

Intervenção psicológica numa equipa de futebol de formação

Relatório de Estágio

Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

Instituição de Acolhimento:

Academia Bsports

Departamento de Psicologia

Orientadores de Estágio Fadeup:

Professora Doutora Cláudia Dias

Coorientadora Bsports:

Doutora Helena Carneiro

Estudante:

Carlos Manuel Mota Nunes Dias

2022

Carlos Manuel Mota Nunes Dias

**Intervenção Psicológica numa equipa
de futebol de formação.
Relatório de estágio**

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 2022

FICHA DE CATALOGAÇÃO: Carlos, D. (2022). Intervenção psicológica numa equipa de futebol de formação. Relatório de estágio. Porto: Dias, C. 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 Sociais e Humanas da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Palavras-chave: **PSICOLOGIA DO DESPORTO, FUTEBOL DE FORMAÇÃO, INTERVENÇÃO, MODELO DA RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL, ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO**

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradecer à minha família por todo o apoio prestado, por me aturarem nas alturas de maior stress e nervosismo porque sem eles não seria o que sou hoje nem alcançava tudo o que conquistei e pretendo conquistar.

Agradeço encarecidamente à instituição Bsports, em especial ao presidente Mário Costa pela oportunidade concedida e por me ter aberto as portas do seu projeto.

Às coordenadoras do departamento de psicologia da academia, à Dra. Catarina Gonçalves e a coordenadora e também minha coorientadora de estágio Dra. Helena Carneiro o meu mais sincero obrigado pelo que me ensinaram, pela paciência e por me terem acolhido tão bem na academia.

Um agradecimento a todos os elementos do staff Bsports pela recetividade e acolhimento e por me ajudarem em tudo o que podiam. Obrigado ao “faz tudo” Anselmo e ao senhor Peixoto apanha-bolas incansável, pela boa disposição e por tornarem os meus dias na academia sempre mais alegres e por serem pessoas tão humildes e genuínas e sempre dispostos a ajudar.

À minha orientadora, a professora doutora Cláudia Dias, por me guiar neste percurso tortuoso e por me elucidar e ajudar a solucionar todas as minhas dúvidas e incertezas.

Obrigado a todos os professores que tive durante estes dois anos, por me ajudarem a ser um futuro profissional da psicologia do desporto muito mais capaz.

RESUMO

Este relatório de estágio de âmbito curricular insere-se no segundo ano do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, oferecido 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 estágio foi realizado na academia de futebol Bsports, de 1 setembro até 5 de maio, onde estive integrado no departamento de psicologia. O relatório descreve o que fui realizando ao longo do estágio, incluindo observações, entrevistas, casos individuais, diferentes intervenções. Neste âmbito, apresentamos um programa mais concreto e específico com a equipa/grupo onde se encontravam os atletas mais jovens da academia, alicerçado no modelo da responsabilidade pessoal e social, com o intuito de serem incutidos valores como o respeito, princípios esses que estavam em défice no seio do grupo. Para além disso, foi também realizada uma investigação com 57 atletas da academia. Esta investigação tinha como objetivo estudar a relação entre o contexto/ equipa em que estavam inseridos e as orientações cognitivas dos atletas da academia. Utilizou-se para esse propósito o teste psicométrico *Task and Ego Orientation Sport Questionnaire* (TEOSQ; Fonseca & Biddle, 2001).

ABSTRACT

This internship report was part of the second year of the Master in Sport Psychology and Human Development, of the Faculty of Sport, University of Porto and the School of Human and Social Sciences of the University of Trás-os-Montes and Alto Douro. The internship took place at the Bsports soccer academy, from September 1st to May 5th, and I was incorporated in the psychology department. This report includes a description of what I did throughout the internship, including observations, interviews, individual cases, and several interventions. In this context, I present a more concrete and specific program with the team/group where the youngest athletes from the academy were, based on the model of personal and social responsibility, with the aim of instilling values such as respect, principles that were in deficit within the group.

In addition, an investigation was also conducted with 57 athletes from the academy. The objective was to understand the influence of the context/team in which they competed in the orientation of the academy's athletes. The psychometric test *Task and Ego Orientation Sport Questionnaire* (TEOSQ; Fonseca & Biddle, 2001) was used for this purpose.

ÍNDICE

RESUMO.....	VII
INTRODUÇÃO	1
OBJETIVOS	3
Objetivo geral	3
Objetivos específicos	3
A modalidade de futebol	7
O papel do psicólogo do desporto	8
O modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social.....	8
Descrição	8
O modelo no contexto desportivo	10
Estrutura de uma sessão	11
Avaliação de necessidades	13
Aulas de desenvolvimento pessoal	15
Escutar o atleta	16
Aplicação do modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social	17
Guia	17
Ideias-chave	18
1.ª sessão	21
3.ª sessão	22
4.ª sessão	23
5.ª sessão	24
6.ª sessão	24
Materiais de apoio	24
Avaliação da aplicação do modelo	26
Casos individuais	27
Caso A	27
Caso B	29
Caso C	30
Outras atividades	31
INVESTIGAÇÃO	33

Método	34
<i>Instrumento</i>	35
Resultados	36
REFLEXÃO FINAL	39
REFERÊNCIAS	42
Anexos	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Os cinco níveis do modelo da responsabilidade pessoal e social.....	10
Figura 2: Competências do modelo a trabalhar nas aulas de desenvolvimento pessoal.....	18

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Estatísticas descritivas da orientação cognitiva tarefa e ego em função do grupo	36
--	----

ÍNDICE DE ANEXOS¹

Anexo A.1- Grelha de observação de treinos e jogos.....	46,47
Anexo A.2-Exemplo de um relatório de um jogo.....	48,49
Anexo A.3- Exemplo de um relatório de acompanhamento individual.....	50
Anexo A.4- Exemplo de uma anamnese.....	51,52,53
Anexo A.5- Questionário de satisfação.....	54,55,56,57
Anexo A.6- Questionário da Responsabilidade Pessoal e Social	58
Anexo A.7- Questionário das Atitudes face ao Desporto.....	59
Anexo A.8- Cronograma	60

¹ Por questões de privacidade e confidencialidade os anexos são apresentados num ficheiro separado, disponibilizado somente aos elementos do júri)

INTRODUÇÃO

Neste relatório de estágio pretendo abordar sucintamente tudo aquilo que absorvi, aprendi e elaborei aquando da minha passagem pela academia Bsports. Esta jornada principiou a 1 de setembro e encerrou a 5 de maio.

O estágio proporcionou-me uma experiência única, permitindo-me conseguir contactar de bem perto com a realidade da minha área de formação (psicologia do desporto). Para além disso, também me possibilitou a oportunidade de transportar para a prática tudo aquilo que absorvi nas aulas e li em artigos científicos e que poderia ser uma mais-valia para exercer o meu trabalho de uma forma o mais rigorosa possível cientificamente, mas sobretudo, com a humanidade e empatia que a psicologia exige. Também me predispos desde o primeiro dia a aprender ao máximo com as coordenadoras do departamento de psicologia e com todos os profissionais do staff da academia, pois seguramente iria aprender muito com eles e isso de certeza me iria trazer um grande *know-how*, saber o que fazer na prática, em cada momento, para responder as exigências e necessidades dos atletas. Para além disso o estágio também era um excelente contexto para melhorar a minha comunicação porque é algo que deve ser constantemente melhorado, para se ser cada vez melhor profissional.

O presente relatório de estágio é constituído por uma breve introdução, seguida dos objetivos que tinha com o estágio. Depois, apresento uma caracterização da instituição que me acolheu e me possibilitou realizar o meu estágio curricular, bem como um enquadramento teórico com a caracterização da modalidade futebol, o papel do psicólogo no desporto e o modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social. Relativamente às atividades desenvolvidas, abordo as avaliações psicológicas realizadas na academia, as aulas de desenvolvimento pessoal, a aplicação do modelo pelo qual me regi, isto é, o modelo da responsabilidade pessoal e social (incluindo o guia elaborado e desenhado para o projeto, as sessões realizadas e materiais

de apoio, bem como as conclusões dessa intervenção) e alguns casos individuais.

A segunda parte do relatório, a parte da investigação, merecerá uma breve introdução seguida da metodologia, com os participantes, instrumentos, procedimentos, apresentação e discussão dos dados, e conclusões.

No final, como balanço e introspeção, concluo com uma reflexão final sobre todo este meu processo.

OBJETIVOS

Neste estágio tracei alguns objetivos e metas que pretendia alcançar, para me ajudarem a guiar e focar no que era realmente necessário e não me dispersar. Desde modo, defini um objetivo mais geral e vários objetivos mais específicos.

Objetivo geral

- ✓ Conseguir integrar-me na academia e contactar o mais próximo possível com a realidade da minha área de estudo.

Objetivos específicos

- ✓ Conseguir colocar em prática o que aprendi na teoria
- ✓ Melhorar em termos de comunicação especialmente, quando faço uma exposição para um grupo de pessoas
- ✓ Observar e perceber as necessidades da população alvo
- ✓ Conseguir melhorar os comportamentos observáveis dos atletas a quem iria implementar o modelo de desenvolvimento de responsabilidade pessoal e social (e.g., assiduidade, atenção, comportamentos positivos ou negativos, empenho, participação)

CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO

A academia

A instituição de acolhimento, a Bsports Academy, foi fundada em 2018, inicialmente com instalações na cidade de Paredes, mas desde agosto de 2021 sediada em Riba D´ave, nas antigas instalações da escola Didáxis, que fica ao lado da academia. É um projeto recente e inovador que pretende potenciar e formar tanto desportiva como humanamente os atletas que acolhe, todos oriundos de fora de Portugal, sendo a sua maioria da América do Sul e África.

O objetivo desta academia é ser uma referência mundial no desenvolvimento de atletas e uma “ponte” destes mesmos atletas para patamares mais altos, como equipas profissionais de renome em Portugal. Todo este contexto é difícil e necessita de grande esforço e dedicação por parte de toda a estrutura envolvida, porque são jovens atletas, muitos deles menores de idade, que vêm para outro país, outra cultura, com outro idioma e estão longe dos seus familiares. É necessária uma grande atenção e suporte, porque ainda estão na sua fase de formação enquanto atletas, mas, mais importante ainda, enquanto Homens.

