

**Da Formação Para a Vida – o papel do desporto na promoção de
competências para a vida**

Relatório de Estágio Curricular

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.

Orientador: Nuno José Corte-Real Correia Alves

Ângela Patrícia Cosme Bártolo

Porto, setembro de 2022

Ficha de Catalogação

Bártolo, A. (2022). Da Formação Para a Vida – o papel do desporto na promoção de competências para a vida. Porto: A. Bártolo. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: PSICOLOGIA DO DESPORTO, PSICOLOGIA POSITIVA, DESENVOLVIMENTO POSITIVO, MODELO DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL, FUTEBOL

Dedicatória

Para a Manu e o Luisinho, porque são os melhores pais do mundo.

Agradecimentos

Ao longo desta caminhada imaginei muitas vezes como seria escrever os agradecimentos a todas as pessoas que fizeram parte desta história tão bonita e tão incrível vivida até aqui.

Não podendo deixar de ser, as primeiras pessoas a quem quero deixar o meu obrigada são os meus pais. Sem o apoio deles nunca teria sido capaz. Todas as vezes que quis desistir lá estavam eles a dizer que ia conseguir e que o dinheiro que gastaram ia valer a pena no final.

Aos meus avós que, apesar de me verem poucas vezes por viver longe devido a este meu sonho, sempre me apoiaram e continuam a fazê-lo. Obrigada por serem os melhores avós do mundo.

Agradeço ainda ao resto da minha família, por sempre me fazerem sentir que a minha felicidade e a minha luta era também vossa.

À Catarina, à Rafa e ao Vicente, por terem sido os melhores colegas de turma que podia ter, não vos trocaria por ninguém em todos os trabalhos de grupo que fizemos.

À Sofia e à Andreia por serem as melhores amigas que levo da UTAD para a vida, um obrigada por todo o apoio e toda a ajuda ao longo do caminho.

O próximo agradecimento vai para os atletas da Casa do Dragão, para o staff e todas as pessoas com quem convivi ao longo do estágio. Fizeram-me crescer enquanto pessoa e profissional levando de lá uma aprendizagem para a vida.

Para o meu namorado, um obrigada especial por tudo o que aturou neste último ano de mestrado e por toda a paciência que teve comigo.

Por último e não menos importante, agradecer ao Professor Nuno Corte-Real por todos os ensinamentos, por me fazer ver que nem sempre estou certa e por me direcionar no caminho certo para a conclusão deste relatório.

Índice Geral

Índice de Tabelas	IX
Índice de Anexos	X
I. Introdução	1
II. A Psicologia do Desporto, o Desenvolvimento Humano e o MRPS	5
III. Caracterização da Instituição de Acolhimento.....	11
Casa do Dragão	13
Departamento Pedagógico do Futebol Clube do Porto	13
IV. Estágio	14
1. Apresentação.....	15
2. Avaliação das Necessidades	15
3. Relação Estagiária – Atletas	16
4. Intervenção com os Atletas	16
Outras Atividades.....	30
Mostra da Universidade do Porto	31
Objetivos da intervenção	31
Caracterização do Contexto de Intervenção.....	32
V. Investigação.....	38
Introdução	39
Definição do Problema e Objetivos	41
Metodologia	42
Participantes.....	42
Instrumentos	43
Procedimento da Recolha de Dados.....	46
Análise e Tratamento dos Dados	47
Análise Estatística	47
Discussão dos Resultados	49
Análise Temática	51
Discussão dos Resultados	59
Conclusões	63
VI. Reflexão e Considerações Finais	65
VII. Referências Bibliográficas.....	68

VIII. Anexos	75
---------------------------	----

Índice de Tabelas

Tabela 1- Estatística descritiva sobre a satisfação com a escola.....	47
Tabela 2- Estatística descritiva sobre a satisfação com a turma.....	48
Tabela 3- Estatística descritiva sobre os níveis do MRPS do U14.....	48
Tabela 4- Estatística descritiva sobre os níveis do MRPS do U15.....	48
Tabela 5- Estatística descritiva sobre as dimensões do DP do U14.....	49
Tabela 6- Estatística descritiva sobre as dimensões do DP do U15.....	49
Tabela 7- Temas e Subtemas da Entrevista aos Atletas	51
Tabela 8- Temas e Subtemas da Entrevista à Explicadora dos Atletas U14.....	55

Índice de Anexos

Anexo A – Atividades realizadas no <i>stand</i>	74
Anexo B – Atividades realizadas na sala.....	77
Anexo C – Questionário Sociodemográfico.....	80
Anexo D – Questionário de Responsabilidade Pessoal e Social.....	81
Anexo E – Questionário de Desenvolvimento positivo.....	82

Resumo

Foi um estágio efetuado na época 2021/2022 na Casa do Dragão, residência dos atletas da formação do Futebol Clube do Porto. Este estágio nasce da vontade de crescimento pessoal, profissional e de me desafiar. Depois de avaliadas as necessidades, percebeu-se que este estágio teria como guia o Desenvolvimento Positivo e mais em específico o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social. Numa primeira fase aconteceu o apoio ao estudo dos atletas U14, U15, e U16 e numa segunda fase foram feitas diversas atividades e dinâmicas com os atletas U14, tais como: a palavra secreta, gestão das emoções, o animal que há em nós, atividade das varas, *workshop* sobre a sexualidade, *workshop* sobre consumos, entre outras. Para além dessas atividades existiu também a participação na Mostra da Universidade do Porto. Foi feita também uma investigação com 19 participantes da Casa do Dragão intitulada, - “Da Formação Para a Vida – o papel do desporto na promoção de competências para a vida”. Foram utilizados nesta investigação os questionários de Responsabilidade Pessoal e Social (QRPS) e o de Desenvolvimento Positivo (PYD). As principais conclusões a retirar são: analisando os escalões U14 e U15 percebe-se que os atletas têm uma perceção de responsabilidade pessoal e social bastante boa e no que toca ao desenvolvimento positivo ambos os escalões têm muito a melhorar, sendo que, os atletas U14 tiveram na intervenção feito ao longo do estágio e os atletas U15 não estiveram. Por fim, foi feita uma reflexão acerca dos aspetos positivos, negativos, principais dificuldades e aprendizagens com o estágio curricular.

PALAVRAS-CHAVE: PSICOLOGIA DO DESPORTO, PSICOLOGIA POSITIVA, DESENVOLVIMENTO POSITIVO, MODELO DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL, FUTEBOL

Abstract

It was a traineeship carried out during the 2021/2022 season at Casa do Dragão, home of the athletes from Futebol Clube do Porto's training programme. This internship was born from the desire for personal and professional growth and to challenge myself. After evaluating the needs, it was understood that this internship would have Positive Development as a guide, and more specifically the Model of Personal and Social Responsibility. In a first phase, support was given to the study of athletes U14, U15, and U16. In a second phase, various activities and dynamics were carried out with athletes U14, such as: the secret word, managing emotions, the animal within us, the activity of the sticks, workshop on sexuality, workshop on consumption, among others. Besides these activities, there was also the participation in the University of Porto Exhibition. An investigation was also carried out with 19 participants from Casa do Dragão entitled, - "From Training to Life - the role of sport in promoting life skills". The questionnaires of Personal and Social Responsibility (QRPS) and Positive Development (PYD) were used in this research. The main conclusions to be drawn are: analyzing the U14 and U15 age groups, it can be noticed that the athletes have a very good perception of personal and social responsibility, and with regard to positive development, both age groups have a lot to improve, since the U14 athletes were in the intervention made throughout the training period, and the U15 athletes were not. Finally, a reflection was made about the positive and negative aspects, main difficulties and learning experiences of the internship.

KEY WORDS: SPORT PSYCHOLOGY, POSITIVE PSYCHOLOGY, POSITIVE DEVELOPMENT, MODEL OF PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY, FOOTBALL

Lista de Abreviaturas

MRPS – Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

PD – Psicologia do Desporto

PP – Psicologia Positiva

DP – Desenvolvimento Positivo

RPS – Responsabilidade Pessoal e Social

I. Introdução

Introdução

O presente documento insere-se no âmbito da unidade curricular “Dissertação – Estágio”, pertencente ao 2º ano do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, no ramo de Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro.

O estágio teve início a 08 de setembro de 2021 e termo a 08 de junho de 2022 sob a orientação do Dr. Ângelo Santos. Dada a especificidade do contexto de estágio e, uma vez que este representa um momento fulcral na vida académica do/a aluno/a, onde se vivencia a prática no campo de trabalho, importa referir que esta experiência representa o culminar de um processo de aprendizagem realizado ao longo de quatro anos que torna possível uma integração dos conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo da licenciatura e do primeiro ano do mestrado.

De forma a esclarecer o processo de escolha do local de estágio, torna-se essencial afirmar que foi já durante o ano letivo 2020/2021 que comecei a pensar na componente prática, no desejo de crescimento pessoal, e no desejo de desenvolver e transformar este campo de estudo (Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano) num compromisso pessoal e numa fase de sucesso. Assim, e apesar de ao longo de toda a minha caminhada como estudante de Psicologia ter tido diversas experiências com público da terceira idade, - ou seja, o normal seria escolher um estágio com este público-alvo, pois estaria na minha zona de conforto -, procurei desafiar-me e ter uma experiência nova. Dito isto, o objetivo era atingir o nível de complexidade e exigência máximo, para que todo o meu conhecimento adquirido ao longo dos últimos quatro anos pudesse ser testado. Depois de feitas todas as ponderações (prós e os contras), decidi realizar este percurso de estágio curricular no Futebol Clube do Porto, nomeadamente, no Departamento Pedagógico da formação de futebol da Casa do Dragão, onde vivem crianças e adolescentes entre os 12 e os 16 anos.

