamente com o treinador. Podendo guiar a experiência de visualização mental e auxiliar os atletas na formulação de objetivos a curto e a longo prazo.

Abordamos alguns comportamentos a serem adotados pelos treinadores para melhorar a relação treinador-atleta, nomeadamente, adotar uma postura empática; Promover um ambiente onde o atleta se sinta confortável para falar de qualquer assunto que pretenda; Encorajar os atletas a dedicarem-se a outras atividades além do desporto, como a escola; Orientar o atleta para a tarefa e não para o resultado; Ser consciente de que além da dimensão desportista, existe uma dimensão humana que experiencia emoções como tristeza, raiva, ansiedade, e pode inclusive ter dificuldade a lidar ou a expressar as suas emoções, (Serpa, 2016).

Esta formação foi apresentada aos treinadores da Dragon Force Ermesinde e foi posteriormente alargada para mais duas escolas Dragon Force, nomeadamente, Dragon Force de Grijó e Dragon Force Colégio da Maia.

## **5. INVESTIGAÇÃO**

### **5.1. Introdução**

A presente investigação foi realizada no âmbito do estágio curricular para a obtenção do grau de mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano. Foi realizada conjuntamente com as minhas colegas de estágio enquadradas nos departamentos de Psicologia e Pedagogia na Dragon Force Ermesinde. O objetivo deste estudo consistiu na análise do estilo de liderança exercido por 19 treinadores da Dragon Force Ermesinde.

O conceito de liderança corresponde ao processo de influenciar uma pessoa ou um grupo de modo a que este ou estes, procure ou procurem alcançar os objetivos pretendidos, (Serpa, 2016).

A mudança que se verifica no contexto desportivo torna a liderança um tema mais ambíguo e complexo. Também as novas gerações são diferentes ao nível dos valores e das expectativas, impondo novos desafios aos líderes tradicionais. A liderança centrada numa só pessoa começa a mudar para uma liderança partilhada entre os vários agentes desportivos. Exigindo por parte dos líderes capacidade de adaptação, estratégia, criatividade, capacidade de gerir mudanças e flexibilidade quanto à incerteza (Rosado 2017).

Uma das tarefas mais importantes no aprimoramento da capacidade de liderança dos treinadores passa por ajudá-los a perceber o novo conceito de liderança, com a consciência de que estamos num contexto que está constantemente em mudança (Rosado 2017).

Ainda segundo a autora Rosado (2017), a liderança passa então a ser um fator democrático na qual o treinador/líder surge como um mediador do processo de mudança. A liderança pode ser vista como um processo partilhado, levando a que qualquer pessoa

posso ser um líder, não tendo de estar associada a uma posição hierarquicamente mais elevada. A distinção entre líder e liderando tende a atenuar, pelo que qualquer pessoa pode ocupar ambos os papéis, em momentos distintos

Cid (2006) sugere que as características inatas associadas ao líder tenham vindo a enfraquecer, contudo, apresenta um conjunto de características ao nível da personalidade que auxiliam a liderança, nomeadamente: inteligência; Perseverança; Motivação intrínseca; Empatia; Capacidade para comunicar; Flexibilidade; Responsabilidade; Confiança e autocontrolo.

Silva, Lima, Silva e Costa, (2021), grande parte dos atletas preferem treinadores que não se foquem apenas no sucesso dos resultados mas se preocupe com o bem-estar dos atletas. A motivação dos atletas pode ser influenciada positiva ou negativamente pela forma do treinador exercer a sua forma de liderança.

A atribuição de feedbacks positivos contribui para o aumento da motivação dos atletas, resultando num maior rendimento da equipa. A liderança exercida pelos treinadores deve ter em consideração o rendimento físico e psicológico, mas também o desenvolvimento humano dos atletas. Uma relação positiva e de confiança entre o treinador e o atleta aumento do desempenho do atleta (Silva, Lima, Silva & Costa, 2021).