É um projeto em constante expansão e desenvolvimento. Ao nível de staff existem vários departamentos: Técnico, Psicologia, Nutrição, Clínico, Logística, Pedagogia, Segurança, Lavandaria entre outros. É um macro projeto, a uma escala já considerável em termos nacionais. Para além disso, apoia-se e tem parceria com várias escolas de futebol espalhadas por vários pontos do globo, mantendo uma estreita relação com estas, o que permite fazer o scout de jogadores e trazê-los para Portugal para os potenciar.

Os jogadores

Durante o meu estágio, a academia tinha cerca de 80 jogadores (como existiam várias entradas e saídas ao longo do ano o número de atletas nunca era algo totalmente preciso). Estes residiam na academia e alguns já competiam nos escalões jovens do Rio Ave e Sporting de Braga e apenas dormiam na academia; os restantes competiam pela academia.

Os jogadores estavam divididos em quatro equipas: A1 (equipa principal), A2 (equipa secundária ou B), a A3 (equipa com alguns dos atletas mais jovens, normalmente abaixo dos 18 anos, e que competiam através de amigáveis) e A4 (onde normalmente atuavam os atletas que chegam à academia e que ainda precisavam de ser observados para aferir o seu potencial, ou que iam ficar por um período de tempo reduzido; além disso, também incluía os atletas que tinham um rendimento que ainda não era considerado suficiente para chegarem ao patamar seguinte, da equipa A3). A equipa principal competia no campeonato distrital e tinha como objetivo ir subindo e progredindo patamares e ter cada vez mais visibilidade, pois, conseqüentemente, os jogadores que aí competiam teriam mais visibilidade.

ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

A modalidade de futebol

O futebol é um desporto coletivo, ou seja, é um jogo coletivo que se rege por regras e um regulamento oficial, com vários indivíduos agrupados e com determinadas características, confrontando-se uma equipa com a outra com as mesmas bases para a obtenção de um resultado (Mora, García, Toro & Zarco, 1995). É um desporto em que atuam colegas de equipa e adversários; portanto, existe uma dupla relação. Por um lado, a cooperação com os colegas, evitando divergências e criando um sentido de equipa. Por outro lado, a oposição com as componentes da equipa adversária, e a necessidade de superá-las em todas as suas facetas. E ambas do ponto de vista do confronto, que pode ser entendido como um confronto entre o jogador e ele mesmo (ele é o seu primeiro adversário, competindo com os outros e exigindo dele próprio) e confronto com o adversário (aprendendo a enfrentar outros através do treino) (Coca,1985)

O futebol é mais complexo, repleto de imprevisibilidade e aleatoriedade das ações. Por isso, os aspetos físicos, táticos, psicológicos e técnicos relacionam-se entre si e exercem influência mútua durante uma partida de futebol, tornando-o um jogo extremamente complexo (Guimarães & Paoli, 2013). E é por isso que a psicologia do desporto é uma aliada, cada vez mais utilizada e salientada nos discursos dos atletas, treinadores e media, porque é importante na preparação e no treino de jogadores de futebol.

A psicologia do desporto no futebol tem como um dos seus objetivos aperfeiçoar o desempenho dos atletas, através de estratégias de intervenção psicológica, procurando, sempre que possível, integrar a teoria e a prática. Alguns exemplos são o treino de competências psicológicas, passando inevitavelmente pelo controlo emocional (domínio da raiva, ansiedade, medo e frustração), motivação e autoeficácia (Castellani, 2014).

No entanto, apesar de ser cada vez mais frequente clubes que têm psicólogos na sua equipa técnica, ainda persiste a visão da psicologia do desporto como salvadora diante de, por exemplo, situações já emergentes de desequilíbrio emocional, ou problemas de relacionamento no grupo (Rubio,2003

O papel do psicólogo do desporto

Nos dias de hoje é cada vez mais usual o treino desportivo incluir também o treino psicológico (atenção, controlo emocional, etc.). O trabalho do psicólogo no futebol possui um vasto leque de orientações de trabalho: prevenir problemas, manter os pontos fortes do futebolista, recuperar competências perdidas, alterar/melhorar uma competência e proporcionar alternativas (Fialho, 2012).

Ruiz (1999) afirma que o psicólogo deve decidir qual a melhor intervenção e a mais adequada em função da situação e do jogador (ou outro agente desportivo), devendo ter em consideração o jogador e a posição em que joga. Por fim, é fulcral, que o psicólogo conheça perfeitamente o meio que o rodeia, onde ocorre o treino (futebol), a estrutura do clube, a sua organização, a sua capacidade económica, a sua história e a filosofia do clube. O autor acima citado refere, ainda, que existem várias intervenções que o psicólogo no contexto do futebol pode desenvolver no âmbito de programas de preparação e treino psicológico com jovens desportistas, com o objetivo de desenvolver comportamentos e pensamentos adaptativos de enfrentamento da competição. Os programas podem incluir:

- a) pais, jogadores, treinadores;
- b) treino de habilidades psicológicas (técnicas psicológicas específicas);
- c) registo, observação e avaliação de comportamentos;
- d) estilos de comunicação (pais, treinador e atletas);
- e) resolução de conflitos;
- f) deteção e seleção de jogadores;
- g) transmissão de valores.

O modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social

Descrição

O modelo da responsabilidade pessoal e social (MRPS; Hellison, 1985), foi originalmente desenvolvido para usar a atividade física como forma de promover valiosas ferramentas para a vida, transferíveis para jovens em risco de exclusão social. O objetivo era fornecer a estes jovens oportunidades de

aplicarem as competências que já possuíam, contribuírem para a sociedade e aprenderem novas competências para se tornarem cidadãos mais responsáveis. Estes programas focam-se em fornecer essas oportunidades através de quatro temas: integrar a responsabilidade na atividade física, capacitar os participantes de assumirem responsabilidades, construir relacionamentos fortes entre os instrutores e os participantes e promover a transferência de responsabilidade (Hellison, 2011).

Os programas baseados no MRPS proporcionam aos participantes diretrizes e práticas para assumirem a responsabilidade, o que permite uma melhoria do seu bem-estar pessoal e, consequentemente, contribuem para o bem-estar das pessoas que os rodeiam. Os objetivos e meios do MRPS estão em consonância com as teorias da psicologia social, em particular a teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), a teoria da autoeficácia (Bandura, 1994, 1997), as teorias da pedagogia do desporto (Mosston & Ashworth, 2008), e com aspetos da psicologia positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Os elementos centrais do modelo são refletidos em quatro responsabilidades, duas relacionadas com o bem-estar pessoal (esforço e autonomia) e duas relacionadas com bem-estar social (respeito pelos direitos/sentimentos dos outros e cuidado com os outros) (Hellison, 2011). Já as responsabilidades são divididas em cinco níveis: (1) respeito pelos direitos e sentimentos dos outros, (2) esforço e participação, (3) autonomia, (4) ajudar os outros e liderança, e o (5) transferência de responsabilidade para além do ambiente do desporto. Os níveis um e dois são essenciais para o desenvolvimento da responsabilidade e para o estabelecimento de um ambiente de aprendizagem positivo. Os níveis três e quatro aprimoram o ambiente de aprendizagem, incentivando o trabalho independente, funções de ajuda e funções de liderança. O nível cinco é a meta final, em que o objetivo é promover a capacidade de aplicar as aptidões aprendidas fora do ambiente de aprendizagem e servir como um modelo responsável para os outros (Hagger & Chatzisarantis, 2016) (Figura 1).

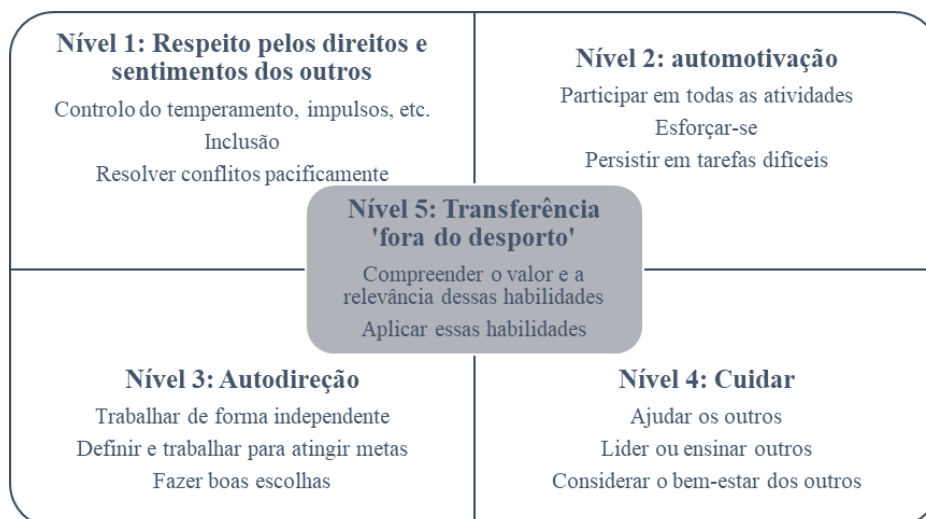


Figura 1: Os cinco níveis do modelo da responsabilidade pessoal e social

O modelo no contexto desportivo

O desporto e a atividade física têm demonstrado ser métodos eficazes para o ensino de competências para a vida porque são atividades inerentemente apreciadas pela maior parte dos jovens (Chalip, Csikszentmihalyi, Kleiber, & Larson, 1984) e englobam oportunidades para se construírem pessoal e socialmente com lições de responsabilidade, aquisição de competências, formação de equipas e experiências de ganhar e perder (Gould & Carson, 2008). Desta forma, o contexto desportivo oferece uma oportunidade natural para promover a educação de competências para a vida. Os professores/treinadores devem ser eficazes e encontrarem estratégias de ensino que abordem intencionalmente os princípios, para desenvolver o caráter dos jovens de maneiras pró-sociais (Jacobs & Wright, 2014).

Uma das abordagens mais bem desenvolvida para implementar princípios de desenvolvimento de jovens no desporto é o MRPS (Hellison, 2011), um modelo pedagógico que usa o desporto como um veículo para ensinar competências de vida que podem ser transferidas para fora do contexto desportivo (Escarti, Gutiérrez, Pascual, & Llopi, 2010). Neste modelo, o desporto e a atividade física são usados como veículos para ensinar e melhorar as habilidades para a vida que os alunos podem desenvolver no ambiente desportivo e aplicar na escola, casa e comunidade. Isto é feito através da

incorporação de habilidades específicas, como respeito, autocontrolo, esforço, cuidado e liderança, procurando que os atletas possam desenvolver e praticar esses comportamentos num ambiente supervisionado que incentiva a adoção dessas competências em outras áreas da vida (Hellison & Walsh, 2002). O modelo também aborda a importância de se estabelecerem relacionamentos positivos com os mentores, para que um ambiente de confiança seja estabelecido e os alunos possam sentir-se seguros para praticarem e desenvolverem os objetivos do modelo (Jacobs, 2016).