Apesar dos medos iniciais, principalmente relacionados com a faixa etária do público-alvo, estes foram superados pelo entusiasmo de saber que era possível fazer a diferença na vida de atletas que desde pequenos vivem longe da família no seguimento do seu sonho. Assim, não sendo apenas uma questão académica e de terminar um ciclo, acreditei ser fundamental passar a mensagem de que há muitas possibilidades no futuro para além do futebol, e que isso só depende de cada indivíduo e das suas vontades. Portanto, depois de fazer uma análise do contexto, acabei por seguir uma abordagem baseada no Desenvolvimento Positivo (DP) da juventude, não apenas como estratégia, mas como forma de ser e entregar os valores para a vida futura. Por conseguinte, foi usado o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (MRPS), entre outras razões, devido à sua flexibilidade e capacidade de ajuste de acordo com os diferentes contextos.

Os meus objetivos pessoais com este estágio assentaram no crescimento pessoal e profissional e, para isso a ideia foi cimentar os meus conhecimentos da Psicologia do Desporto e do Desenvolvimento Humano na Casa do Dragão, promover a criatividade, a autonomia no local de estágio, desafiar-me e, por fim, promover a capacidade de reflexão pessoal e coletiva.

O objetivo geral do estágio foi construir uma ligação entre os anos anteriores de formação, que se caracterizam pelas teorias aprendidas, mais concretamente e, neste caso, o DP e o MRPS, e a minha prática futura. Dessa forma, quis desenvolver em mim as competências necessárias para enfrentar as dificuldades e os desafios do setor.

O objetivo específico foi implementar o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social nos atletas da formação do Futebol Clube do Porto (U14, U15 e U16) residentes na Casa do Dragão, e desenvolver competências como a autonomia, a cooperação, a liderança, a adaptação e a reflexão crítica, e o respeito pelas características de personalidade de cada pessoa.

Referir apenas que todas as informações sobre os indivíduos foram recolhidas para participação no diagnóstico, de forma que a situação contextual

e os antecedentes fossem facilmente analisados, essencialmente, as informações com relevância para a posterior intervenção e formulação das sessões.

Por último, esclarecer que este documento se encontra dividido em cinco capítulos: I. “Introdução”, que especifica a intenção e os objetivos deste documento; II. “Psicologia do Desporto e MRPS”, que serve de base teórica para a prática; III. “Caraterização da Instituição de Acolhimento”, onde se dão informações sobre a Casa do Dragão e o Futebol Clube do Porto; IV. “Estágio”, que, entre vários aspetos, relata o primeiro dia de estágio, a avaliação das necessidades, a relação estagiária – atletas e todas as atividades e as sessões feitas no estágio; e, por fim, V. “Investigação”, onde é descrita uma pequena investigação levada a cabo sobre a Perceção de Responsabilidade Pessoal e Social dos Atletas visados no estágio.

II. A Psicologia do Desporto, o Desenvolvimento Humano e o MRPS

A Psicologia do Desporto, o Desenvolvimento Humano e o MRPS

Weinberg e Gould (2019) definem a Psicologia do Desporto como o estudo científico das pessoas e dos seus comportamentos durante a prática de atividades físicas e de desportos, bem como a aplicação prática desses mesmos conhecimentos, com o principal objetivo de desenvolver, quer ao nível do desempenho físico, quer ao nível individual e social, os indivíduos que intervêm nestes ambientes desportivos (Dasil, 2004).

Ademais, e segundo o autor Briones-Arteaga (2016), os dois objetivos básicos da Psicologia do Desporto passam por analisar todas as condições dos atletas de forma a que atinjam o desempenho máximo nos níveis físicos, técnicos e táticos; e por orientar os atletas para a tarefa e não para os resultados. Tenenbaum, Moris, Hackfort e Medeiros Filho (2008) também mencionam dois objetivos básicos a serem considerados: procurar entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um atleta; e perceber de que forma a participação em desportos e atividade física afeta o bem-estar, a saúde e o desenvolvimento psicológico dos atletas.

No que diz respeito aos desportos competitivos e à exigência interna de que os atletas devem sempre dar o seu máximo, Cruz e Viana (1996) apontam que é importante referir que a componente mental é treinada de forma regular e consistente da mesma forma que as componentes física e técnica.

Buceta (1998) afirmou que as atividades dos atletas em treino devem ser direcionadas para a aquisição, refinamento e consolidação de recursos úteis e eficazes, mas também ao nível psicológico, de forma a otimizar as suas possibilidades de desempenho na competição, aumentando as suas opções para alcançar o resultado desejado.

No que concerne à inclusão de crianças e adolescentes nas atividades de iniciação e formação desportiva, há vários fatores que devem ser considerados, nomeadamente a forma como os mais novos respondem às experiências em ambiente desportivo e as respostas e ações que eles escolhem tomar.

Desta maneira, é necessário observar como os clubes e jogos são organizados neste contexto, de forma a permitir aos jovens não só o desenvolvimento físico, mas também o desenvolvimento pessoal. A possibilidade de os atletas competirem e jogarem com outros colegas, participarem na definição de objetivos e vivenciarem sentimentos positivos durante a atividade física são algumas das condições que existem para esse mesmo desenvolvimento (Gomes, 1997).

Portanto, é importante mencionar o papel do desporto no desenvolvimento positivo do atleta. Autores como Scanlan e Simons (1992) apontam que a atividade física para crianças e adolescentes deve ser baseada na diversão e na estimulação para a construção de influências positivas, como a satisfação e o prazer.

No nível psicossocial, a atividade física está muitas vezes ligada ao desenvolvimento de competências de liderança e iniciativa, autodisciplina e independência, autoconfiança e autoestima, respeito à autoridade, competitividade, cooperação e amizade e desenvolvimento moral (reconhecimento e aceitação de regras e atitudes e comportamentos positivos) (Gomes, 2011). Além disso, para que o treino físico de crianças e adolescentes tenha um impacto positivo, é necessário observar como a atividade física é organizada.

Disto isto, e segundo Brown (1992), isso permite o desenvolvimento nas áreas de:

- a) aprendizagem e aprimoramento de competências específicas do desporto;
- b) estudo de técnicas e métodos destinados não apenas a melhorar o desempenho atlético, mas também a melhorar a saúde em geral;
- c) aperfeiçoamento da forma física;
- d) valorização de um estilo de vida caracterizado pela prática regular de desporto e exercício físico;

e) desenvolvimento de uma autoimagem realista e positiva;

f) respeito pelas regras e normas de promoção da aprendizagem e da concorrência leal;

g) desenvolvimento de competências positivas (autoestima, autodisciplina, trabalho em equipa, definição de objetivos e autocontrolo) a nível pessoal, social e psicológico;

h) oportunidades de entretenimento e convívio com outras pessoas.

Além do referido, importa acrescentar que segundo Lickona (2009), as crianças que participam em programas destinados a ensinar competências e valores apresentam diferenças significativas em quatro áreas distintas:

- No comportamento em sala de aula – têm comportamentos mais espontâneos de ajudar, cooperar, cuidar e encorajar os pares;
- No comportamento nos intervalos - mostram maior preocupação com os outros;
- Na capacidade de resolver os problemas sociais - ao resolver conflitos hipotéticos, os alunos ficam mais atentos às necessidades das partes envolvidas, menos propensos a propor soluções radicais e têm vários planos alternativos;
- Na participação em valores democráticos - mais comprometidos com valores democráticos, como a crença de que todos os membros de um grupo têm o direito de participar nas decisões e atividades do grupo.

Esse desenvolvimento positivo está alinhado com os objetivos do desporto como benefício social e contribuição para a cidadania ativa, ao mesmo tempo em que se concentra em questões como inclusão e educação (Fernández, 2017). Dito isto, importa também salientar que o desporto é considerado um ambiente propício para o desenvolvimento positivo dos jovens (Bean & Forneris, 2016), tendo sido comprovado numa pesquisa de Forneris e colegas (2015) que os jovens que participam em atividades físicas têm maiores taxas de desenvolvimento positivo do que aqueles que não o fazem.

Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

No desenvolvimento ativo dos jovens subsistem diferentes origens de ação, uma das quais o desporto, existindo diversos programas desportivos baseados nesse paradigma. Um deles é o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (MRPS) (Hellison, 1995; Hellison, 2010), originalmente concebido para jovens em risco de exclusão social.

O MPRS é baseado em 5 níveis de responsabilidade como um guia para promover valores positivos, autonomia e comportamento social, a fim de impactar positivamente a sua vida por meio da atividade física (Toivonen et al. 2019). Além disso, caracteriza-se por ver o desenvolvimento da criança no seu conjunto, ou seja, promovendo a adoção de estratégias que tenham impacto positivo nas suas vidas e desenvolvimento, quer ao nível individual e social, quer na flexibilidade da sua apresentação, que se adaptam às diferentes necessidades apresentadas. (Pozo et al., 2018).

Como mencionado anteriormente, o modelo pressupõe cinco níveis: I – Respeito ao próximo; II – Comprometimento e esforço; III – Autonomia; IV – Liderança; V – Transferência (Corte-Real et al., 2016), por organização lógica do progresso para os participantes e como uma linguagem comum usada por todas as partes interessadas (Cryan & Martinek, 2017). De um nível para outro, são estudados diferentes componentes relacionados à responsabilidade pessoal e social, esperando-se que a aquisição destes níveis conduza a uma transferência para outros contextos fora do ambiente desportivo.