A mudança no contexto desportivo origina a que o treinador deixe de ser visto apenas a partir dos conhecimentos sobre o jogo, mas também pela sua forma de exercer liderança. No futebol, o facto de serem tornadas publicas biografias de treinadores de sucesso, salienta a combinação de liderança, treinador e futebol (Bettega, Parente, Lima, Santos, Rodrigues & Galatti, 2017). %

## **5.2. Metodologia**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa. Para a recolha dos dados foi usada a entrevista sobre Estilos de Liderança e Gestão de Equipas Desportivas (ELGED) de Rui Gomes (2007), composta por 22 questões. Foram seleccionadas 16 questões de acordo com a pertinência para a investigação. A análise dos dados foi realizada pelo método de análise de conteúdo proposto por Bardin.

A análise de conteúdo proposta por Bardin, pressupõe 3 fases: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados (Santos, 2012).

A primeira fase correspondente à pré-análise caracteriza-se como uma fase de organização, que deve ser bem delineada apesar de poder ser flexível. Esta fase envolve um primeiro contacto com o material a ser analisado e inclui o procedimento de transcrever as entrevistas (Santos, 2012).

Para tal, espera-se que sejam cumpridos um conjunto de pressupostos, nomeadamente, exaustividade, representatividade, homogeneidade, pertinência e exclusividade. Todos os dados obtidos são relevantes, e devem ser analisados, nada deverá ser omitido. A amostra deverá ter uma grande representatividade. Os dados deverão ter um comum, pelo que as técnicas usadas na recolha dos dados deverão ser as mesmas. Os dados devem adaptar-se ao conteúdo e objetivo da pesquisa. Cada elemento deve ser classificado em apenas uma categoria (Santos, 2012).

A segunda fase corresponde à fase de exploração do material. São escolhidas as unidades de codificação e categorização (Santos, 2012).

A terceira fase diz respeito ao tratamento dos resultados e à interpretação dos dados obtidos. A interpretação deverá ir além do conteúdo patente dos documentos. É nesta fase que o investigador procura tornar os dados obtidos em resultados significativos e válidos (Santos, 2012).

### **5.2.1. Participantes**

Participaram nesta investigação 22 treinadores da Dragon Force Ermesinde com idades compreendidas entre 20 e 39 anos. Dos 22 participantes, foram consideradas 19 entrevistas e excluídas 3 devido a saídas dos respetivos treinadores da Dragon Force Ermesinde por motivos de incompatibilidade de horários, ou mudança de contexto profissional.

De entre os participantes, 42% não tinha formação de treinador, 42% tinha o nível um de formação de treinador e 16% tinha o nível dois de formação de treinador.

### 5.2.2. Instrumento

Para a realização da presente investigação foi utilizada a Entrevista sobre Estilos de Liderança e Gestão de Equipas Desportivas (ELGED) – Rui Gomes (2007). Esta entrevista visa colher informação sobre a forma como os treinadores exercem a liderança. Tem como objetivo primordial contribuir para um maior entendimento sobre os fatores que interferem nesta atividade profissional (Gomes, 2005).

A entrevista é constituída por um total de 21 questões, sendo que para a presente investigação foram previamente analisadas e selecionadas 16 questões, sendo elas: *“Olhando para a sua própria experiência, quais são as grandes competências ou características que deve ter para poder exercer esta função/profissão?”*; *“Acha que estas características foram melhorando ao longo do tempo, ou é “algo que se tem e com que se nasce”?”*; *“Que tipo de princípios/ideias são fundamentais para si enquanto treinador(a)?”*; *“Os seus princípios mudaram com os anos? De que modo/forma?”*; *“Como implementa as suas ideias/princípios? Dê-me alguns exemplos”*; *“Como definiria o seu estilo de liderança e de que forma exerce o seu poder enquanto treinador(a)?”*; *“Quais as características que prefere nos atletas que trabalham consigo?”*; *“Quais são os objetivos que procura (ou tem de) atingir no seu trabalho?”*; *“Como avalia a sua eficácia enquanto treinador(a) e os resultados do seu trabalho? Utiliza algum tipo de indicador para analisar e avaliar a sua eficácia enquanto treinador(a)?”*; *“Até que ponto sente apoio da direção/administração ao seu trabalho?”*; *“E quais são os grandes problemas e obstáculos que encontra no exercício das suas”*; *“Qual das duas áreas (condições facilitadoras e obstáculos) está mais presente atualmente na sua atividade profissional? Qual “pesa” mais?”*; *“Que razões o/a levaram a escolher esta profissão?”*; *“Atualmente, que razões o/a motivam a exercer esta profissão?”*; *“Voltaria a escolher esta profissão e a atividade de treinador(a)? Porquê?”*; *“E para o futuro, há algo que gostaria de alterar ou melhorar?”*