O objetivo final do modelo é que o instrutor forneça experiências de aprendizagem intencionais, que ajudem os jovens a desenvolver capacidades de vida, e que possam ser transferidas para outros contextos de vida (Hellison, 2011). Contudo, quase nenhuma pesquisa sobre o modelo foi implementada em contextos de desportos competitivos. Vários autores especializados e o próprio Hellison (2011) apontam que a competição desportiva juvenil é um cenário perfeito para a implementação do modelo, devido ao pequeno número de participantes e por ser uma atividade de acesso voluntário.

Estrutura de uma sessão

Hellison (2011) criou um formato de aula e escolheu estratégias de ensino específicas para tornar mais fácil a implementação do modelo por parte dos profissionais, de modo a incidirem nos pontos essenciais e garantirem oportunidades para os participantes praticarem e aprenderem a responsabilidade pessoal e social durante cada sessão.

O formato da sessão é composto por cinco componentes: tempo relacional, conversa de consciencialização, atividade física, reunião de grupo e tempo de reflexão. O tempo relacional refere-se a conversas não formais entre o instrutor e os participantes com o objetivo de construir relacionamentos positivos e conhecer cada participante individualmente. A conversa de consciencialização marca o início oficial da sessão. Na conversa de consciencialização o instrutor informa os participantes do plano e o propósito da sessão. Depois de estabelecer expectativas claras, os participantes recebem instruções de atividade física, que ocupam a maior parte do treino. As estratégias

de treino baseadas na responsabilidade e as competências para a vida estão incorporadas nas instruções de atividade física (Toivonen et al.2021). As competências de vida referem-se a características e aptidões que podem ser praticadas num contexto desportivo e transferidas para outros ambientes (Gould & Carson, 2008). Poucos minutos antes do final do treino, uma reunião de grupo é organizada. Durante a reunião, os participantes podem expressar as suas opiniões, fazer sugestões, fazer perguntas e avaliar o comportamento do grupo. Após a reunião do grupo, os participantes são convidados a envolverem-se num breve período de reflexão, durante o qual têm oportunidade de avaliar a sua própria atitude, comportamento ou desenvolvimento, e refletir e discutir como transferir as habilidades praticadas para outros ambientes.

ATIVIDADES IMPLEMENTADAS

Avaliação de necessidades

Como foi referido anteriormente, existiam cerca de 80 jogadores a residir na academia Bsports. O primeiro contacto com a academia foi muito bom, a psicóloga Catarina Gonçalves mostrou-me toda a academia, cada um dos departamentos, todo o staff e também os atletas. Deu para perceber que a maior parte dos atletas ouviam o que lhe tínhamos para dizer, eram motivados e empenhados. Contudo, também foi fácil identificar desde o primeiro dia os mais rebeldes e problemáticos, pois tinham mais dificuldade em se dar a conhecer e eram mais resistentes a um diálogo.

No início observei cada um deles, em jogos, treinos, conversas formais e informais, e também através das aulas de desenvolvimento pessoal (explicação mais detalhada sobre as mesmas mais à frente). Participei e observei essas aulas orientadas pela psicóloga Catarina Gonçalves ou pela psicóloga e minha coorientadora Helena Carneiro. Depois dessas primeiras aulas passei eu mesmo a orientar e organizar algumas das aulas de desenvolvimento pessoal. Tudo isto me permitiu começar a conhecer os atletas e criar uma relação de respeito e empatia com cada um deles (embora em níveis diferentes) porque existiam sempre alguns mais recetivos e outros mais difíceis de se “chegar” até eles.

Após os primeiros meses de inserção num contexto novo para mim, onde me dei a conhecer e conheci tantos jogadores e, inclusive, membros do staff, tentando criar uma relação empática, tive perceção das coisas boas e menos boas da academia, dos pontos fortes e fracos de muitos dos atletas. O meu foco foi o grupo A4, com os atletas mais novos e um pouco mais problemáticos, com idades compreendidas entre os 13 e os 20 (apenas um jogador tinha 20 anos, todos os outros tinham 18 anos ou menos), originários de diversos países (todos sem exceção, estrangeiros).

Esta equipa apenas competia em jogos amigáveis e era uma espécie de equipa de reservas, onde se encontravam os mais jovens da academia. Era um contexto um pouco difícil porque eram como “a quarta equipa” (a de patamar

mais baixo da academia), o que podia ser um cenário um pouco desmotivador e levar a comportamentos menos adequados ou a duvidarem de si próprios.

Em paralelo, efetuei uma avaliação mais formal dos atletas, com recurso à observação comportamental em campo, tanto em treinos como em jogos. Existia na academia uma grelha de observação (ver anexo A.1) onde se quantificava o jogador em vários parâmetros, como atenção, empenho, etc.; para além disso, podíamos escrever notas ou observações que pudessem ser relevantes sobre cada parâmetro. Aos treinadores era enviada essa mesma avaliação quantitativa, para que pudessem ter acesso e fossem observando as melhorias ou retrocessos de cada jogador e em que áreas.

Também eram elaborados relatórios dos jogos (ver anexo A.2) para se observar os comportamentos dos atletas e assinalar possíveis comportamentos a corrigir, como, por exemplo, discutir com o árbitro de forma antidesportiva.

Em paralelo, na academia também se registavam e monitorizavam casos de atletas com comportamentos mais desviantes e erráticos e que necessitavam de um acompanhamento individual (por exemplo, um jogador que agredisse outro jogador num treino ou num jogo). Relativamente aos jogadores que estavam mais tristes e desmotivados e que precisavam de um acompanhamento mais próximo, eram realizados, posteriormente, relatórios de acompanhamentos individuais (ver anexo A.3) sobre as conversas tidas com eles, para se monitorizarem os avanços e recuos do atleta, para uma melhor intervenção.

Finalmente, também existia na academia uma bateria de testes psicológicos psicométricos que eram utilizados para avaliar cada um dos atletas e que incluíam: o Perfil Psicológico de Prestação (PPP; Vasconcelos- Raposo, 1993); o *Task and Ego Orientation Sport Questionnaire* (TEOSQ; Fonseca & Biddle, 2001), e a *Social Comparasion Scale* (SCS, Gilbert & Allan, 1995). Estes testes serviam para aferir o perfil de cada um dos atletas, mas eram apenas aliados; não dispensavam as essências e fulcrais conversas formais e informais com os jogadores, pois só desta forma se tem uma perspetiva mais heurística. Na primeira semana em que um atleta chegava à academia era-lhe pedido que

respondesse a esta bateria de testes, sendo-lhe também feita uma anamnese (ver anexo A.4) para se ficar a conhecer um pouco melhor o atleta.

Aulas de desenvolvimento pessoal

As aulas de desenvolvimento pessoal tinham a duração de uma hora, decorriam uma a duas vezes por semana (dependendo da carga de jogos semanal que tinham) e eram contempladas nos horários semanais dos atletas (para além dos treinos, jogos e aulas) em função da equipa em que estavam inseridos.

Nestas aulas, o objetivo era o de desenvolver a união e espírito de grupo e também o desenvolvimento humano de cada atleta. Estas sessões permitiram dinâmicas de grupo muito interessantes, como debates sobre o que poderia melhorar e o que estava bem na academia, onde cada um dava o seu ponto de vista e era ouvido. Também foram feitos “círculos” onde os atletas, juntamente com os psicólogos, se sentavam em colchões que o departamento de psicologia possuía, e onde todos faziam uma roda e estavam próximos para uma conversa de grupo mais intimista.

Num desses círculos, que correu bastante bem, cada um deles e inclusive nós, psicólogos, falámos de uma situação extremamente marcante nas nossas vidas (positiva ou negativa) e que poderia ser uma das razões de hoje estarmos naquela mesma sala. Isto possibilitou que todos falassem das suas dificuldades (excetuando um jogador), em situações menos boas e algumas até mesmo extremamente traumáticas. Em alguns casos, poucas pessoas sabiam desses acontecimentos, muitos choraram, libertaram o que lhes ia na alma e isto ajudou a uni-los e a perceberem que se deviam ajudar uns aos outros. Como estavam todos longe da família, eles, mais do que ninguém, deviam ser mais do que uma equipa, uma “família”.

Este espaço também foi usado para trabalhar, por exemplo, objetivos a curto, médio e longo prazo, ou para a visualização de vídeos de grandes desportistas como Cristiano Ronaldo, Lebron James ou Kobe Bryant, no sentido de perceberem o trabalho, esforço, dedicação e paixão que estes colocam no que fazem para conseguirem atingir o topo e permanecerem lá. Nada acontece

por acaso, é preciso insistir, estar motivado e dar tudo em prol do seu sonho. Foram também colocados vídeos curtos de grandes pensadores, para fazer os atletas pensarem na vida, no seu propósito e no porquê de estarem na academia, se estavam a dar o seu máximo e ajudar na sua motivação.

Nestas aulas compreendi, por exemplo, que filmes ou vídeos muito longos não corriam bem. Os atletas não conseguiam estar muito tempo atentos e procuravam outros estímulos distratores como o telemóvel ou olhavam para o que que estava a acontecer no lado de fora da janela. Além disso, na maior parte das sessões havia uma reticência inicial de quase todos em participarem, mas depois participavam, davam a sua opinião, e isso tornava o ambiente muito mais enriquecedor, tanto para eles próprios, como para todos os intervenientes na sala.

Escutar o atleta

Para além do acompanhamento psicológico propriamente dito, onde se trabalharam problemas de motivação, confiança, ou comportamento, também se queria ouvir os atletas sobre o que estava bem e mal na academia. Com efeito, havia várias queixas/insatisfação demonstrada pelos atletas, que relatavam desagrado para com algumas coisas dentro da academia, e que faziam questão de as abordar várias vezes, até mesmo nas aulas de desenvolvimento.