De referir que os diferentes níveis são trabalhados ao longo das sessões, através de exercícios e de diferentes atividades, sendo que o segundo e terceiro níveis estão mais preocupados com o bem-estar pessoal, e o primeiro e o quarto níveis com o bem-estar social (Martinek & Hellison, 2016). Salientar apenas que jovens considerados em risco situam-se no nível zero, caracterizado por comportamento irresponsável, falta de autocontrolo e desrespeito aos colegas e professores (Cecchini et al., 2007).

Assim sendo, o primeiro nível trata do que se considera ser a essência da intervenção: o respeito pelos direitos e sentimentos dos outros. Nesta fase, os jovens devem demonstrar respeito através das suas ações e não interferir nos direitos de aprendizagem de outros alunos ou nos direitos de ensino dos professores, e a aprendizagem deve ocorrer num ambiente física e mentalmente seguro (Gordon & Doyle, 2015). Deve-se notar também que este nível está associado a normas de autocontrolo, autorregulação, inclusão e resolução pacífica de conflitos (Escartí et al., 2018).

O nível dois, Comprometimento e Esforço, foca nas necessidades dos jovens, envolvência nas atividades propostas e tentar superar-se e experimentar coisas novas (Romar et al., 2015). A este nível, espera-se também uma orientação para a tarefa, em que os jovens se concentrem mais no seu desempenho, e não é comparado a outros (Regueiras, 2012). Já o terceiro nível, Autonomia, envolve a capacidade dos alunos de assumir a responsabilidade pela sua própria aprendizagem e bem-estar, e a capacidade de definir e atingir os seus objetivos (Richards et al., 2019). De referir ainda o carácter voluntário de algumas das tarefas em que podem participar.

No nível quatro, Liderança e Ajudar os Outros, os alunos são incentivados a ajudar o próximo e a formar uma consciência social que os mantenha fora da visão egocêntrica, focando a sua atenção no pensamento de grupo e em benefício do grupo (Gordon et al. 2016). Neste nível aprendem ainda a ajudar os colegas e a considerar o seu bem-estar, sendo a empatia um aspeto importante (Pascual et al., 2011).

Finalmente, no nível cinco, a Transferência, corresponde à transmissão de competências adquiridas ou competências entre diferentes experiências, onde os alunos transferem o que aprenderam para as suas vidas em geral. Este é provavelmente o nível mais difícil de alcançar devido a vários fatores individuais e fatores específicos ao ambiente em que cada um está inserido na avaliação (Walsh et al., 2010).

III. Caracterização da Instituição de Acolhimento

Caracterização da Instituição de Acolhimento

O Futebol Clube do Porto (FCP), inicialmente apelidado "Porto Futebol Clube", foi fundado em 1893 pelo comerciante do Vinho do Porto, António Nicolau de Almeida, que descobriu o negócio do futebol inglês em viagem. Ao longo dos tempos vários foram os acontecimentos marcantes na história do clube, podendo se destacar, no início do mesmo, o jogo com o Clube de Lisboa, patrocinado pelo Rei D. Carlos, que se disputou no Porto a 2 de março de 1894, onde cada clube representava a sua cidade; e em 1982, a promoção de Jorge Nuno Pinto da Costa a presidente do FCP, uma clara viragem na história do clube. Além disso, é de referir que foi a 25 de Julho de 1997 que o nome FC Porto - Futebol, SAD® apareceu pela primeira vez no «Boletim do Jogo» em resposta às necessidades de um mercado fortemente competitivo, onde as pessoas esperam fazer mudanças através de estruturas dinâmicas e vencedoras (<https://www.fcporto.pt/pt/clube/historia>).

No que respeita à Formação e à Casa do Dragão, o Futebol Clube do Porto apresenta, de forma clara, os seus princípios orientadores e de gestão, o seu posicionamento e os seus principais objetivos, sendo que enquanto entidade Formadora de Futebol Jovem, assenta as suas preocupações em 2 pilares fundamentais: o Desportivo e o Social. Neste seguimento, desportivamente o FCP pretende:

- Gerar jogadores aptos a alcançar uma Equipa de Futebol Profissional;
- Ensinar os princípios essenciais de jogo da modalidade;
- Dar formação orientada para a vitória e para o sucesso sustentado;
- Nunca abdicar da sua identidade e Cultura.

Já socialmente o FCP pretende:

- Conceder o acesso à formação cívica e social;
- Orientar e auxiliar no percurso escolar de todos os seus jogadores, sem exceção.

Assim, a ideia principal é proporcionar um ambiente de trabalho motivador para os atletas e colaboradores, e inovar em todas as frentes, garantindo a

sustentabilidade do modelo de negócio da entidade formadora e tornar realidade os sonhos mais ambiciosos dos jogadores da formação.

Além disso, tem como objetivos de âmbito geral: desenvolver nos atletas competências para jogar futebol ao mais alto nível, investindo paralelamente em áreas alternativas e complementares de âmbito pedagógico e escolar, saúde e psicologia; atingir na plenitude a formação integral dos seus atletas; e, por fim, transmitir aos seus atletas os valores e a cultura do Futebol Clube do Porto.

Casa do Dragão

A “Casa do Dragão” é uma infraestrutura na dependência direta do Departamento Pedagógico do Futebol Clube do Porto, cujo objetivo é acolher e integrar atletas ao serviço do clube – entre os 13 e os 19 anos -, que revelam potencial para a evoluir no sentido da alta competição e cuja área de residência e/ou meios de transporte lhes dificulte o acesso aos treinos, à competição e à escola.

Departamento Pedagógico do Futebol Clube do Porto

O Departamento Pedagógico é um departamento transversal do Futebol de Formação, onde uma das principais preocupações se prende com a necessidade de proporcionar aos atletas do Clube que se encontram deslocados, um espaço onde estes podem obter o equilíbrio emocional, afetivo, educacional e desportivo, de forma a compensar o seu afastamento do seio familiar.

IV. Estágio

Estágio

1. Apresentação

No dia 8 de setembro de 2021 apresentei-me na Casa do Dragão, local onde se iria realizar o estágio, com o objetivo de conhecer a casa, o *staff* e os atletas residentes. Os atletas mostraram-se recetivos à minha presença, o que contribuiu para criar e desenvolver uma relação de confiança e partilha. Nesse dia, estive presente numa reunião com o Departamento Pedagógico e aí foram-me atribuídas diversas tarefas, tais como: ajudar em atividades específicas de épocas festivas, tratar dos horários de estudo e apoiar esse mesmo estudo, criar métodos, organização e, por fim, estar encarregue da *newsletter* enviada aos pais dos atletas todos os meses.

2. Avaliação das Necessidades

Ao longo dos primeiros dois/três meses de estágio observei e analisei muito os comportamentos de cada atleta, fazendo sempre uma avaliação das necessidades dos mesmos. Para além disso, e tendo em conta que determinar as necessidades dos atletas é fundamental para estruturar as atividades e as dinâmicas a aplicar e planear toda a minha intervenção, fui ainda pedindo informações às pessoas que já lidavam com os atletas há algum tempo. Assim, as principais necessidades identificadas foram:

- Melhorar o nível de coesão e união dos atletas, pois, apesar de viverem todos juntos na Casa do Dragão, não há muita interação entre os diferentes escalões;
- Melhorar ou manter alguns níveis de confiança dos membros da Casa do Dragão, visto que se denotou, em alguns momentos, uma falta de autoconfiança em alguns atletas;
- Identificar a perceção de Responsabilidade Pessoal e Social dos jogadores.

3. Relação Estagiária – Atletas

Desde o início do estágio tive presente que não iria pressionar nenhum relacionamento e respeitaria as limitações e as individualidades de cada um, pois sabia que alguns atletas se aproximariam mais rápido e outros com mais cautela. Assim, tal como esperado, a minha relação com os jogadores dos três escalões desenvolveu-se de forma diferente consoante os mesmos. Alguns aproximaram-se imediatamente (falaram comigo desde o primeiro dia), enquanto outros foram-se aproximando gradualmente. Com os U14 e os U16 foi uma relação natural e gradual ao longo do tempo de estágio, sendo que quanto mais tempo passávamos juntos mais a relação crescia de forma saudável. Já com os U15, inicialmente foi complicado, pois não me aceitaram muito bem por ser a responsável pelo horário de estudo, tendo havido alguns problemas conturbados. Contudo, tudo se resolveu e eles perceberam que só estava ali para fazer o meu trabalho.

De referir que nos primeiros dias, ficavam um pouco constrangidos com a minha presença na Casa do Dragão porque sentiam que estava a invadir a casa deles, mas com o tempo acostumaram-se e tornou-se natural. Como resultado, ao longo da temporada, os jogadores abordaram-me várias vezes com diversos assuntos, tanto profissionais como pessoais (escola, família, amigos, etc), bem como compartilharam comigo inseguranças e medos ou preocupações gerais sobre si mesmos, sobre a equipa, a própria Casa do Dragão e os treinadores. Em geral, posso acreditar que a relação com os jogadores, tanto coletiva como individualmente, foi muito positiva e transformadora, pautada pelo respeito e a confiança.

4. Intervenção com os Atletas

As minhas intervenções na Casa do Dragão podem ser divididas em duas fases distintas, que acabam forçosamente por estar ligadas e fundir-se em intervenções psicoeducativas e bastante abrangentes para os atletas.