Para a análise de dados foi utilizado o software Nvivo. O Nvivo (QSR International, n.d.a) é um software desenvolvido pela QSR International e é direcionado para a análise de dados qualitativos. O Software oferece um espaço de trabalho para que os investigadores possam armazenar, gerir, consultar e analisar dados não estruturados, incluindo texto, imagens, áudio, vídeo e outros dados Para a análise de dados foi utilizado o software Nvivo (Phillips & Lu 2018)



### **5.2.3. Procedimentos**

Antes de iniciarmos a investigação procuramos obter as devidas autorizações para a realização da mesma, nomeadamente das coordenadoras dos departamentos de psicologia e departamento de pedagogia, e dos coordenadores da escola Dragon Force Ermesinde.

Após obtermos as autorizações prosseguimos com a distribuição dos 22 treinadores participantes pelas três investigadoras sendo que para esta tarefa contamos com o auxílio das coordenadoras de estágio. Agendamos as entrevistas de acordo com a disponibilidade de cada treinador e posteriormente, realizamos as entrevistas através da plataforma Webex. Posteriormente, procedemos à análise e a interpretação dos dados através do método de análise de conteúdo.

Os dados foram codificados em 5 categorias com o auxílio do software Nvivo. As categorias criadas, foram, 1. Competências e princípios do treinador; 2. Estilos de liderança e estratégias de gestão da equipa 3. Indicadores de eficácia e sucesso profissional; 4. Condições de trabalho e relação com a organização; 5. Carreira e comprometimento profissional;

### **5.3. Resultados**

Para a análise das entrevistas foram criadas 5 categorias de análise. A primeira remete para as competências e princípios que os treinadores consideravam serem mais importantes para o exercício das suas funções. A segunda diz respeito aos estilos de liderança exercidos pelos treinadores e estratégias usadas para a gestão da equipa. A terceira categoria aborda os indicadores de eficácia e sucesso profissional. A quarta categoria aborda a visão dos treinadores sobre as condições de trabalho e relação com a organização. Por fim, a quinta categoria abrange a carreira e o comprometimento profissional na auto percepção dos treinadores.

## **Categoria: Competências e princípios do treinador**

### ***Subcategoria: Características que os treinadores devem ter***

**DESCRIÇÃO:** Relativamente às competências e princípios os treinadores destacam algumas características que consideram fundamentais para a prática profissional de um treinador. De entre as competências enunciadas destacam-se a liderança, empatia, rigor e ambição. Na perspectiva dos entrevistados, é importante que o treinador seja um líder para a equipa, e seja visto como tal, no entanto é também importante que mostre uma versão mais humana e cuidadora para com os atletas.

*“Acima de tudo, devemos saber lidar com todo o tipo de atletas e perceber as necessidades deles, assim como ser amigo”;*

*“Uma boa relação com os atletas e ter empatia.*

*É bom ter sentido de liderança e marcar a presença no grupo, mas não um estilo “rude””*

### ***Subcategoria: Forma como as competências variam ao longo dos anos***

**Descrição:** As competências vão-se adaptando ao contexto. A própria experiência também lhes permite desenvolver ou aprimorar competências. A personalidade é outro fator que tem influência no desenvolvimento destas competências.