Assim, como o objetivo de que se sentissem cada vez melhor, mais confortáveis, ouvidos e importantes, elaborei um pequeno e simples questionário (ver anexo A.5) que cada um pudesse responder e mostrasse o que gostavam e o que podia ser alterado/melhorado. Pretendia, com os resultados desse questionário, mostrar à administração o que estava bem e mal.

Contudo, os resultados desses questionários foram inesperados. Embora fossem anónimos (o que foi sublinhado sempre que um atleta preenchia o questionário), e ainda que lhes fosse pedido para serem honestos e não terem medo, pois apenas se pretendia ter uma perceção do que estava bem ou mal na academia e depois fazer chegar esses dados a quem de direito, em forma de gráfico, para se tentar melhorar o que não estava tão bem, as conclusões foram surpreendentes. De acordo com os resultados, tudo estava bem e a única queixa

de alguns era em relação à comida; de resto, estava tudo ótimo na academia. Isto não era o que se observava e ouvia de alguns dos atletas e percebeu-se desde cedo que estes questionários não iriam ter a função pretendida e acabariam por ser pouco úteis.

Aplicação do modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social

Guia

As valências que se encontram na figura 2 iam ser trabalhadas ao longo da intervenção com os atletas do grupo A4 porque existiam alguns episódios de falta de respeito entre colegas do grupo. Estavam quase todos extremamente desmotivados, eram pouco autónomos e alguns preocupavam-se apenas consigo próprios. Não existia uma grande união nem espírito de grupo.

Estas competências iam ser trabalhadas nas aulas de desenvolvimento pessoal do grupo A4, às terças-feiras das 14 às 15 horas. De seguida, o objetivo era continuar este trabalho no treino, através de pequenas alterações e ajustes, em consonância com o treinador. No final do treino, o propósito era perceber o que cada um sentia e percecionava. Quando não fosse possível, pretendia-se que pelo menos avaliassem de forma simples, com um “gostaram” ou “não gostaram”, que podia ser feito através do polegar para cima ou para baixo, para ser mais rápido e prático.

Na primeira fase, o respeito, o objetivo era controlar temperamentos e impulsos, conseguir que todos fossem incluídos no grupo e não colocados de parte e resolvessem pacificamente conflitos que fossem aparecendo.

Numa segunda fase, a finalidade era trabalhar a automotivação, conseguindo que todos participassem nas atividades, se esforçassem e participassem mesmo nas tarefas difíceis.

De seguida, na terceira fase, o objetivo era trabalhar a autonomia com o intuito de que conseguissem trabalhar de forma independente, definissem e trabalhassem objetivos e metas e fizessem escolhas cada vez mais pensadas e acertadas.

Já na quarta fase, denominado preocupação e cuidado com os outros, a finalidade era que se ajudassem, aprendessem e se preocupassem com o bem-estar uns dos outros.

Por fim, na quinta e última fase, queria-se trabalhar a transferência, conseguindo que todos compreendessem o valor e a relevância das componentes acima descritas e aplicassem esses mesmo ingredientes noutros contextos (por exemplo, nas saídas aos domingos).

1. Respeito
2. Auto-motivação
3. Autonomia
4. Cuidado com os outros
5. Transferência



Trabalhar estas componentes através das aulas de grupo (explicação do que significa, debates, vídeos, etc.)

Figura 2: Competências do modelo a trabalhar nas aulas de desenvolvimento pessoal

Ideias-chave

De seguida apresentam-se algumas ideias e estratégias para implementar as diferentes componentes/níveis do modelo de DRPS.

Respeito

- ✓ Definição de regras e objetivos para o treino por parte do treinador e jogadores;
- ✓ Usar os nomes, aceitar e ouvir os outros;
- ✓ Incentivar os outros;
- ✓ Não criticar nem gozar ou rebaixar os colegas;
- ✓ Aceitarem a ajuda dos outros;
- ✓ Todos fazem parte do grupo;
- ✓ Não desistir nunca nem culpar os outros pela derrota ou resultado menos positivo;
- ✓ Darem a sua opinião de forma respeitosa;
- ✓ Cumprimentarem-se todos a chegada e no final do treino;
- ✓ Verem os colegas como uma mais-valia que os ajudam a evoluir;

- ✓ Aceitar a derrota com desportivismo;
- ✓ Nos treinos existir um método de punição para comportamentos menos positivos uma espécie de punição futebolística (2 amarelos ou 1 vermelho deixam-no de fora do jogo de fim-de-semana podendo este até ser o melhor jogador da equipa;
- ✓ Os jogadores devem ouvir e respeitar os capitães;
- ✓ Alterações de regras de jogo podendo ouvir-se os jogadores (por ex. todos o jogador da equipa tem de tocar na bola para puderem marcar golo).

Participação e esforço

- ✓ Estar na “tarefa” seguir as instruções e participar de todas as tarefas realizadas (individuais e em grupo) como por ex. esperar na fila;
- ✓ Introduzir o termo esforço e descrever como esforço significa esforçar-se mesmo quando não se quer;
- ✓ Sentirem-se seguros para tentarem novas habilidades e não treinarem só os pontos fortes, mas também os fracos ou que sintam dificuldades;
- ✓ Levar a que se sintam motivados intrinsecamente para a ação;
- ✓ Definirem-se objetivos ambiciosos, mas possíveis e darem tudo por esse objetivo (por ex. treinarem muito bem terem um nível exibicional ao nível das melhores equipas que enfrentam durante os amigáveis).

Autonomia

- ✓ Estabelecimento de metas realistas e tangíveis de curto e médio prazo (individuais);
- ✓ Trabalharemos todos os pontos fortes e fracos (sem se preocuparem com o erro).
- ✓ Refletirem sobre as suas decisões e comportamentos (se foram corretos ou não e o que alteravam e vão modificar no futuro);
- ✓ Conseguir trabalhar de forma independente;
- ✓ Pedir feedback.

Liderança

- ✓ Ajudar e cooperar voluntariamente ou quando solicitado;
- ✓ Sentirem-se “responsáveis da equipa” e darem instruções aos colegas;
- ✓ Dar sugestões, partilhar opinião e refletir (objetivos, questões, problemas, etc.);
- ✓ Alteração dos capitães (se o treinador aceitar para dar voz a todos);
- ✓ Realizar um “grito de guerra” onde o capitão é a voz que lidera o grito;
- ✓ Não pensarem nos seus egos, mas na equipa;
- ✓ Usarem o incentivo para motivar e não gozarem como forma de “motivar”;
- ✓ Ajudarem-se uns aos outros a cumprirem as regras do clube.

Transferência

- ✓ Aplicar os comportamentos de nível 1 a 4 fora do futebol;
- ✓ Pensarem em como as suas decisões e comportamentos podem afetar o seu futuro.

Descrição das sessões

A intervenção compreendeu seis sessões, nas quais se procurou trabalhar competências de vida, como o respeito e a autonomia, e psicológicas, como a motivação, a formulação de objetivos ou a confiança. Foram sessões para colocar à prova os atletas, para os fazer pensar e refletir sobre as mais diversas coisas, porque a vida vai muito para além do futebol. A pouca motivação que demonstravam os atletas e a falta de um foco, de um objetivo concreto mereceu que estas competências fossem também trabalhadas. A maior motivação podia levar a uma maior participação e a definição de objetivos individuais podia levar a uma maior autonomia.

Infelizmente, não foi possível abordar todos os níveis do modelo, devido a constrangimentos e alterações que foram ocorrendo na academia. Com efeito, como passou a existir uma psicóloga exclusivamente para as aulas de desenvolvimento pessoal, o trabalho que estava a realizar teve de ser interrompido e não consegui percorrer os níveis todos do modelo. Por essa razão, também não consegui comparar os resultados dos testes que passei na

primeira sessão com os que iria ter na sessão final, o que me permitiria perceber se existiam diferenças após a minha intervenção e ser mais uma forma de aferir a eficácia da mesma.

1.^a sessão

Inicialmente pedi que cada um dos atletas respondesse a dois questionários rápidos: o Questionário da Responsabilidade Pessoal e Social (Li et al., 2008) (ver anexo A.6) e o Questionário das Atitudes face ao Desporto (ver anexo A.7) (Gonçalves et al., 2014).

Além disso, nesta primeira sessão abordou-se o respeito. Cada atleta disse o que era respeito para si, o que significava esta palavra e ficou definido que em cada sessão, no início e final, “todos cumprimentavam todos”. De seguida visualizou-se um pequeno vídeo sobre o respeito, do orador Mário Cortella: “Não tem de gostar, mas tem de respeitar. Após o vídeo cada aluno falou um pouco sobre o vídeo.

No final, abordei a importância de “não fazer ao outro o que não queremos que nos façam a nós” e que eles, como tinham a família longe, tinham de ser, mais que qualquer outra equipa, uma verdadeira família e apoiarem-se uns aos outros, motivarem-se e incentivarem-se. Não deviam ver o colega que jogava na mesma posição no campo como um “inimigo”, mas sim como um estímulo para darem mais de si e serem cada vez melhores. Solicitei ainda que cada um trouxesse, no próximo encontro, um exemplo de uma situação em que demonstraram respeito pelo outro e/ou não foram respeitosos para com o outro.

2.^a sessão

Na segunda sessão pedi que cada um dos atletas presentes desse um exemplo de uma situação de respeito ou desrespeito que tiveram durante a semana. Abordou-se mais um pouco a importância de haver um grande respeito entre todos, pois só assim iriam ser melhores jogadores e melhores pessoas.

No final pedi que cada um escrevesse num papel o que lhe dizia a palavra respeito e podiam dar exemplos de respeito ou falta deste, para assim perceber o que assimilaram e a visão própria de cada um.

Alguns dos significados apresentados pelos atletas eram os seguintes: “Para mi el respecto es no insultar o tener acciones de mala manera hacia outra persona” ; “El respecto es una forma de tratar las personas como tui quieres que te traten”; “Es la tolerância y la aceptación de las ideas y acciones de las demás personas”; “No escuchar a los demas, escuchar a los demas”; “El respecto es atuar de tal manera que no prejudique a outra otras personas de cualquier forma como golpearla, excluirla, etc”; “Es un gran valor que no enseña a valorar a todas las personas y cosas que nos rodea”. Entre os exemplos de respeito, os atletas referiram: “Saludar las personas”; “Quando una persona habla, debemos respetar (escuchando) a la outra persona”; “Saludar al rival después del partido”; “Botar la cáscara de la fruta en el basurero”; “saludar todos”; “Ir a classes”; “No molestar a mis compañeros”.