Neste sentido, após identificar as necessidades destes, desenvolvi um conjunto de atividades e dinâmicas de equipa para responder a essas mesmas necessidades. Neste capítulo, são apresentadas as atividades realizadas, datas de realização, as regras, os objetivos específicos e as reflexões críticas sobre cada uma.

Inicialmente, a intervenção começou nos horários de estudo, ou seja, era feito maioritariamente o apoio ao estudo com os três escalões, onde ajudava em algumas dúvidas pontuais e fazia alguns apontamentos de diversas matérias. Cada escalão tinha um horário marcado para esse estudo, sendo que, os U14 estudavam das 18:30h às 19:30h, os U15, das 20h às 21h e os U16 das 21h às 22h, de segunda a quinta-feira. Estive a fazer este apoio ao estudo de setembro de 2021 até janeiro de 2022. Em janeiro de 2022 houve uma alteração dos planos e acabei por estar três semanas sem ir ao estágio. Depois dessas semanas comecei a ir uma a duas vezes por semana à Casa do Dragão.

É de salientar, que todas as sessões, ou a maioria, tiveram como base teórica o MRPS.

5. Horários de Estudo

Como referido acima, de setembro 2021 a janeiro de 2022 fiz o acompanhamento dos três escalões durante o horário de estudo. Durante esse tempo foram inúmeras as atividades que fiz relacionadas com o DP e o MRPS. Inicialmente fizemos os horários em conjunto, havia folhas de presença que tinham de assinar todos os dias do apoio ao estudo e ainda tínhamos um calendário dos testes dos três escalões para ter tudo organizado. Este último foi feito com a ajuda dos atletas e da Dr.^a Vânia.

Nas primeiras semanas fizeram-se algumas dinâmicas de grupo para conhecer os atletas e também eles me conhecerem a mim. Enquanto não começou a época de testes, a prioridade era ter sempre os trabalhos de casa em dia. Já em dias de jogo do Futebol Clube do Porto não havia horário de estudo, pois tinham autorização para ver o jogo. Houve também um dia que fomos assistir ao jogo dos U16 ao vivo, no campo do Padroense.

Por volta do dia 12/10/2021 todos os atletas dos três escalões começaram a ter explicações de matemática 2/3 vezes por semana, pelo que nesses dias tinha a ajuda da Engenheira Layza.

Dia 11/11/2021 fizemos o Magusto, comemos castanhas, bebemos sangria sem álcool e foi feita uma atividade muito divertida que consistia em tirar bilhetinhos à sorte de um recipiente e fazer ou responder àquilo que estava lá escrito. Até ao Natal foi fase de avaliações, em que os ajudei no estudo de algumas disciplinas e na construção dos respetivos apontamentos.

Depois das férias do Natal começou um novo ciclo no estágio e começaram as sessões fora do horário de estudo que se encontram explanadas abaixo.

Sessão nº1 – 3/3/2022

Objetivo: Perceber o contexto, recolher dúvidas e temas a tratar nas próximas sessões.

Público-alvo: Atletas dos escalões (U14, U15 e U16) residentes na Casa do Dragão

Operacionalização: Cheguei ao local de estágio às 17:45h e fui direta à sala do bilhar – lugar concebido para a execução das sessões e das atividades. O professor Nuno Corte-Real também esteve presente. O ideal e planeado seria começar às 18h a sessão com os atletas dos U16, o que acabou por não acontecer porque a maioria chegou atrasada e foram chegando aos poucos. Quando pudemos conversar com todos, o professor apresentou-se, explicou-lhes o que estava ali a fazer e tentou conhecê-los um pouco melhor e deixá-los à vontade fazendo-lhes perguntas em que eles se sentissem confortáveis. Depois eu conversei com eles e pedi-lhes que escrevessem em folhas o seu passatempo preferido, coisas que gostem de fazer e temas e ideias para serem abordados e/ou se usarem durante as sessões. Os atletas preencheram a folha e logo de seguida foram para o horário de estudo.

Também nos reunimos com os U14, foi muito mais simples a organização e a logística de os juntar na sala do bilhar. Aconteceu o mesmo que anteriormente,

o professor falou com os atletas, explicou tudo, ao contrário dos U16, todos se demonstraram com vontade de ir visitar a Faculdade de Desporto. Os U14 costumavam ser muito sociáveis, muito conversadores e interessados, sendo que neste dia estavam um pouco tímidos, mas nada que prejudicasse a sessão. Foi-lhes também proposto que preenchessem a folha das ideias/temas e passatempos. Para além disso, foi-lhes dada a possibilidade de escolherem o dia da semana em que preferem ter as sessões visto que têm maior liberdade de horário. A maioria propôs sessões todos os dias da semana, mas não sendo isso possível, o dia eleito foi a terça-feira.

Os U15 também foram chamados para uma reunião na sala do bilhar, e o procedimento com eles foi igual, foi-lhes tudo explicado, falou-se na visita à faculdade e alguns gostaram da ideia. Os U15 são um público mais complicado, são muito barulhentos, não fazem sempre o que lhes é pedido e a sessão foi mais complicada de gerir. De salientar que estes atletas também preencheram a folha igual aos outros dois escalões.

No fim, ainda apliquei um questionário a um dos atletas dos U14 para perceber o que resulta ou não no questionário em questão (Questionário de Responsabilidade Pessoal e Social e de Desenvolvimento Positivo) e resolvi uma situação de crise de um atleta, sendo que, também falei com o estagiário presente no horário de estudo para estar atento ao caso.

Reflexão Crítica: Esta sessão foi planeada em conjunto com o meu professor orientador e o objetivo era retirar dela fios condutores para as sessões seguintes sendo que, surgiram diversos temas e ideias como: falar sobre a escola, praticar desportos como basquetebol, andebol, futebol para cegos, fazer atividades que possibilitem cozinhar e falar de alimentação, falar de marketing digital, da bolsa, formas de divertimento, temas da atualidade, educação sexual, condições e estrutura da faculdade, falar de opções se a vida no futebol acabar, torneio de playstation, formação de primeiros socorros, falar sobre o bullying, torneio de bilhar, treino de competências, em específico a concentração e, por, fim, falar das suas rotinas. Acho que apesar de alguns contratemplos foi uma sessão bem interessante e fulcral, uma vez que desta sessão iriam resultar decisões

importantes para a continuidade da investigação e do relatório de estágio. Em suma, o que seria uma hora e meia de sessão com os três escalões transformou-se em três horas de bastante aprendizagem e de mais conhecimento sobre os atletas.

Depois destes meses a acompanhar especificamente o escalão dos U14 tenho a sensação de que fiz um bom trabalho e que tive uma boa receptividade pelas palavras proferidas por eles em relação ao horário escolhido, ou seja, quererem ter sessões todos os dias, mesmo não sendo possível.

Sessão nº2 — 22/3/2022

Fazer o Regulamento/Estratégias do Horário de Estudo

Objetivo: Ganhar responsabilidade, saber liderar e dar escolha e voz aos atletas.

Público-alvo: Atletas do escalão (U14) residentes na Casa do Dragão

Operacionalização: Cheguei ao local de estágio por volta das 18h. Antes de começar a sessão com os U14, estive com alguns atletas dos U16 para o preenchimento dos questionários (referidos na primeira sessão), sendo que ficaram a faltar dois atletas. De seguida, os U16 foram para o horário de estudo e os U14 chegaram para a sessão número 2.

Comecei por explicar o que iria decorrer naquela sessão e a ideia foi muito bem recebida pelos atletas. O objetivo era que os atletas apresentassem pelo menos cinco estratégias ou regras para o regulamento do horário de estudo. Como tal, pedi-lhes que conversassem durante 15 minutos sem a minha presença, de forma a não haver interferência nas suas respostas/escolhas. Depois desses 15 minutos, os atletas pediram-me para entrar na sala e explicaram tudo o que tinham escrito no quadro branco. Como resultado, os atletas pediram mais colaboração por parte dos estagiários presentes nos horários de estudo, e pediram também mais exercícios e resumos que se podem encontrar na *internet* para completar o estudo das matérias dos livros das disciplinas. Para além disto, criaram a regra de sair mais cedo se tiverem acabado todas as atividades que tinham planeadas para o horário de estudo. Pediram também para os escalões acima, nomeadamente alguns atletas dos U16 não participarem nas horas de

estudo deles, justificando que há mais barulho e confusão quando eles estão presentes, criando distrações nas horas de estudo. Por fim, falaram na questão do horário das horas de estudo, dizendo que se sentiam mais confortáveis e concentrados quando a hora de estudo era mais cedo. Eu expliquei-lhes que esta última afirmação deles só daria para alterar quando as condições da pandemia melhorassem e houvesse hipótese de os atletas mais velhos regressarem a casa, mas claro que seria uma situação a ponderar pelos responsáveis da casa. É importante referir que no fim desta sessão com os U14, os atletas dos U15 preencheram os questionários.

Reflexão Crítica: Esta sessão correu muito bem, os atletas foram muito organizados e responsáveis nas escolhas que fizeram, não pedindo coisas que sabem que não são factíveis. Senti-me bem nesta sessão e respeitada. Senti que fui ouvida e que esta atividade fez crescer os atletas, na medida em que tiveram de fazer escolhas, tiveram a responsabilidade de criar as regras e as estratégias que vão seguir. Foi mais uma vez referido que querem que eu esteja mais presente na Casa do Dragão para além do tempo estipulado. Em suma, eu acredito que os U14 são um grupo que se está a desenvolver pessoalmente e coletivamente.