*“Mesmo que já nasça com a pessoa, tudo se aperfeiçoa. Há pessoas que têm essa personalidade definida desde sempre mas há outras que precisam do fator experiência para conseguirem chegar a esse patamar”*

### ***Subcategoria: Princípios fundamentais dos treinadores***

**Descrição:** Sobre os princípios que os treinadores julgam ser mais importantes, os entrevistados destacam o conhecimento de jogo e a procura constante de adquirir ou aprimorar conhecimentos e estratégias de atuação.

*“Ter mais conhecimento do jogo, aperfeiçoar cada vez mais o treino e a comunicação que, o saber comunicar, em qualquer lado, seja em treino, jogo, balneário”*

## **Categoria: Estilos de liderança e estratégias de gestão da equipa**

### ***Subcategoria: Autoperceção sobre a liderança***

**Descrição:** O treinador adjunto não aplica um estilo de liderança próprio uma vez que necessita de estar em sintonia com o treinador principal, tendo de se adaptar aos ideias e estilos de liderança deste. Pelo que segue o estilo de liderança do treinador principal. Ainda que seja importante que o treinador adjunto não perca os seus ideais, de forma a poder aplicá-los quando alcançar o estatuto de treinador principal

*“Ainda não tenho muita interferência no treino por ser adjunto, não sei dizer em específico”;*

*“Enquanto adjunto, adapto-me ao treinador principal, mas nunca perdendo o meu próprio estilo(ideias)”*

*“Principalmente nas reuniões técnicas, tento passar a exigência para os adjuntos, considero muito importante que todos participem no planeamento”*

### ***Subcategoria: Características preferenciais nos atletas***

**Descrição:** Relativamente às características que os treinadores preferem nos atletas que trabalham consigo, estes destacam o compromisso, a garra, atletas que demonstrem realmente interesse e que se dediquem à equipa:

*“Principalmente que sejam empenhados, trabalhadores e que em campo deem tudo. Depois claro que a parte técnica ajuda mas não é o mais importante”*

*“Seja um atleta para o grupo, traga bom ambiente para o balneário”*

## **Categoria: Indicadores de eficácia e sucesso profissional**

### ***Subcategoria: Métodos de autoavaliação***

**Descrição:** Os treinadores usam como principal método de autoavaliação a reflexão sobre os momentos de treino, de jogo e o impacto que têm nos atletas. Outros métodos utilizados são os feedbacks recebidos pelos restantes agentes desportivos e os resultados obtidos nos momentos de competição.

*“Através dos momentos de reflexão, perceber o que correu bem e o que correu mal, para depois poder modificar”*

*“Através da reflexão, individual e com a equipa. Através dos resultados obtidos em competições e dos relatórios de jogo realizados pelos treinadores adjuntos”*

### ***Subcategoria: Objetivos pessoais***

**Descrição:** Objetivos a curto e a longo prazo. Os objetivos de curto prazo passam pela aquisição de novos conhecimentos e pelo desenvolvimento ou aprimoramento das competências. Os objetivos a longo prazo ou sonhos integram a evolução profissional, o sucesso e o atingimento de metas altas, como chegar a um escalão sénior, viver do futebol ou ser reconhecido enquanto treinador.

*“O grande sonho é ser treinador do Porto, mas se não conseguir gostava de continuar ligado ao futebol”*

*“Para o ano, ficar efetivo”*

*“Levar uma equipa sénior a contextos mais distritais, ganhar taças, campeonatos, etc.”*

**Categoria: Condições de trabalho e relação com a organização**

**Subcategoria: Apoio por parte da direção**

**Descrição:** Grande satisfação. A organização é muito interessada no bem-estar dos seus agentes desportivos, procurando contribuir para a evolução dos mesmos. Há muita partilha e facilidade de comunicação entre todos,

*“Há muita organização e é dada muita importância aos treinadores e ao seu papel. Sinto que há muito apoio por parte dos superiores”*