3.^a sessão

Neste encontro abordou-se a motivação. Mostrou-se um vídeo do Kobe Bryant sobre tudo o que trabalhou para chegar ao topo e, mais importante, manter-se no topo. Este vídeo mostrava ainda que na sua juventude Kobe Bryant não era um fenómeno que marcava dezenas de pontos; só se tornou um fenómeno com muita dedicação e trabalho, só assim conseguiu ultrapassar os jogadores com mais talento que ele.

Antes de mostrar o vídeo perguntei a cada um dos jogadores quantos pontos achavam que o Kobe Bryant tinha marcado num torneio quando era jovem e todos disseram números bastantes altos, quando a realidade foi 0. Tudo isto os fez pensar.

De seguida fizemos um pequeno debate entre todos e após esse debate pedi que se juntassem e escrevessem objetivos coletivos para dentro e fora do campo.

Como objetivos extra-desportivos definiram:

- ✓ aprender português e para isso assistirem às aulas;
- serem mais unidos: tratar de estarem sempre juntos em todo o lado.

Em termos de objetivos desportivos colocaram:

- ✓ comunicação e apoio em equipa;
 - ✓ comunicação = poder fazer gestos, alguns falam a língua e eles e podem traduzir.
- apoio = motivar um companheiro se cometer um erro.

A sessão terminou com o já habitual cumprimento entre todos.

4.^a sessão

Todos se cumprimentaram no início e depois reviram-se os objetivos de equipa da aula anterior e viu-se o que melhorou e o que necessitava de um maior esforço.

De seguida, procurei perceber como cada um deles reagia ao erro em situações de passe falhado, perda de bola, ou decisão mal tomada. Após isso, referi a importância do erro na aprendizagem, que o que foi feito não se pode mudar, que só se pode pensar no passo e tomada de decisão seguinte e na importância de estarem confiantes em que as coisas iam correr bem. Também abordei a importância de se focarem no que podiam controlar durante o jogo, que eram eles próprios, e esquecerem a má decisão do árbitro, o que não corria como queriam. Se cada um deles o fizesse da melhor maneira, isso refletir-se-ia na equipa, pois boas tomadas de decisão constantes levam a uma maior probabilidade de sucesso.

De seguida viram três pequenos vídeos: um vídeo do Cristiano Ronaldo sobre a sua confiança, um de LeBron James sobre a importância de cada jogador na equipa (pois o sucesso individual advém do sucesso coletivo) e um do Michael Jordan sobre o medo de falhar.

No final, como já não tínhamos mais tempo, pedi que cada um pensasse nas palavras confiança, trabalho de equipa e medo de falhar e como isso estava interligado com o erro.

5.^a sessão

Abordou-se o tema autonomia, a importância de se ser autónomo, a importância de não se desistir perante o erro, de tentar, tentar, para se chegar perto da utópica perfeição.

Também existiu um parte mais prática, onde cada um tinha de mostrar um exercício de aquecimento como se estivesse no campo e os outros tinham de ver e fazer igual. Este exercício acabou por ser muito dinâmico e todos participaram e se divertiram, sendo um bom momento para o grupo, pois todos “mandaram” por um momento e foram ouvidos.

6.^a sessão

O objetivo desta sessão foi a definição de objetivos a curto e longo prazo, imediatos e realistas, por parte de cada atleta. Nesta fase, deu para perceber que alguns deles tinham a “cabeça bem assente no chão”, pois definiram objetivos realistas (por exemplo, a curto prazo subirem para o grupo acima, serem melhores jogadores dali a um mês, ou terem mais tempo de jogo). Contudo, outros tinham sonhos altos, mesmo a curto-prazo (por exemplo, chegarem à primeira Liga ou serem profissionais). A longo prazo, todos esperavam estar a jogar a nível profissional, o que era de esperar, uma vez que já estavam num patamar de alta competição que esperavam ser o degrau que faltava para chegarem a esses seus sonhos.

Materiais de apoio

Nas minhas sessões utilizei vários vídeos curtos que me ajudaram a trabalhar com os atletas as várias componentes do modelo. Apesar de na descrição das sessões da implementação do MRPS ter referido estes vídeos, de seguida apresento de forma mais detalhada a finalidade de cada um.

Do orador e pensador Mario Sergio Cortella apresentei os seguintes vídeos:

“Vaca não dá leite”

Neste vídeo o intuito era de demonstrar que não se deve esperar pelas coisas, mas sim lutar por aquilo que se quer, pois nada “cai do céu”. A excelência, a competência, dão muito trabalho e só após muito esforço, muita luta, o difícil vai parecer fácil.

Qual a sua motivação? (Rolling Stones)

Este vídeo visava que os atletas percebessem a importância de se sentirem sempre permanentemente insatisfeitos, quererem sempre mais e melhor, trabalharem mais e mais para chegarem perto da “utópica perfeição”.

Vencendo a mediocridade

Este vídeo tinha como objetivo demonstrar a importância de não se ser “morno”, de dar o máximo sempre, de dar o nosso melhor independentemente das condições, ou seja, de os atletas serem o melhor nas condições que tinham, quer fossem boas ou más.

O bom líder inspira

Este vídeo foi usado para demonstrar as competências e humanidade que um bom líder deve possuir, no sentido de corrigir sem ofender e guiar sem humilhar.

Você não precisa gostar, mas, tem que respeitar

Com este vídeo pretendeu-se normalizar que nem toda a gente precisa de gostar de toda a gente, mas deve existir o máximo respeito e até se pode se retirar benefício disso, dando ainda mais de nós para conseguirmos ser melhor que o outro, sermos a nossa melhor versão. Para isso deve-se ser melhor pela competência, pelo trabalho, e pela dedicação e não pelo rebaixamento nem pelo desrespeito.

Também utilizei vídeos de grandes desportistas, como Kobe Bryant, Cristiano Ronaldo ou Lebron James, para me auxiliarem na minha missão de intervenção com os atletas do grupo A4.

“O preço da grandeza”, com Kobe Bryant

O objetivo era os atletas perceberem que as grandes estrelas podiam nascer jogadores normalíssimos ou até banais. O que depois os distingue dos outros é o trabalho que dedicam, o empenho e a paixão que colocam no que fazem. Para se chegar ao topo e, principalmente, se manterem lá, é necessário um trabalho árduo e abdicar de muito.

“*Confiança Inabalável*” EP. 1 | Cristiano Ronaldo

Com este vídeo mostrava que, mais do que ninguém, o atleta deve confiar em si mesmo e acreditar em si, precisando de um bom *mindset*, ou seja, de pensamentos e comportamentos que o ajudem a melhorar e procurar evoluir constantemente.

“*Paulo Antunes entrevista LeBron James e resposta é surpreendente*”

Este vídeo demonstrava a importância da equipa para um jogador sobressair; ninguém brilha nem vence um campeonato sozinho num desporto coletivo. Todos são importantes e decisivos à sua maneira.

Avaliação da aplicação do modelo

Neste ponto, o intuito é verificar quais os objetivos atingidos e perceber as razões dos objetivos falhados, os motivos que levaram a não se conseguir atingir o pretendido. Assim, para avaliar a qualidade da intervenção ouvi os atletas para verificar os seus níveis de satisfação com o programa. Também considerei a assiduidade/pontualidade e consequentemente, a sua participação e esforço. No final com os relatos dos intervenientes e com o seu desempenho e motivação aferi o sucesso ou insucesso da intervenção.

De uma forma geral, a intervenção foi positiva. Sinto que foi pena não poder ter sido tão prática e no campo, mas em janeiro existiram algumas

alterações na academia: chegaram dois psicólogos novos para estarem a *full time* na academia e não seria fácil o treinador dos A4 trabalhar com dois psicólogos. Assim, a aplicação do modelo limitou-se mais às sessões nas aulas de desenvolvimento pessoal. Contudo, sinto que mesmo assim foi muito positivo para os atletas, pois estes tornaram-se cada vez mais pontuais e assíduos e em cada sessão o número de participantes aumentava, o que foi algo incrível porque as sessões aconteciam ao início da tarde (14 horas), após o almoço e respetiva pausa para descanso, momento em que os atletas podiam ir para os seus quartos (das 13 horas às 14 horas). Não era fácil para estes jovens abdicarem do seu descanso para estarem numa sala, quando podiam estar a jogar *playstation*, ténis de mesa, *teqball* ou simplesmente aproveitarem o sol. Mas mesmo com todas estas distrações e possibilidades os atletas vinham às sessões e começaram a dizer aos colegas para vir e tornaram-se cada vez mais pontuais. Com efeito, apesar de na primeira sessão serem em número reduzido e chegarem com um atraso considerável, na última sessão chegaram todos a horas e eram mais de 10. Ou seja, perceberam-se as mudanças comportamentais e a responsabilidade cada vez maior por parte dos atletas. Eram cada vez mais pontuais, cada vez mais participativos, cada vez mais atentos e, sobretudo, cada vez mais um grupo coeso.

Desta forma, avalio como positiva a intervenção e como uma mais-valia para os atletas. Aquando da minha despedida da academia, foi notória a sua tristeza e foram muito boas as suas palavras de agradecimento e de sorte para as minhas próximas etapas. É por estas “pequenas” coisas que vale a pena o nosso trabalho.

Casos individuais

Caso A

O atleta A era um atleta extremamente jovem que veio numa experiência de um mês para a academia. Era a primeira vez que estava longe da família, dos pais e irmão mais novo, mas, especialmente, da mãe que o seguia para todo o lado. Mesmo quando ia para torneios de judo fora do seu País, a mãe

acompanhava-o sempre. Esta separação, sobretudo da figura materna, não foi nada fácil desde a sua chegada a Portugal e à academia Bsports. Tudo lhe fazia lembrar a mãe, chorava e vivia numa tristeza constante. Relatou que ao chorar e assoar o nariz isso lhe “lembrava quando estava doente e a mãe cuidava dele” e que sentia falta do seu carinho e afeto e que ficava ainda mais triste. Mostrava ser um rapaz muito introvertido e com muita necessidade de afeto dava muita importância aos afetos, ao toque, ao abraço.