Sessão nº3 – 28/03/2022

Dinâmica de Grupo – A Palavra Secreta

Fazer um círculo com os atletas, um elemento sai da sala enquanto os outros decidem uma palavra, pode ser qualquer uma. O elemento que não estava na sala tem de adivinhar fazendo uma pergunta a cada elemento do grupo e tentar adivinhar com um determinado tempo limite. Se não adivinhar perde a vez e passa a outro atleta até todos terem participado.

Objetivo: Entreter e Integrar o Grupo; Gestão de tempo.

Público-alvo: Atletas do escalão U14 residentes na Casa do Dragão

Operacionalização: Cheguei ao local de estágio às 18h. Antes de falar na atividade e explicar tudo conversámos cerca de 10 minutos sobre o dia deles e novidades que tivessem para contar sobre o futebol. Os atletas dos U14

chegaram à sala animados e com vontade de conversar e fazer atividades, quando lhes disse que íamos fazer uma dinâmica de grupo eles ficaram logo curiosos, então expliquei que essa dinâmica se chama “A Palavra Secreta” e que era para um dos atletas sair da sala enquanto os outros decidiam uma palavra para o atleta que saiu adivinhar. No início foi difícil de começarem a adivinhar as palavras, mas depois ganharam prática e foi bom vê-los a fazer uma pergunta a cada colega para tentarem descobrir a palavra secreta. Cada atleta que estava a adivinhar a palavra só tinha 2 minutos depois de fazer as perguntas todas. Todos os atletas que faltavam preencher os questionários preencheram neste dia.

Reflexão: Esta atividade serviu para os atletas descomprimirem um bocado depois do dia de aulas e treino que tiveram, e para perceber se eles têm noção de como podem gerir o tempo, ou seja, o tempo que usam para fazer as perguntas e depois os 2 minutos que usam para adivinhar a palavra.

De referir que senti sempre que os primeiros minutos de conversa com eles os fazia sentir bem e que o que diziam era importante para mim, pelo que nunca saltei essa parte das sessões por acreditar que lhes fazia bem. Para além disso, a atividade foi muito divertida e sinto que ajuda sempre à coesão do grupo.

Sessão nº4 – 05/04/2022

Dinâmica de Grupo – Gestão das Emoções

A moderadora da dinâmica vai apresentar imagens de caras a expressar determinada emoção e os atletas terão de adivinhar de qual emoção se trata em cada imagem e falar um bocado do que sente quando acontecem algumas situações em treinos e/ou jogos.

Algumas perguntas que podem ser feitas:

O que sentes quando um atleta de outra equipa faz falta e não pede desculpa?

O que sentes quando marcas golo?

O que sentes quando fazes uma defesa decisiva?

O que sentes quando perdes a bola?

Objetivo: Dar voz aos atletas; Proporcionar um momento de autorreflexão;

Público-alvo: Atletas do escalão (U14) residentes na Casa do Dragão.

Operacionalização: Cheguei ao local de estágio às 18h. Como nas outras sessões houve 10 minutos para “pôr a conversa em dia”. De seguida, expliquei-lhes que a atividade seria interessante e ao mesmo tempo importante para todo o tipo de atletas. Inicialmente mostrei-lhes um slide com as emoções básicas e os atletas tiveram de tentar perceber qual é qual. Depois disso, fiz algumas perguntas relativas à sua prática desportiva e cada atleta teve de descrever que emoções sentia consoante as situações. No fim, fez-se uma pequena reflexão em conjunto sobre a regulação das emoções e de como os atletas devem ou não reagir a determinadas situações.

Reflexão: Esta sessão correu muito bem, apesar de no início eles não mostrarem muito interesse porque não iríamos fazer nenhum jogo, acabei por conseguir que o momento em que eles estavam a tentar decifrar quais as emoções que estavam no slide, se tornasse num momento de competição de quem adivinhava mais e acabou por se tornar divertido. Na parte de falar do que eles sentiam em situações específicas senti que eles se contraíram um bocado, contudo com o passar do tempo foram se sentindo desinibidos e falaram de tudo o que sentiam consoante a situação descrita. Acredito que esta atividade possa ser aplicada pelos mesmos para que daqui em diante os ajude a refletir mais sobre as emoções sentidas ao longo de um jogo de futebol e sobre as atitudes que às vezes têm enquanto jogadores.

Sessão nº5 – 19/04/2022

Reflexão com os Atletas

Objetivo: Perceber o que está a resultar ou não e melhorar pontos indicados pelos atletas.

Público-alvo: Atletas U14 residentes na Casa do Dragão

Operacionalização: Cheguei ao local de estágio às 17:45h. Esta foi uma sessão mais descontraída e ao mesmo tempo fundamental para o decorrer das seguintes sessões.

Sentámo-nos todos em círculo e conversámos sobre tudo o que tinha sido feito até então. Falou-se do horário de estudo, das atividades feitas e daquilo que correu bem e mal. Os atletas referiram que até ao momento gostaram de tudo e que não havia nada a melhorar. Apenas referiram que queriam mais atividades diferentes.

Uma vez que a ideia era fazer uma reflexão coletiva, referi que havia duas situações a melhorar nas sessões: os atrasos dos atletas e alguns comportamentos menos bons, como gritos e falarem uns por cima dos outros.

Reflexão: Durante o planeamento das sessões inseri duas em que o objetivo era fazer reflexão coletiva e individual, uma a meio e outra mais no fim de todas as sessões. Acredito que é muito importante ter a noção do que está a correr bem e mal com as sessões e as atividades feitas com os atletas. Claro que há sempre coisas a melhorar e evoluir, mas de forma geral, estou satisfeita com o que foi feito e transmitido aos atletas até este momento.

Sessão nº6 – 27/04/2022

O animal que há em nós

Esta dinâmica de grupo consiste em que cada atleta escolha um animal e explique a todos o porquê dessa escolha, ou seja, quais são as suas características físicas e psicológicas que o fizeram escolher determinado animal.

Objetivo: Falarem das suas características físicas e psicológicas; Dar voz aos atletas.

Público-alvo: Atletas U14 residentes na Casa do Dragão

Operacionalização: Cheguei ao local de estágio às 17:45h. Para dar início à dinâmica, os atletas colocaram-se todos em círculo e, à vez, foram falando, sendo que tinham 10 minutos para pensarem e refletirem no animal que iam

apresentar. De seguida, discutiu-se a importância de pensar nas características de cada um e verbalizar sobre elas.

Reflexão: Esta sessão foi importante, pois fez com que cada atleta pensasse em si próprio e nas suas próprias características. Muitos dos problemas dos jovens destas idades são guiados pela falta de autoestima e pela pressão imposta pela sociedade e consequentemente pela própria família. Acredito que é muito importante os atletas conseguirem libertar-se e pensar um bocado nas suas características, que muitas das vezes estão escondidas por falta da importância que eles dão ao assunto. Para além disso, esta atividade ajudou no seu autoconhecimento, mas também para se conhecerem melhor uns aos outros fora do contexto das quatro linhas. Foi uma boa sessão e os atletas mostraram-se interessados.

Sessão nº7 – 10/05/2022

Atividade das Varas

Os participantes devem estar organizados em círculo e voltados para o centro do mesmo, sendo que cada um deverá segurar um tubo na sua frente, na vertical, com o seu dedo indicador, mantendo-o em pé. O objetivo da atividade será que todos os participantes passem para o tubo do colega à sua esquerda, em simultâneo, sem deixar cair nenhum dos tubos e utilizando apenas o indicador com o qual seguram o tubo. A equipa circula à volta dos tubos, procurando mantê-los no mesmo sítio e na vertical.

Objetivo: Promover o cuidado com o próximo, a comunicação, as conexões e a coesão grupal.

Público-alvo: Atletas U14 residentes na Casa do Dragão

Operacionalização: Cheguei ao local de estágio às 18h e fui direta à sala concebida para a execução das sessões e das atividades. Expliquei-lhes em que consistia a atividade e os atletas estiveram durante 45 minutos à volta das varas, a conversar e a fazer o que lhes foi pedido.

Reflexão: Esta atividade foi muito importante para perceber se os atletas têm uma boa comunicação entre si. Percebeu-se que ainda havia coisas a melhorar e que esta atividade poderia e deveria ser repetida mais vezes para que eles treinassem a comunicação e se tornassem num grupo mais coeso.

Esta sessão foi um desafio para mim enquanto estagiária, pois o meu objetivo – perceber se a comunicação entre eles fluía –, concretizou-se, mas o objetivo da atividade – não haver competitividade –, foi difícil de combater.

Sessão nº8 – 11/05/2022

Workshop de Educação Sexual

Objetivo: Tirar dúvidas sobre a educação sexual.

Público-alvo: Atletas dos U14 residentes na Casa do Dragão

Operacionalização: Cheguei ao local de estágio às 18:15h. Preparei o espaço para o workshop e no entretanto chegou a psicóloga Dr.^a Maria Lopes. Os atletas chegaram à sala e demos início ao Workshop. Como tal, a psicóloga começou por explicar que a educação sexual e a sexualidade não são só o sexo em si, mas que pode ser considerada uma variedade de coisas. De seguida, falou sobre algumas das doenças sexualmente transmissíveis, levou uns puzzles sobre essas mesmas doenças que foram feitos na sessão seguinte, e os atletas fizeram diversas perguntas sobre as doenças apresentadas.