*“Neste momento, apoio total, ligação muito boa com todos e a todos os níveis”*

**Subcategoria: Peso das condições facilitadoras comparativamente aos obstáculos**

**Descrição:** As condições facilitadoras têm mais peso nos exercícios das suas funções, existe muito apoio por parte da direção, e são-lhes dadas todas as condições para que possam exercer a sua atividade. A pandemia Covid 19 é o principal obstáculo para a atuação dos treinadores

*“Todo o apoio, em todos os aspetos. Este ano está incrível, se não fosse a pandemia ia estar tudo ainda melhor. Todos os departamentos estão a andar num bom rumo. Acho que os laços são bastante importantes assim como a comunicação entre todos”*

*“Devido à situação pandémica é mais obstáculos dos que condições facilitadoras, mas se houvesse a pandemia, não era assim”*

*“Atualmente é o contexto pandemia, os treinos condicionados, não haver competição, os treinos online. Vai tudo contra aquilo que um treinador de futebol gosta”*

*“Pesam mais os obstáculos, por causa da pandemia”*

**Categoria: Carreira e comprometimento profissional**

**Subcategoria: Razão que os levou a escolherem a profissão**

**Descrição:** Paixão é a principal razão, também o gosto pelo futebol, e o facto de ser uma vontade que vem de muito cedo.

*“A paixão, porque se não gostares do que fazes, não consegues evoluir e dar valor*

*“A paixão pelo futebol”*

*“É tudo, mas principalmente a paixão pelo jogo e pela profissão”*

*“Era um sonho desde pequenino”*

*“Amor ao futebol”*

#### **5.4. Conclusão e discussão dos resultados**

Após a análise das entrevistas é possível inferir que os treinadores adjuntos têm dificuldade em perceber e implementar o seu próprio estilo de liderança, pelo que se adaptam ao estilo do treinador principal. Apesar disso, os treinadores adjuntos não perdem os seus princípios e ideais, que se vão aprimorando com os anos de experiência.

As competências consideradas pelos treinadores como as mais importantes para o ensino de futebol são, primordialmente, a liderança e o rigor. Contudo, os treinadores destacam também a importância de um lado mais humano, onde predomina a empatia.

Quanto às características dos atletas, os treinadores dizem preferir trabalhar com atletas focados e empenhados que mostram o máximo de dedicação ao treino, mostrem garra e sejam capazes de influenciar a equipa e promover um ambiente agradável no balneário.

Os indicadores mais utilizado pelos treinadores para avaliarem a eficácia dos treinos e o seu próprio sucesso é a reflexão. Apesar de alguns se autoavaliarem pelos resultados obtidos nos jogos, a grande maioria usa a reflexão feita individualmente ou juntamente com os treinadores adjuntos.

É crucial que os treinadores consigam realizar uma autoavaliação do seu desempenho na prática, e sejam capazes de refletirem sobre indicadores de sucesso. A capacidade de se autoavaliarem permite-lhe desenvolverem maior conhecimento da sua atividade e delinear metas de progressão (Hughes & Chesterfield, 2009; Resende, Barbosa, 2017).

Apesar dos resultados obtidos nos jogos constituírem um indicador de sucesso ou insucesso para o treinador, na sua maioria, os treinadores usam a autorreflexão para

avaliarem o seu sucesso e dão mais valor a indicadores como a autorreflexão ou os feedbacks do que os resultados obtidos nos jogos.

No que toca à instituição, os treinadores dizem-se satisfeitos, sentindo o apoio e a comunicação entre os diversos departamentos que constituem a Dragon Force Ermesinde. Contudo, a pandemia mostrou-se um fator de muito peso que teve impacto na atuação dos treinadores de diversas maneiras, nomeadamente nos treinos online, na proibição de contacto e na obrigação de distância entre atletas e entre atletas e treinadores, limitando a intervenção e obrigando a novas adaptações.