Normalizei tudo isso e fiz-lhe perceber que era perfeitamente normal sentir-se triste e querer chorar, pois era a primeira vez longe da família e ainda por cima num país distante. Dei os exemplos dos seus colegas na academia que também passaram pelo mesmo e que os primeiros dias não foram fáceis.

Nos primeiros dias procurava-me muito e pedia para conversar comigo. Tentei fazê-lo perceber que se sentia falta e muitas saudades da família era sinal que os amava e que era bem cuidado e que existiam formas de esbater um pouco a distância com chamadas áudio e vídeo, por telemóvel, para os seus pais e irmão. Além disso, quando percebi que gostava de música, disse-lhe para pedir a palavra-passe da internet da academia, pois não tinha internet no telemóvel. Depois dos primeiros dias mais difíceis estava mais animado com a música que podia ouvir no telemóvel e com poder falar com a família. Este progresso foi gradual e notório, pois enquanto nos primeiros dias andava sozinho, depois começou a ter amigos com quem conversar e divertir-se. Aos poucos foi-se integrando e conhecendo amigos que fizeram com que não pensasse no que o deixava triste e foi-se tornado cada vez mais autónomo.

Tudo isto tornou a sua estadia mais agradável na academia e fiquei muito satisfeito quando ele estava com uns colegas e me disse que estava muito bem e que já não precisava de falar comigo, que estava feliz. Essa felicidade era notória na face dele e pequenas coisas como uma música, uma chamada, um amigo, tudo isso o transformou.

Caso B

O B era um adolescente oriundo da América do Sul que se encontrava muito desmotivado devido às lesões que tinha tido, especialmente a última lesão, que o deixou sete meses parado. Isto deixou-o com medo de “meter o pé” quando o adversário entrava de uma forma mais física e dura. Para além disso, sentia que não estava a 100%, que após essa lesão jogava apenas a 50% ou 40 % daquilo que costumava jogar; sentia que com o passar do tempo, em vez de progredir, piorou muito.

O B sentia-se mal e triste com isso e gostava de ter um treino mais individualizado ou poder ir mais vezes ao ginásio para melhorar a sua condição física, porque sentia que estava muito pior fisicamente em comparação com os seus colegas, muito mais lento. Relatou sentia ainda dores no joelho esquerdo onde teve a lesão grave no menisco e que há cerca de três meses que não dormia bem. Como mentalmente não estava no seu melhor, tudo isto tinha impacto no que fazia em campo.

Falei com a minha orientadora sobre a possibilidade de os jogadores que quisessem fazerem trabalho de ginásio, se isso seria possível. E conseguiu-se. Quem quisesse apenas tinha de informar o staff que estava com essa tarefa e podia ir. Isto fez com que ele se animasse um pouco.

Quanto ao facto de, segundo o próprio, agora desconfiar muito dele próprio e das suas capacidades, focando-se muito no negativo, no que fazia de mal, pedi-lhe para se concentrar mais no positivo, no passe bem feito, no remate bem executado, porque errar todos erram e só podemos controlar a ação seguinte; o que está feito já não há volta a dar e é normal num treino ou num jogo, em inúmeras decisões e ações, nem todas serem as mais corretas; isso faz parte do futebol.

Por último, como o seu foco agora era voltar ao nível que tinha aquando da sua chegada à academia, estava indeciso entre continuar com o futebol ou estudar. Disse-lhe para pensar na possibilidade de tentar conciliar o futebol com os estudos (a universidade), nem que fosse a tempo parcial, para não desistir totalmente do seu sonho nem fechar nenhuma das portas.

Mostrou-se um rapaz muito consciente e embora ao princípio um pouco introvertido quando começou a ganhar mais “confiança” em mim começou a ser mais comunicativo e a falar de tudo aquilo que sentia. Desabafar fez-lhe bem, fez-lhe perceber que ser assim tão consciente e exigente consigo próprio podia ser algo bom para trabalhar mais e mais e ele tinha essa força. A possibilidade de poder treinar no ginásio também o ajudou muito, porque finalmente começou a sentir que ia recuperar algum do tempo perdido com a lesão e que mais rapidamente voltaria à melhor forma. Tudo isto foi feito em consonância e com a atenção do departamento clínico e do treinador, porque não podia ter uma recaída com a lesão nem se esforçar em demasia.

Todas estas mudanças animaram-no muito e isso era notório no pátio e no relacionamento com os colegas. Estava muito mais alegre e sorridente com os colegas, deixou de ser aquele rapaz sentado no seu canto, desmotivado e cabisbaixo à espera que o tempo passasse e as coisas mudassem. Agora era muito mais ativo e ia em busca da sua própria sorte.

Caso C

O atleta C referiu que esteve perto de ir para uma equipa na Europa no final de 2021 e que não conseguiu devido a burocracias e dificuldades por não ser cidadão europeu: teria de voltar ao seu país e só depois poderia ir para o clube, o que fez com que a sua contratação fosse inviabilizada.

Toda esta situação deixou-o muito triste e desanimado porque queria dar um novo rumo à sua carreira. Sentia que seria uma boa oportunidade para si e que, para além disso, teria mais liberdade do que tinha na academia. Referiu que esteve um tempo num clube português e viu que lá os jogadores podiam sair, que ser jogador profissional não implicava única e exclusivamente viver só para o futebol. Outra situação que o incomodava era o facto de quando marcava golo e/ou as coisas corriam bem, alguns elementos da academia lhe batiam palmas e o felicitavam, mas quando as coisas não corriam tão bem diziam que ele já não “é o que era”, que era mau, ou ignoravam-no.

Por outro lado, as expectativas que tinha antes de vir para a academia eram altas e ao chegar cá sentiu-se frustrado por não ser tudo aquilo que

esperava. Além disso, também tinha tido várias promessas de que ia jogar em equipas profissionais em Portugal a breve prazo, mas o tempo ia passando sem que nada acontecesse. Para além disso, notava que essas mesmas promessas eram feitas aos seus colegas, que também não viam nada a acontecer. Apesar de tudo isto, naquele momento estava outra vez mais animado e motivado, quer para os treinos quer para os jogos, pois ia poder voltar a jogar depois de uma pequena lesão.

Sugeri então que desse sempre o seu máximo, quer em treinos, quer jogos, porque uma oportunidade podia surgir até quando menos se espera; nunca se sabe quem vai estar na bancada a ver, poderá ter alguém dentro do futebol (olheiro, diretor desportivo, etc.) na bancada que até pode nem ir para o observar e ficar impressionado com ele. Se ele queria sair rapidamente da academia para algo melhor, para uma equipa profissional, dando tudo de si isso estaria mais próximo. Mostrou-se muito simpático e comunicativo durante toda a sessão e também um atleta muito atento aos pormenores.

Outras atividades

Por diversas vezes participei em conferências com jogadores profissionais, treinadores e outros agentes desportivos que visitaram a academia Bsports, contaram um pouco da sua história e esclareceram dúvidas, quer a atletas quer a todos os elementos do staff.

Para além disso realizei passeios com os atletas, caminhadas com estes pelas redondezas da academia. Era notória a falta de liberdade que sentiam e o quanto gostavam dessas saídas.

Elaborei umas perguntas de seguimento para a 1.^a/2.^a semana de estadia dos atletas, para perceber como estavam, seja ao nível da sua motivação, forças, expectativas com a academia (o que foi melhor e pior do que imaginavam) e o seu nível de felicidade atual numa escala de 0 a 10.

Através destas perguntas, que foi mais notório foram as grandes expectativas que tinham antes de chegarem a academia. Quase todos eles tiveram de adaptar essa mesma expectativa a realidade encontrada, algo que nunca é fácil de se fazer. De resto dizem-se todos motivados e empenhados. Em

termos de sugestões, praticamente todos deram ideia de locais a visitar nos passeios ao domingo ou atividades a realizar.

INVESTIGAÇÃO

Introdução

A teoria das orientações cognitivas está entre as mais utilizadas na análise de variáveis relacionadas com o desporto, descrevendo duas orientações observáveis: ego e tarefa (Roberts, 2001). Um atleta que tem uma orientação para o ego compara-se a outros, procura ser o melhor, e esforça-se por vencer, só se sentindo bem-sucedidos quando superam os outros (Baric & Horga, 2006). Pelo contrário, um atleta que tem uma orientação para a tarefa compara-se ao seu padrão pessoal ou ao seu melhor pessoal, procurando melhorar persistentemente a sua realização e aumentar as suas capacidades e domínio através do seu esforço (Cervelló & Santos-Rosa, 2001). Estão geralmente dispostos a melhorar o seu desempenho, e valorizam a aprendizagem e o desenvolvimento. As orientações para a tarefa e para o ego são consideradas dimensões ortogonais (Duda, 2001) e uma pessoa pode ser alta ou baixa em um ou em ambas. Uma elevada orientação para o ego acompanhada por alta orientação para a tarefa pode ser positiva para o desempenho do atleta (Reyes-Bossio, 2009).

Tem sido amplamente demonstrado que as orientações cognitivas estão relacionadas com variáveis pessoais, incluindo a razão de se jogar um desporto, atribuições de sucesso e o nível de satisfação com os resultados (Castillo, Balaguer & Duda, 2000; Cervelló, Escartí & Balagué, 1999), mas também com variáveis contextuais, como o clima motivacional criado pelo treinador e colegas de equipa (Flores, Salguero & Márquez, 2008; Papaionnau et al., 2007; Sage & Kavussanu, 2008). Ou seja, as orientações cognitivas são esquemas que podem ser aplicados de forma flexível e dinâmica, dependendo da tarefa e do contexto. Dada esta sensibilidade contextual, as orientações cognitivas podem ser trazidas por uma dada situação ou pelo clima motivacional criado pelo treinador, e, da mesma forma, as estratégias para promover ou impedir a realização de objetivos também podem provir do contexto (Crowe & Higgins, 1997; Shah, Higgins & Friedman, 1998). Por exemplo, ordenar a alguém que marque pontos ou faça golos é diferente da ordem de não perder pontos ou de não permitir que a outra

equipa marque golos. Pode depender dos objetivos da equipa, do estatuto do adversário, do que é do melhor interesse do clube, do tipo de desporto (individual ou de equipa), entre outros aspetos (Nicholls, 1984, 1989).