O último ponto conversado foram os métodos contraceptivos. A Dr.^a Maria falou dos diversos tipos de métodos contraceptivos e no fim da sessão ainda ensinou os atletas a usarem o preservativo. Referir que foram disponibilizados aos atletas alguns preservativos como prevenção futura.

No final foi gravado o momento com uma fotografia de grupo para mais tarde recordar.

Reflexão: Esta sessão foi a que desde o início quis organizar pelo interesse e as dúvidas sentidas pelos atletas e pelo facto de muitas das vezes nos horários de estudo surgirem dúvidas – ou porque viam algo no livro de ciências ou porque

se lembravam – e eu não me sentir completamente apta para os ajudar. Como tal, a Dr.^a Maria foi uma excelente ajuda.

Fazendo um balanço, sinto que esta sessão não poderia ter corrido melhor, uma vez que os atletas se portaram muito bem, respeitaram a conversa, interagiram regradamente, tiraram muitas dúvidas e ainda pediram para a Dr.^a Maria voltar para falar sobre outros assuntos em que havia curiosidade e tirar mais dúvidas sobre a sexualidade.

Para mim foi um momento muito enriquecedor, de verdadeira aprendizagem que vai ser bastante útil no futuro. Acabei por ajudar a Dr.^a com algumas questões que os atletas expuseram e também recortei os puzzles que iriam ser utilizados. Por fim, senti que há dois aspetos a melhorar sobre a sessão, a pontualidade dos atletas (já referida como ponto negativo) e o próprio tempo da sessão, pelo que numa próxima sessão deste género terá de se alargar o tempo para se poder fazer as atividades todas planeadas e tirar um maior número de dúvidas.

Sessão nº9 – 18/05/2022

Palestra sobre Consumos e Drogas

Objetivo: Tirar dúvidas sobre o tema e informar.

Público-alvo: Atletas dos U14 residentes na Casa do Dragão

Operacionalização: Cheguei ao local de estágio às 18:15h e preparei o espaço para a palestra. Esta palestra foi guiada pela Dr.^a Maria Lopes que tem experiência e formação na área. Os atletas chegaram à sala e demos início à palestra, onde a psicóloga começou por perguntar o que são drogas e se todas são ilegais ou não. De seguida, falou-se sobre os tipos de drogas, e o que elas provocam no corpo humano. De referir que a Dr.^a Maria falou nas Casas de Chuto no Porto e na sua importância para quem realmente depende de drogas. Mais no fim da Sessão falou-se no famoso *doping* e nas consequências que a sua utilização pode trazer para os atletas. Mostrou-se um kit com todo o material que alguém precisa para fazer a administração de drogas de forma segura, igual aos que são dados numa Casa de Chuto.

No final, houve tempo para conversar um bocado sobre o tema anterior, fazer os puzzles sobre as doenças sexualmente transmissíveis, a sexualidade e sobre o futuro dos atletas enquanto jogadores do Futebol Clube do Porto.

Reflexão: Acredito que é importante falar destes temas mais sérios com os atletas da formação para estarem informados e desmistificar algumas coisas que não são bem como eles pensam ou acreditam. Foi uma sessão esclarecedora em que eles participaram ativamente, mas de forma regrada. Foi muito enriquecedor e estas sessões fizeram com que me sentisse um elo importante no desenvolvimento positivo destes adolescentes, o que me levou a considerar fazer especializações em alguns temas para poder ser uma oradora destes assuntos. O meu papel enquanto estagiária nesta sessão passou pela organização do espaço e dos atletas e também por dar alguns exemplos e participar ativamente no tema com a Dr.^a Maria. Para além disso, também ajudei os atletas a montar os puzzles, visto que alguns tiveram algumas dificuldades.

Sessão nº10 – 25/05/2022

2ª Aplicação dos Questionários

Objetivo: Todos os escalões preencherem os questionários.

Público-alvo: Atletas dos U14, U15 e U16 residentes na Casa do Dragão

Operacionalização: Cheguei à Casa do Dragão por voltas das 18h:00, e fui logo tentar perceber que atletas já tinham chegado do Colégio e da escola para gerir a forma de entregar os questionários. Começaram por aparecer alguns atletas dos U16, distribuí os questionários, preencheram e foram para o horário de estudo. De seguida, apareceram 2/3 atletas dos U14 que preencheram também e alguns dos U15. Os restantes foram aparecendo depois dos treinos e das aulas. Ao fim de duas horas consegui que todos tivessem preenchido os questionários e acabou ali a sessão.

Reflexão: Desde o primeiro momento em que os atletas preencheram os questionários que senti que preencher este tipo de documentos os deixa um pouco desconfortáveis e que os preenchem sem muita atenção. Posto isto, desde o início tentei sempre explicar tudo muito pormenorizadamente para que

percebessem e sentissem que podiam realmente preencher e dar a devida importância aos questionários. Foi a terceira vez que entreguei questionários para alguém preencher e sinto que com a experiência as coisas melhoram, a atenção com que estou ao preenchimento de cada pessoa, a maneira de tirar dúvidas, etc. No geral, foi uma boa sessão.

Sessão nº11 – 26/05/2022

Entrevista de Grupo

Objetivo: Fazer uma entrevista de Grupo

Público-alvo: Atletas dos U14 residentes na Casa do Dragão

Operacionalização: Cheguei à Casa do Dragão por volta das 18h:30, fui logo tentar perceber se os atletas dos U14 já tinham chegado ao estabelecimento. Depois de perceber que ainda faltavam alguns elementos, fui preparar a sala (coloquei as cadeiras em volta para conseguir ver toda a gente durante a entrevista). Os miúdos chegaram no entretanto, sendo que pedi que se sentassem e expliquei-lhes tudo o que se ia passar. Para além disso li-lhes o consentimento que os pais já tinham autorizado e perguntei-lhes se podia gravar o áudio da entrevista, ao que obtive uma resposta positiva. Depois de toda esta logística, passei para a realização da entrevista. Demorou cerca de meia hora. No fim da entrevista, conversámos um bocado como era de costume nas nossas sessões e de seguida eles foram jantar.

Reflexão: Esta sessão foi das mais difíceis de orientar. Tive bastante dificuldade em controlar e manter um ambiente calmo na sala, uma vez que a cada pergunta que ia fazendo, os atletas queriam falar todos ao mesmo tempo e outros nem sequer queriam responder. Neste contexto, as primeiras duas perguntas foram as mais complicadas. Depois as coisas melhoraram um pouco e eles começaram a perceber que estavam a fazer aquilo para me ajudar no projeto da universidade e entenderam que era uma coisa importante e séria.

Se pudesse mudar alguma coisa depois da experiência, mudaria a estratégia que tive para os manter atentos e sossegados no início, contudo foi uma ótima

sessão para trabalhar a adaptação a uma tarefa nova, treinar a capacidade de improviso e a resiliência.

Sessão nº12 – 08/06/2022

Despedida

Público-alvo: Residentes e Staff da Casa do Dragão

Reflexão: Chegou ao fim o estágio e chegou o dia de me ir despedir das pessoas que fizeram parte dos últimos 9 meses da minha vida. Cheguei à Casa do Dragão e fui à cozinha conversar um pouco com a Fatinha, que é a cozinheira da casa, depois apareceram alguns atletas para lanchar, e acabei por lanchar com eles e conversar sobre o dia deles.

De seguida fui para a sala do bilhar e aí sim, estive com os atletas U14, onde falámos de episódios que se passaram durante o estágio, os jogos e as sessões que tivemos, e sobre aspetos que eles queriam que melhorassem na Casa do Dragão.

Acabei por lhes agradecer pelos 9 meses que passámos juntos, pelas ajudas e pela compreensão que tiveram quando não sabia como os ajudar nos horários de estudo. Além disso, também houve espaço para os próprios atletas me agradecerem pelas conversas que tivemos, pelos desabafos e pelo apoio que às vezes sentiam que não era suficiente por parte dos adultos que os rodeavam. No fim, acabámos todos abraçados e a prometer que iríamos dar notícias de vez em quando. Foram 9 meses muito bons.

Outras Atividades

Ao longo do estágio, apareceu a oportunidade de participar na Mostra da Universidade do Porto com os meus colegas do primeiro ano do mestrado. Depois de ponderar e perceber que as atividades escolhidas por eles para este efeito faziam sentido não só para o meu desenvolvimento pessoal como para o desenvolvimento daquilo que estava a aplicar no estágio, acabei por participar e deixo a seguir o meu testemunho.

Mostra da Universidade do Porto

A Mostra da Universidade do Porto (UP) é um evento fundamental onde há a presença de quinze faculdades pertencentes à UP que se envolvem e informam as pessoas através de alguns jogos, atividades e conversas dando a conhecer os cursos de cada instituição (mais informação detalhada do programa, horários, locais e faculdades presentes pode ser obtida através da pesquisa no seguinte site: <https://mostra.up.pt/>). Portanto, a participação da Faculdade de Desporto é imprescindível, como também a participação do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, ao qual pertenço, uma vez que a importância e o papel da Psicologia ao longo dos anos tem vindo a ser notória, especialmente no desporto.

Assim, acreditando que ainda há um longo caminho a percorrer até que a Psicologia do Desporto seja entendida e aceite sem preconceitos, o nosso objetivo enquanto equipa na Mostra da UP ao efetivar esta participação/intervenção foi desmistificar o conceito de Psicologia do Desporto, além de revelar os seus objetivos e o tipo de trabalho que é feito por profissionais desta área.