Por último, a paixão parece ser a palavra chave de motivação para a escolha desta profissão por parte dos treinadores. Sendo que a paixão tem várias vertentes, nomeadamente, a paixão pelo futebol, a paixão pelo ensino, a paixão pelo desporto e o forte desejo antigo de se tornarem treinadores.

Concluindo, através da análise da entrevista percebemos as diversas formas como os treinadores exercem a liderança e constatamos que os principais fatores que interferem nesta atividade profissional são a paixão, o gosto pelo futebol, a vontade de evoluir e a ambição de alcançar patamares mais altos. Por outro lado, a Covid19 foi outro fator que influenciou significativamente a prática profissional dos treinadores, contudo, e ao contrário dos fatores anteriormente mencionados, a Covid19 foi apontada como o maior fator negativo que teve influencia na prática das suas funções.

Uma limitação da realização da investigação foi a interpretação das respostas, uma vez que as análises das respostas estão subjacentes à interpretação das investigadoras; além disso, o facto das entrevistas terem sido realizadas por videochamada, através da plataforma Webex dificulta a interpretação da comunicação não verbal uma vez que nos era impossível observar todos os comportamentos ou gestos dos participantes.

## 6. REFLEXÃO E CONCLUSÕES FINAIS

Em modo de reflexão, considero que o meu estágio curricular do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, realizado na escola Dragon Force Ermesinde foi uma experiência enriquecedora e positiva.

Esta experiência possibilitou-me colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos cinco anos de formação. Permitiu-me desenvolver competências, como a comunicação, para falar com os atletas, equipa técnica e restantes agentes desportivos envolvidos; Criatividade para dinamizar dinâmicas apelativas aos atletas; Organização, para estruturar previamente os conteúdos que pretendia observar; Responsabilidade, uma vez que todos os registos deviam ficar salvaguardados, garantindo confidencialidade dos atletas e/ou treinadores; E capacidade para trabalhar em equipa, uma vez que várias das atuações que tive na Dragon Force Ermesinde foram dinamizadas conjuntamente com as minhas colegas de estágio.

Apesar de ter sido uma experiência positiva considero que o contexto de pandemia limitou a intervenção, devido aos treinos online, que afastaram um grande número de alunos. Outros aspetos negativos advindos da pandemia Covid19 foram, a impossibilidade de realizar atividades fora do período de treinos; A impossibilidade de conhecermos outras escolas Dragon Force e experimentarmos outros contextos; A obrigação de termos todas as reuniões por videochamada, dificultando a interação e a partilha de experiências com os restantes estagiários da instituição Dragon Force; E as restantes medidas impostas pela DGS que nos obrigaram a cuidados acrescidos dificultando o contacto e a proximidade com os atletas.

Contudo, os aspetos positivos sobrepõem-se às dificuldades encontradas para o exercício da minha função dentro da Dragon Force. Durante estes 10 meses de estágio contactei com pessoas que, de alguma forma, contribuíram para a minha evolução enquanto psicóloga e para o meu crescimento enquanto pessoa. Tenha sido através da partilha de experiências e conhecimentos, através de críticas construtivas ou conselhos, ou meramente, através de incentivo e palavras de motivação.

Para além do contexto de pandemia fui-me deparando com outras dificuldades no exercício das minhas funções, nomeadamente a ideia errónea da atuação de um psicólogo no contexto desportivo que é, muitas vezes, visto como um “bombeiro” cuja



intervenção apresenta resultados imediatos. Por diversas vezes senti que alguns agentes desportivos expectavam a minha atuação em situações repentinas, como quando um aluno chorava. Assim como esperavam resultados imediatos aquando de uma intervenção, o que é distante da realidade uma vez que a intervenção psicológica é um processo demorado e cujos resultados vão aparecendo de forma gradual.

Findada a experiência posso afirmar que o meu estágio curricular teve um grande e positivo impacto no meu percurso. Contudo, se porventura o tivesse de repetir, teria intervindo de forma diferente, uma vez que nesta fase me sinto mais segura e percebo melhor o papel do psicólogo do desporto na prática.