Na academia Bsports existiam quatro equipas em níveis diferentes, desde o grupo A1 (Lusos de Bitarães) que era a principal equipa da academia, jogava no campeonato distrital e era onde estavam a maior parte dos jogadores que mais se destacavam na academia e tinham 18 ou mais anos. Um pouco mais abaixo, a equipa do grupo A2 tinha jogadores com muita qualidade, que só não estavam no grupo A1 por ainda não terem completado os 18 anos, ou então tinham 18 ou mais anos, mas ainda lhes faltava “limar algumas arestas” para chegarem à equipa principal; além disso, também participavam num campeonato. Já a terceira equipa, o grupo A3, participava em torneios organizados pela Bsports e tinha jogadores que ainda não possuíam nível suficiente para chegarem ao grupo A2. Por fim, havia o grupo A4, que é onde estavam os jogadores que precisavam de desenvolver muito em termos técnicos e táticos, ou que eram extremamente jovens. Neste grupo jogavam apenas competições amigáveis.

Como os grupos estavam em patamares diferentes de desenvolvimento, tinham estímulos diferentes, principalmente a nível competitivo. Por outras palavras, embora todos os atletas estivessem na mesma academia, o contexto era claramente diferente consoante o grupo em que estavam inseridos. Desta forma, considerei que seria interessante perceber se existiam diferenças na orientação cognitiva dos atletas em função do grupo/equipa em que estavam inseridos na academia.

Método

Participantes

Participaram neste estudo 57 sujeitos, sendo 15 do grupo A1, 16 do grupo A2, 18 do grupo A3 e 8 do grupo A4. Destes 10 eram peruanos, 12 colombianos, 5 brasileiros, 9 congolese, 5 salvadorenses, 3 cabo-verdianos, 4 equatorianos, 2 mexicanos, 1 quirguistanês, 1 húngaro, 1 paquistanês, 1 libanês, 1 queniano, 1 tunisino e 1 guineense.

Instrumento

O instrumento utilizado nesta investigação foi o *Task and Ego Orientation in Sports Questionnaire*_p (TEOSQ; Fonseca & Biddle, 2001) e pretendia medir a orientação para o ego e para a tarefa. A escala tem sete itens relacionados com a tarefa e seis itens relacionados com o ego. As respostas são respondidas numa escala tipo Likert de 5 pontos que varia entre 1 (*Discordo completamente*) e 5 (*Concordo completamente*).

Procedimentos

Recolha de dados

Inicialmente, solicitei autorização à coordenadora do departamento de psicologia, para poder realizar a presente investigação. Após ser aceite, agendei tendo em conta a disponibilidade de cada atleta. A cada atleta foi explicado que as respostas seriam voluntárias, anónimas e confidenciais, não sendo revelado nenhum tipo de informação. Todos os questionários foram preenchidos no departamento de psicologia.

Análise de dados

Os dados foram processados com o programa SPSS, versão 27, com a variável independente grupo, e as variáveis dependentes tarefa e ego. A normalidade dos dados foi avaliada com o teste de Shapiro-Wilk e a homogeneidade com o teste de Levene.

A variável 'tarefa' não exibiu uma distribuição normal ($p < .05$), nem homogeneidade entre grupos ($p = .026$). Assim, recorreu-se à Anova one-way para comparar os grupos, utilizando-se o procedimento *bootstrapping* (1000 re-amostragens; 95% intervalo de confiança), para desta forma se obterem resultados mais precisos, corrigir desvios de normalidade da distribuição da amostra e diferenças entre os tamanhos dos grupos, para ser possível um intervalo de confiança de 95% para as diferenças entre médias (Haukoos & Lewis, 2005). Considerando a heterogeneidade de variância, utilizou-se a correção de Welch (Field, 2005).

A variável ego apresentava uma distribuição normal (Shapiro-Wilk = 0.76) e homogeneidade (Levene = .63), tendo sido usada a ANOVA one-way e o teste post hoc de Bonferroni.

Resultados

Os resultados descritivos dos quatro grupos encontram-se na Tabela 1.

Quanto à orientação para a tarefa, os resultados demonstraram que não existiam diferenças estatisticamente significativas entre os grupos: Welch's $F(3; 21.524) = 0.789$, $p = .513$).

Na análise dos resultados da orientação para o ego, foram encontradas diferenças significativas entre os grupos: $Z(3,53) = 3.108$; $p = .034$, $\eta^2 = .15$. O teste *post hoc* revelou que o grupo A1 tinha valores de ego significativamente mais elevados do que o grupo A4.

Tabela 1- Estatísticas descritivas da orientação cognitiva tarefa e ego em função do grupo

		Tarefa	Ego
A1	Média	4,5813	3,4887
	Desvio-padrão	,36922	,79049
A2	Média	4,3475	3,3950
	Desvio-padrão	1,04094	,69401
A3	Média	4,5017	3,2206
	Desvio-padrão	,39488	,87077
A4	Média	4,0550	2,4588
	Desvio-padrão	1,02984	,95401

Discussão e conclusão

O ambiente onde decorreu esta investigação é algo único em Portugal. A academia Bsports foi pioneira em criar condições para o desenvolvimento de jovens futebolistas oriundos de outros países, sendo o continente da América do Sul o mais representado. É todo um contexto muito especial, com jovens atletas que vêm para o nosso país e trazem consigo muito sonhos, muitas ambições de triunfarem no difícil mundo do futebol. Quase todos eles estão dispostos a sacrificarem-se e darem tudo de si para conseguirem o sonho de serem

jogadores profissionais, e praticamente todos acreditam muito em si e nas suas capacidades. Alguns deles têm dificuldade em ver a realidade, toldados pelas suas ambições e sonhos próprios dos jovens.

Como já é cada vez mais aceite pela comunidade científica, um atleta de topo precisa de ter uma orientação bifocal, ou seja, ter um valor alto tanto em termos de tarefa como de ego (Roberts, Treasure, & Kavussanu, 1996). A tentativa de minimizar a orientação para o ego elevada é desnecessária, e é mais benéfico tentar aumentar a tarefa para moderar os efeitos potencialmente nocivos do ego. Isto poderia proporcionar uma experiência de jogo mais positiva para os atletas (McCarthy, 2011).

Neste trabalho conclui-se que, no que diz respeito à tarefa e à predisposição em trabalhar e dar tudo, não existiam grandes diferenças entre os quatro grupos, o que leva a crer que a maior parte deles gostava de treinar, jogar e que davam o melhor de si. Todavia, no que diz respeito ao ego, verificou-se que entre o grupo A1 (equipa principal) e A4 existia uma diferença acentuada e significativa. Como era de esperar, o grupo A1 tinha uma pontuação mais elevada tanto para a orientação cognitiva para a tarefa, como para o ego, o que está de acordo com a orientação de um atleta que quer chegar ao topo. Mas os grupos A2 e A3 não tinham valores muito distantes do grupo A1 tanto na tarefa como no ego.

Desta forma, o contexto competitivo poderá ter a sua influência, pois os jogadores do grupo A1 estavam inseridos num contexto de alta competição, jogavam no campeonato distrital e era a equipa tida como mais forte. Em contrapartida, o grupo A4 disputava apenas amigáveis e estava na parte de baixo da hierarquia das equipas Bsports. Muitos dos atletas neste grupo estavam lá por serem extremamente jovens, mas outros porque ainda não tinham conseguido mostrar capacidades técnico-táticas para subirem de patamar, o que lhes poderia provocar frustração e dúvidas de si próprios e das suas capacidades.

Importa referir que, devido a limitações temporais, não foi possível recolher dados de todos os atletas da academia, pois muitos iam chegando ao longo da minha estadia. Além disso, a amostra das nacionalidades obtidas foi

muito irregular, o que não permitiu uma análise mais profunda e a possibilidade de comparar e analisar diferenças nas orientações cognitivas relacionadas não apenas com o contexto competitivo, mas também com a cultura. Em futuras investigações, seria interessante recorrer a abordagens longitudinais para observar a possível flutuação de orientação no início e final de uma época. De igual forma, sugerem-se mais estudos dentro de academias de futebol, comparando academias com atletas internos e externos, para verificar se existem diferenças nos atletas. A possibilidade de irem ou não a casa, por exemplo, poderá ter influência na orientação dos atletas. Quem está longe de casa tem de se sacrificar um pouco mais estando longe da família, e isso poderá motivá-los mais e terem um maior foco no trabalho e, conseqüentemente, valores mais elevados de orientação cognitiva para a tarefa.

REFLEXÃO FINAL

As expectativas iniciais eram extremamente altas: estar dentro de um clube de futebol, entender como tudo funcionava, observar todos os meandros, tudo o que uma equipa precisava e exigia na alta competição para uma boa formação de atletas e ao mesmo tempo de Homens.

Além de tentar perceber toda esta mecânica e minuciosa observação de cada ínfimo pormenor, ao mesmo tempo também pretendia tentar dar o meu melhor, trazer as minhas possíveis virtudes para contribuir para o projeto em que estava inserido, mas, fundamentalmente, ajudar, da melhor forma que conseguia e podia. Os jovens que residiam na academia, para além de atletas, eram atletas de alta competição, mas eram primeiramente pessoas normais, tinham também os seus momentos bons e maus, forças e fraquezas. Por vezes isso é “esquecido”, que são pessoas normais, não “super-heróis”.

Portanto, a minha expectativa era desde o início trabalhar em prol dos atletas, criar uma ligação empática com eles e ajudar nas dificuldades e desafios que estes fossem enfrentando. Ou seja, queria que eles sentissem que eu estava do lado deles e que era mais um com quem podiam contar, fosse para desabafar, fosse para ajudar a solucionar algo que precisassem, fosse no que quer que seja.

Embora estivesse muito motivado desde o início, também existia uma grande ansiedade e nervosismo, por entrar num mundo novo e desconhecido para mim. Nunca tinha trabalhado numa academia de futebol, ainda por cima um clube um pouco diferente do habitual, onde todos os atletas sem exceção eram oriundos do estrangeiro. Podiam existir condicionantes, desde logo a questão do idioma, necessidades muito próprias, e eu esperava acima de tudo estar à altura deste grande e exigente desafio.

O processo de escolha do estágio foi relativamente simples e rápido. Como queria trabalhar no “campo”, em algo mais prático, e preparar me para o mundo do trabalho (neste caso de psicólogo do desporto) o estágio para mim correspondia a todos esses anseios que tinha e cumpria todas essas premissas.