Objetivos da intervenção

Como referido, o principal objetivo da organização deste evento é dar a conhecer aos alunos as faculdades e os cursos que existem na Universidade do Porto. Assim sendo, a nossa participação como mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, teve como objetivo principal dar a conhecer a todo o público o que é o mestrado, o que trata e para que serve, pelo que tivemos alguns jogos e dinâmicas de grupo, em que o objetivo era informar as pessoas sobre o trabalho que é feito por psicólogos do desporto. Além disso, a participação nas atividades visava manter os visitantes ativos e permitir que refletissem sobre alguns dos temas que dinamizamos em grupo.

De uma perspetiva mais pessoal, alguns dos meus objetivos foram ganhar experiência e conhecimento, estratégias para simplificar as atividades propostas

e desenvolver o improviso e a adaptação a situações invulgares, uma vez que se lidou com diferentes faixas etárias que se comportavam de maneiras diferentes.

Caracterização do Contexto de Intervenção

A intervenção decorreu em dois espaços do Pavilhão Multiusos de Gondomar, num espaço partilhado com outros cursos da Faculdade de Desporto Universidade do Porto (stand) e uma sala mais isolada. O contexto da intervenção foi um pouco agitado, confuso e barulhento, principalmente na área do stand, porque o acesso nessa zona era aberto a todos os visitantes da exposição, ou seja, colegas de outras faculdades e da nossa faculdade.

A sala no andar de cima do multiusos era mais silenciosa porque as atividades do evento só eram realizadas se houvesse um número suficiente de participantes inscritos. Vale ressaltar que o grupo de participantes era muito heterogéneo, nos primeiros dois dias (21 e 22 de abril) houve alunos de diferentes anos, ou seja, dependendo do ano, acabava por existir interesses diferentes em atividades e diferentes objetivos. Nos dias 23 e 24 de abril, os grupos de visitantes foram formados basicamente por famílias, portanto, teve de haver uma abordagem diferente da nossa parte.

Participantes no dinamismo das intervenções

Os alunos eram os responsáveis por esta intervenção, pelo que houve alunos do primeiro ano do mestrado (a maioria), mas também alunos do segundo ano e três professores. Acabou por ser um grupo muito unido e coeso desde o início, sendo que, houve ajuda e cooperação em todas as necessidades, tornando estes dias numa intervenção muito positiva e bem-sucedida.

Programa de Intervenção Geral

O planeamento desta intervenção começou com uma série de reuniões para determinar qual seria a abordagem mais adequada, levando em consideração o público-alvo. Então, na primeira reunião, o grupo concordou que a melhor maneira de intervir seria fazer dinâmicas de grupo, pois estas poderão captar a

atenção dos participantes e fazê-los refletir e dar a sua opinião falando dos temas que eram importantes para os nossos objetivos.

Como o espaço para o *stand* não era muito grande acabou por se decidir que aquilo que iríamos fazer seria muito simples. Surgiu, desta forma, a ideia de que uma conversa e uma ou duas atividades seriam ideais, dependendo dos interesses dos participantes. Já na sala isolada do primeiro andar, as atividades planeadas que seriam mais complexas.

Em seguida, discutimos possíveis atividades a executar em cada espaço, definimos tarefas para cada espaço e fizemos também um guia completo sobre cada atividade, definindo os materiais, o tempo necessário, o número de participantes necessários para realizar cada atividade ou dinâmica e os objetivos de todos. Numa reunião posterior, testamos essas atividades com colegas do primeiro ano da Licenciatura em Ciências do Desporto, para que fosse possível entender os resultados e o que seria necessário alterar para melhorar cada atividade.

Por fim, após uma reflexão coletiva, aprimorámos o roteiro final das atividades, que serão abordadas no próximo ponto. Assim, a intervenção começou com uma atividade ou conversa para “quebrar o gelo” para criar movimento e canais de comunicação e deixar os participantes mais à vontade. Em seguida, realizaram-se as atividades definidas na secção posterior e, por fim, proporcionámos um momento de reflexão, onde houve uma discussão sobre os objetivos da intervenção e através dela foi mencionado o papel da psicologia do desporto.

Plano das Atividades

6.1. Plano de atividades para o Stand

- Atividade da Bola Positiva;
- Atividade da Caixa com Espelho;
- Atividade Comunicação Sem Sentido;
- Atividade das Varas;
- Atividade da Bomba;
- Atividade do Transporte de Bola;

Para descrição pormenorizada de cada atividade, ver Anexo A.

Plano de Atividades para a Sala

- Atividade “Salada de Frutas”;
- Atividade dos 4 cantos;
- Atividade gestão de emoções;
- Atividade do *Draft*;
- Atividade da Música;

Para descrição pormenorizada de cada atividade, ver Anexo B.

Ao longo do evento e do dia, foi apontado o número de participantes no *stand*. Embora este apontamento estivesse incompleto e tenha sido feito de maneira informal, acabou por nos dar uma ideia de quantas pessoas visitaram o *stand* durante os quatro dias de exposição. Com base nestes dados recolhidos pelos organizadores da exposição, verificamos que cerca de 400/500 participantes demonstraram interesse e realizaram algumas das nossas atividades propostas, sendo que a exposição teve o total de aproximadamente 30.000 visitantes.

Para poder ter algum tipo de avaliação da nossa intervenção, ao final de cada atividade, foi perguntado aos participantes se eles gostariam de deixar uma mensagem pendurada numa árvore ao lado do *stand*, com os seus comentários ou as informações mais importantes que levaram com eles no final da participação. A mensagem deixada foi positiva e mencionou muitos dos objetivos que estabelecemos para a dinâmica da equipa, pelo que se pode concluir que o nosso compromisso e o nosso plano de intervenção foram bem-sucedidos.

Reflexão

O primeiro dia da exposição começou às 9h30. Dividiram-se tarefas e as pessoas pelo stand e pela sala, cada um foi para o seu posto, sendo que eu fiquei no stand. Aí a primeira tarefa foi preparar as atividades e juntamente com os meus colegas, decidimos criar estações diferentes para maximizar o espaço para facilitar a dinâmica das atividades. No início, sentimos que o grupo estava um pouco desorganizado e que o número de pessoas neste espaço não era o

suficiente, tendo em conta que o número de participantes foi maior do que o esperado. Como tal, o nosso grupo decidiu reorganizar-se, e pedir ao professor para disponibilizar mais alunos que estavam na sala para nos ajudar, ficando no fim cada elemento responsável por uma estação. Assim, fiquei responsável pela terceira estação, onde se trabalhava a atividade da bomba, contudo acabei por dar apoio aos meus colegas noutras atividades como as varas, o transporte da bola, a bola positiva, etc...

Durante o dia, ainda tivemos de trocar de estações no stand em horários específicos, o que me permitiu vivenciar o dinamismo de todas as atividades. A tarde foi relativamente calma, porque todos os alunos foram para casa.

Na manhã seguinte, o grupo recomeçou no stand, mas depressa começou a ficar desorganizado por falta de alunos a gerir as atividades, visto que, só havia duas alunas no local. Este dia foi mais movimentado do que o dia anterior, e não houve muito tempo para descansar pela manhã.

Na tarde do dia 22 de abril (no dia seguinte), eu e a minha colega Andreia pedimos aos nossos colegas que trocassem de local de intervenção connosco, lembrando que também queríamos vivenciar a energia das atividades na sala. Acabámos então por dinamizar a atividade "Quero ser mais ativo... mas é muito complicado" – a dinâmica dos quatro cantos. Eu acabei por moderar a atividade e a minha colega foi uma das assistentes de um dos cantos, neste caso, o canto 3, que correspondia à frase "Pratico atividade física, mas não regularmente".

O resto da tarde foi tranquila, sem nenhuma atividade na sala. De referir que no geral, toda a Mostra estava sem muitos visitantes, o que permitiu que o grupo socializasse e participasse na mostra para conhecer outros cursos e as atividades oferecidas pelos mesmos, desenvolvendo vínculos entre os membros e tornando o grupo mais unido.

Nas dinâmicas de grupo realizadas no *stand*, os participantes mostraram-se muito abertos, empenhados e interessados, e houve até grupos que voltaram para repeti-las posteriormente. Na minha opinião, esse interesse aumentou porque duas das atividades/dinâmicas tinham um pouco de competição, uma vez

que registamos o nome do grupo com melhor recorde num quadro branco, levando a que muita gente quisesse participar para ter o seu nome também no quadro.

A atividade da bola positiva foi usada inicialmente como um quebra-gelo para o stand, mas com o tempo percebemos que poderia ajudar a atrair os participantes pelos corredores do pavilhão, pois gerou muita curiosidade. Em relação à atividade das varas, pareceu-me que esta foi a atividade que mais gerou interesse nos participantes visto que, era uma atividade muito simples e tinha o ponto da competitividade que foi bastante importante para alguns visitantes da mostra. Por fim, nas duas atividades que mais orientei, foi divertido ver os participantes a comprometerem-se a desarmar as bombas e conseguirem levar a bola sobre o suporte no percurso sinalizado. Um grupo em particular, na atividade do suporte da bola, mostrou-se um grupo muito persistente e comprometido, não desistindo mesmo diante de várias tentativas sem sucesso.