## **7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Almeida, P. (2004). Intervenção psicológica no futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de futebol profissional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1/2), 182-190.
- Baí, T. D. (2008). A utilização das dinâmicas de grupo nas empresas (Monografia de conclusão de curso). Centro Universitário de Brasília, Brasília, Brasil
- Alves, R., Geglio, P., Moita, F., Souza, C., & Araújo, M. (2015). O quiz como recurso pedagógico no processo educacional: apresentação de um objeto de

aprendizagem. In *XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação. Pernambuco*

Balzano N., Rodrigues A., Silva G., & Munsberg J., (2019). O futebol como ferramenta de inclusão social e escolar. *Pensar a Prática*, 22. DOI 10.5216/rpp.v22.54835

Bettega, O., Parente, M., Lima, L., Santos, Y., Rodrigues, A., & Galatti, L. (2017).

Liderança, treinador e futebol: Descrição de publicações em periódicos brasileiros. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*

Briones-Arteaga, E. (2016). Psicología en el deporte. *Ciencias del Deporte*, 2(3), 323-334

Cid, L. (2006). Liderança no desporto. Tentativa de simplificar um processo complexo. *Revista Digital EFDeportes. com*, 11, 103.

Gomes, R., (2005). Eficácia da Liderança no Desporto: Guião de Entrevista (ELD: GE). Escola de Psicologia: Universidade do Minho

Guaragni, C., & Chaves, A., (2017). Estágio supervisionado: uma pesquisa com estudantes de psicologia. *Revista Destaques Acadêmicos*, 9(3). DOI: <http://dx.doi.org/10.22410/issn.2176-3070.v9i3a2017.1432>

Hughes, C., Lee, S., & Chesterfield, G. (2009). Innovation in sports coaching: The implementation of reflective cards. *Reflective Practice*, 10(3), 367-384.  
doi:10.1080/14623940903034895

Lima, M. P., & Paoli, P. B. (2017). Aspectos a serem considerados no processo de Formação de Base de futebol de 11 a 14 anos. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 8(2), 12-23

Ordem dos Psicólogos Portugueses, (2017). Perfil dos psicólogos do Desporto, Exercício e Performance. Disponível em: [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/perfil\\_psicologos\\_desporto.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/perfil_psicologos_desporto.pdf)

Paoli, P. B., (2007). Os Estilos de Futebol e os Processos de Seleção e Detecção de Talentos. Tese de Doutorado em Educação Física. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho

Phillips, M., & Lu, J. (2018). A quick look at NVivo. *Journal of Electronic Resources Librarianship*, 30(2), 104-106. DOI: 10.1080/1941126X.2018.1465535

- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, A. R. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz
- Rosado, A. (2017). A liderança dos treinadores: Entre o desejo e a possibilidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*
- Santos, F., (2012). Análise de conteúdo: a visão de laurence bardin. *Revista Eletrónica de Educação*. São Paulo: Universidade Federal de São Carlos. V.6, n. 1. DOI: <https://doi.org/10.14244/%2519827199291>
- Santos, J., (2019). O estágio curricular supervisionado (ecs) em psicologia e o mundo do trabalho. *Laplage em revista*, 5(1), 6-18. DOI: <https://doi.org/10.24115/S24466220201951608p.6-18>
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do desporto. Manual de treinadores, Grau III*. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/340716467>
- Serpa, S & Araújo, D. (2002). *Psicologia do desporto e do exercício. Compreensão e aplicações*. Cruz Quebrada: FMH Edições.
- Silva, M., Silveira, T., Borges, L., Nunes, P., & Santos, L., (2021). A Utilização De Quiz Interativo Como Método Avaliativo. *Ciclo Revista (ISSN 2526-8082)*, 4(1), 2-2
- Silva, L., Lima, I., Silva, M., & Costa, R., (2021). A influência da relação treinador atleta na motivação do atleta. *Revista Eletrônica de Ciências Humanas*, 4(1)