A integração não foi muito difícil porque tinha uma psicóloga constantemente a apoiar-me e a ajudar no que fosse necessário. Tinha também alguma liberdade e autonomia para poder fazer algumas coisas novas e colocar o meu cunho pessoal. Em termos de relacionamento humano, o melhor da academia eram mesmo os atletas. Podia existir um ou outro mais desalinhado e com um comportamento mais desviante e até pouco educado, mas de uma forma geral eram todos bastante educados, ouviam bem e eram cooperantes.

No que diz respeito ao rigor teórico-concetual na prática seguia as orientações da minha orientadora, o que absorvi das aulas tanto de licenciatura como de mestrado e o que lia em artigos científicos, por exemplo para desenvolver e pôr em prática o modelo da responsabilidade pessoal e social num dos grupos da Bsports.

Além disso, as atividades a desenvolver foram planeadas tendo em conta as necessidades dos jogadores e sugestões da minha orientadora de estágio; senti necessidade de criação de um questionário de satisfação para se perceber o que estava bem e o que podia/devia ser melhorado na visão dos jogadores da academia; criou-se um modelo de seguimento dos atletas, com algumas perguntas a serem feitas na segunda conversa mais formal, para perceber como estes se encontravam; também se fez visualização de filmes, vídeos que fossem do interesse dos jogadores e que os ajudassem a crescer como atletas e como pessoas,

A implementação das atividades correu de forma satisfatória, foi benéfica para mim em termos pessoais e penso que também para os jovens que estiveram envolvidos, pois, ao longo das atividades foram cada vez em maior número, mais empenhados, participativos e pontuais. Os jovens mostraram um empenho/interesse em crescendo, foi algo gradual aumentando a cada sessão a cada conversa formal ou informal. Isso leva a crer que algo de bom retiravam das sessões de desenvolvimento pessoal, em que aproveitei para pôr em prática o MRPS. Sinto que foi pena não ter conseguido implementar o modelo na sua plenitude, colocá-lo em prática também dentro do campo, com atividades mais práticas, pois acabou por ser tudo muito teórico e julgo que iam achar piada e interessante fazerem pequenos jogos e atividades práticas que os envolvessem,

que fossem divertidas e ao mesmo tempo fossem ao encontro do objetivo do que pretendia.

Em termos de avaliação global foi uma experiência enriquecedora, sem dúvida que me ajudou a crescer em termos pessoais e profissionais, e também em termos de resiliência, porque foi uma experiência positiva, mas com muitos momentos difíceis e de superação.

Posso dizer que sinto que consegui ajudar alguns jovens nem que seja em 1%, e embora, possa parecer pouco, tem um grande significado e deixa-me imensamente satisfeito. Porque o sonho de mudar o “mundo”, mudar tudo, ajudar todos, aquando da minha ida para academia Bsports era algo utópico. Desde cedo percebi que isso era impossível, mas sinto que consegui marcar e ser importante para alguns, mesmo que seja em número reduzido. Obviamente, também aprendi muito com eles porque a relação psicólogo-atleta é isso, é o dar e receber, o ensinar e aprender, o marcar e ser marcado.

Tudo o que vivenciei no estágio vou guardar comigo para sempre porque foi uma aprendizagem incrível, ajudou-me a perceber melhor o mundo do futebol e o que quero ou não para mim em termos profissionais. Foi um capítulo muito bonito e emocionante, principalmente no final, no meu último dia, com a minha despedida da academia. Vi a cara de muitos atletas triste quando souberam que me ia embora, mas não deixaram de me incentivar, felicitar e desejar muito sucesso no futuro, algo mútuo, como é óbvio. Também vou ficar muito feliz se um dia vir na televisão um desses jogadores a jogar futebol e a cumprir os seus sonhos de serem profissionais de futebol.

Este capítulo terminou, mas espero que ainda exista muito por vir e que, tal como eles, consiga cumprir os meus sonhos e escrever um bonito livro durante a minha vida, sentir-me realizado pessoal e profissionalmente de preferência claro, como psicólogo do desporto.

Aguardo pelos próximos capítulos...

REFERÊNCIAS

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71–81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia of Mental Health. San Diego: Academic Press, 19
- Baric, R., & Horga, S. (2006). Psychometric properties of the Croatian version of task and ego orientation in sport questionnaire (CTEOSQ). Kinesiology 38(2), 135-142
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. Revista de Psicología del Deporte, 9(1), 37-50
- Castellani, R. (2014). Futebol e psicologia do esporte: contribuições da psicologia social. revista da Faculdade de Educação Física da UNICAM.
- Cervelló, E., Escartí, A., & Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. Revista de Psicología del Deporte, 8(1), 7-19.
- Cervelló, E., & Santos-Rosa, F. J. (2001). Motivation in Sport: An achievement goal perspective in Spanish recreational athletes. Perceptual and Motor Skills, 92, 527-534.
- Chalip, L., Csikszentmihalyi, M., Kleiber, D., & Larson, R. (1984). Variations of experience in formal and informal sport. Research Quarterly for Exercise and Sport, 55(2), 109-116
- Coca, S. (1985). Hombres para el fútbol. Madrid: Gymnos
- Crowe, E., & Higgins, E. T. (1997). Regulatory focus and strategic inclinations: Promotion and prevention in decisionmaking. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 69(2), 117-132
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227

- Duda, J. L., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), Handbook of sport psychology (pp. 417-443). Nueva York: Wiley
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., & Llopis, R. (2010). Implementation of the personal and social responsibility model to improve self-efficacy during physical education classes for primary school children. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 387-402
- Fialho, T. (2012). Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto. Escola Superior de Desporto de Rio Maio.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics using SPSS*. 2ª Edição, Sage Publications, London.
- Flores, J., Salguero, A., & Márquez, S. (2008). Goal orientations and perceptions of the motivational climate in physical education classes among Colombian students. *Teaching and Teacher Education*, 24(6), 1441-1449.
- Gonçalves, C., Silva, M., Chatzisarantis, N., Lee, J. & Cruz, J. (2006). Tradução e validação do SAQ (Sports Attitudes Questionnaire) para jovens praticantes desportivos portugueses com idades entre os 13 e os 16 anos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6 (1), 38-49.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-68
- Guimarães, M. B., & Paoli, P. B. (2013). O treinamento técnico por posição no futebol: as especificidades na percepção dos técnicos de categorias de base do futebol mineiro. *Revista Brasileira de Futebol*, 4(1), 42–53.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). The trans-contextual model of autonomous motivation in education: Conceptual and empirical issues and meta-analysis. *Review of Educational Research*, 86(2), 360–407

- Haukoos, J. S. & Lewis, R. J. (2005). Advanced statistics: Bootstrapping confidence intervals for statistics with “difficult” distributions. *Academic Emergency Medicine*, 12(4), 360-365.
- Hellison, D. (1985). *Goals and strategies for teaching physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. 3rd Edn. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison. (2011). Responsibility levels. Obtido de TPSR Alliance.
- Hellison, D., & Walsh, D. (2002). Responsibility-based youth programs evaluation: Investigating the investigations. *Quest*, 54(4), 292-307.
- Jacobs, J., & Wright, P. (2014). Social and Emotional Learning Policies and Physical Education: Column Editor: K. Andrew R. Richards. *Strategies*, 27(6), 42-44
- Jacobs, J. M. (2016). *An Analysis of the TRansfer of Life Skills Through Sport*. Department of Leadership, Educational Psychology, and Foundations Northern Illinois University.
- McCarthy, J.J. (2011). Exploring the relationship between goal achievement orientation and mindfulness in collegiate athletics. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(1), 44-57.
- Li W, Wright P, Rukavina P, Pickering M (2008). Measuring Students' Perceptions of Personal and Social Responsibility and the Relationship to Intrinsic Motivation in Urban Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education* 27: 167-78.
- Mora, J. A., García, J., Toro, S. y Zarco, J. A. (1995). *Estrategias Cognitivas en Deportistas Profesionales*. Málaga: Coedición SPICUM y Dirección General de Deportes.
- Papaioannou, A. G., Milosis, D., Kosmidou, E., & Tsigilis, N. (2007). Motivational climate and achievement goals at the situational level of generality. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 38-66.

- Reyes-Bossio, M. (2009). Clima motivacional y orientación de meta en futbolistas peruanos de primera división. Cuadernos de Psicología del Deporte, 9(1), 5-20. <http://revistas.um.es/cpd/article/view/75341>
- Roberts, G.C, Treasure, D.C., & Kavussanu, M. (1996). Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. The Sport Psychologist, 10 (4), 398-408
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), Advances in motivation in sport and exercise (pp. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- RUBIO, K. Psicologia do esporte aplicada. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003b. 2ALMEIDA, P.; LAMEIRAS, J. Treinamento psicológico e futebol na era da globalização. In: BRANDÃO, M. R. F. et al. Futebol: psicologia e produção do conhecimento. Rio de Janeiro: Atheneu, 2008.
- Ruiz, L.M. (1999). Rendimiento deportivo, optimizacion y excelencia en el deporte. Revista de Psicología del Deporte, 8 (2), pp 235-248
- Sage, L., & Kavussanu, M. (2008). An exploration of temporal stability and reciprocal relationships between goal orientations, motivational climate and prosocial and antisocial behaviour in youth soccer. Journal of Sport Sciences, 26, 717-732.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14.
- Shah, J., Higgins, E. T., & Friedman, R. S. (1998). Performance incentives and means: How regulatory focus influences goal attainment. Journal of Personality and Social Psychology, 47(2), 285-393.

Anexos

A.1-grelha de observação de treinos e jogos

A.2-Exemplo de um relatório de jogo

A.3-Exemplo de um relatório de acompanhamento individual

A.4-Exemplo de uma anamnese

A.5-Questionário de satisfação

A.6-Questionário da Responsabilidade Pessoal e Social

A.7- Questionário das Atitudes face ao Desporto

Por questões de confidencialidade os anexos anteriores apenas se encontram disponíveis para os júris do relatório de estágio.

A.8- Cronograma

Mês	Acompanhamento Psicológico	Dinâmicas de Grupo	Observação	Intervenção	Avaliação Inicial	Avaliação Final	
Setembro							
Outubro							
Novembro							
Dezembro							
Janeiro							
Fevereiro							
Março							
Abril							
Maio							

O acompanhamento psicológico, dinâmicas de grupo e observação decorreu ao longo de toda a minha estadia no estágio.

A intervenção iniciou-se em janeiro e terminou em maio e foi antecedida por uma avaliação inicial de setembro a dezembro.