No sábado, o meu último dia na mostra, não eram esperados muitos visitantes, mas acabaram por aparecer algumas famílias curiosas com o nosso mestrado e com a psicologia. Tendo em conta que o número de participantes era pequeno e o número de alunos do mestrado também, acabámos por fechar a sala do primeiro andar e tentámos fazer as atividades todas só no stand. Então, eu e a minha colega Andreia tivemos de aprender e treinar a atividade musical da nossa colega Joana para que pudéssemos pô-la em prática durante o dia. Visto que, só tínhamos visto a atividade uma vez tivemos algumas dificuldades em dinamizá-la devido ao tempos da música, mas depois de algum treino, estabelecemos uma rotina entre nós para que a sua aplicação fosse mais simples e corresse bem. As pessoas que participaram nesta atividade pareciam gostar muito, mas acabaram por achar difícil porque é necessária alguma coordenação.

No final do dia, o grupo ficou no pavilhão para um jantar oferecido pela organização. Mais uma vez, este simples convívio promoveu a interação entre os membros do grupo e entre as restantes pessoas que lá estavam a trabalhar. Importa também referir que em alguns momentos, em diferentes dias tive

oportunidade de conversar individualmente com pessoas que queriam saber um pouco mais sobre o nosso mestrado, por exemplo em que é que consistia, como podiam chegar ali, que tipo de unidades curriculares tinham, quais as saídas profissionais e, ainda falar sobre as diferenças entre entrar neste mestrado com licenciatura em Psicologia e com licenciatura em Ciências do Desporto.

Para finalizar, considero fundamental referir que para além da intervenção que fizemos com as pessoas que nos visitaram, estes dias serviram também para trabalhar a coesão entre mim e a turma do primeiro ano, a autoconfiança, a comunicação, a união, e ainda desenvolver a nossa capacidade de adaptação e gestão de conflitos.

V. Investigação

Introdução

Segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000), a Psicologia Positiva (PP) é uma ciência da experiência subjetiva positiva, que valoriza as características pessoais positivas destinadas a mudar o foco exclusivo da psicologia (mais atenção aos aspetos negativos) para construir qualidades positivas. No campo subjetivo, a PP atua sobre experiências subjetivas positivas – o saber, a felicidade, a satisfação, a alegria, o prazer e a construção cognitiva do otimismo, a esperança e a crença (Seligman, 2001). Além disso, a PP emerge como uma abordagem psicológica do desenvolvimento humano, que quebra o paradigma das abordagens psicológicas da época. Esta abordagem psicológica, desloca o foco da intervenção na patologia para as características favoráveis do indivíduo, o que converte as intervenções em processos de valorização da pessoa.

Além disso, segundo o autor Seligman (2001), no campo pessoal, a PP está empenhada em pesquisar traços pessoais positivos – o amor e a competência profissional, a coragem, o relacionamento interpessoal, a sensibilidade, a perseverança, a originalidade, o talento e a sabedoria. Ademais a PP analisa as virtudes cívicas e as instituições que promovem que os indivíduos se tornem melhores cidadãos – a responsabilidade, o altruísmo, a cidadania, a tolerância e a ética profissional (Seligman, 2001). Destacar que a implementação de programas de PP não se prende no desenvolvimento das atividades, pois existem inúmeras estratégias que têm de ser levadas a cabo e que implicam diretamente o professor/monitor/treinador/psicólogo do desporto. Neste sentido, é relevante a pessoa dispor de determinadas competências, que tornam possível a aplicação do programa e garantem a sua eficácia.

Em acréscimo ao referido, a PP concentra-se ainda no desenvolvimento dos pontos fortes e capacidades de crianças e jovens, e pode adotar métodos baseados no desenvolvimento ativo da juventude (DPJ) (Gillham et al., 2002).

O DPJ tem várias raízes, que vão desde a pesquisa académica até à voz dos jovens trabalhadores, discutindo as políticas nacionais e criando iniciativas destinadas a promover o desenvolvimento saudável dos jovens e das próprias

famílias (Lerner et al., 2005). De acordo com este paradigma as pessoas acreditam que o foco da prática deve estar pautado pela qualidade e pelo potencial dos jovens, isto é, devem ser promovidas experiências ao longo da vida de forma a integrar-se o sucesso na sociedade adulta (Taylor et al., 2017). A base deste paradigma é apostar numa forma de tratar os jovens como pessoas talentosas, capazes e interessadas, ao invés de intervenções que são baseadas na incompetência e na inadequação social (Damon, 2004). Este concentra-se numa abordagem holística para os jovens, dá sentido ao contexto de desenvolvimento e acredita nas capacidades inatas das crianças, dos adolescentes e dos jovens, sendo que, estes crescem e superam-se, com base em parâmetros de desenvolvimento (os atributos, as capacidades, os valores), para reduzir o risco de comportamentos desviantes, promovendo a superação de dificuldades (Benson et al., 2007). Acontece que essa aparência está a tornar-se cada vez mais importante para entender como a hipótese pode ajudar no desenvolvimento dos jovens em idade de mudanças físicas e emocionais.

Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (MRPS)

Inicialmente, o MRPS foi uma resposta de subsistência para os primeiros anos de ensino de Don Hellison, autor deste modelo, em escolas dos Estados Unidos. Nesta fase, o objetivo principal de Don Hellison incidia numa hipótese adversa, definindo diversos valores morais que ajudam a reduzir problemas e a melhorar as relações pessoais e individuais dos indivíduos (Nogueira, 2011).

Neste sentido, este modelo tem como principal objetivo auxiliar a promoção do desenvolvimento de crianças e jovens, instruindo-os a serem responsáveis pela maneira como se comportam e agem (responsabilidade pessoal), mas também pela maneira como se relacionam com outros indivíduos (responsabilidade social) (Corte-Real, et al., 2016 p. 16). Com este propósito, Don Hellison, estabeleceu cinco níveis de responsabilidade – o respeito pelos direitos e sentimentos dos outros, a participação e o esforço, a autonomia, a liderança e o apoio aos outros (a preocupação) e a transferência para a vida –, podendo assim organizar os objetivos que se devem atingir ao utilizar este modelo. De seguido pode verificar-se uma breve explicação de cada nível.

Nível I – Respeito pelos Direitos e Sentimentos dos outros

Tem de haver um comportamento respeitoso em relação aos outros indivíduos para haver a facilidade para se criar um bom clima físico e psicológico seguro. Deve-se também promover o autocontrolo, provocando o aumento da consciencialização da empatia para com os outros, propiciando o respeito pelas regras básicas de convivência.

Nível II – Participação e Esforço

O programa, neste nível, tem como propósito a motivação intrínseca, ou seja, deve-se sugerir aos indivíduos que participam no programa métodos que os levem a entrar em novas atividades e a não desistirem mesmo que seja difícil. A ideia é orientá-los para a tarefa e para o êxito e não para a competição.

Nível III – Autonomia

A finalidade deste nível é incrementar a autonomia, orientando os indivíduos a serem independentes e a responsabilizar-se pelos seus atos.

Nível IV – Liderança e Apoio aos outros (preocupação)

Este nível centra-se nos aspetos mais direccionados para a responsabilidade social e traz ao de cima os outros níveis supracitados, por exemplo, a capacidade dos indivíduos se colocarem no lugar dos amigos/colegas e compreenderem os seus sentimentos.

Nível V – Transferência

Por fim, sendo este o nível mais importante, tem como objetivo possibilitar sabedoria para o resto da vida. Idealmente, os participantes têm de levar para a vida os ensinamentos de todos os níveis, quer seja com a família, com amigos, colegas e na sociedade em geral (Corte-Real, et al., 2016 p. 16, 17 e 18).

Definição do Problema e Objetivos

A presente investigação teve como objetivo principal compreender de forma exploratória qual é a Perceção de Responsabilidade Pessoal e Social dos atletas dos três escalões abrangidos no estágio da Casa do Dragão.

Mais especificamente, com esta investigação procurei:

1. Entender o conhecimento e parecer dos atletas relativamente ao papel que o Desporto tem na formação do carácter e na transmissão de competências de vida e para a vida;
2. Compreender que valores, comportamentos e atitudes eles adotam em determinadas situações, quer em contexto desportivo, quer em contexto pessoal enquanto jogadores;

Metodologia

Desta forma, no início da investigação junto dos atletas comecei por explicar os objetivos da mesma e tudo o que iria acontecer ao longo do tempo. De seguida, apliquei o Questionário de Responsabilidade Pessoal e Social (QRPS) e o de Desenvolvimento Positivo (DP), durante alguns meses foram aplicadas as estratégias e foram feitas as atividades/dinâmicas. Por fim, aplicaram-se de novo os questionários. Para além dos questionários foi também feita uma entrevista em grupo aos atletas U14 e uma entrevista individual à explicadora de Matemática dos meninos. É de salientar, que ao longo do estágio e da investigação estão foram tiradas todas as anotações necessárias no diário de bordo.

Participantes

Os participantes desta investigação foram os atletas dos três escalões com que intervim ao longo dos nove meses no local de estágio. Sendo assim, foram 19 atletas, oito do escalão U14, onze atletas do escalão U15. Estes atletas têm idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos (média de idades: 14,05), são todos do sexo masculino e de nacionalidade portuguesa. Em relação à formação escolar, dez atletas frequentam uma escola pública e nove frequentam

um colégio privado. Para além dos atletas também participou na investigação a explicadora de matemática dos atletas que tem 28 anos, é engenheira civil e tem nacionalidade brasileira.

Instrumentos

Esta investigação decorreu com métodos mistos, sendo que estes são a integração sistemática de métodos qualitativos e quantitativos num único estudo com o objetivo de obter uma perspetiva mais ampla e uma compreensão mais profunda do fenómeno que está a ser estudado. Sendo assim, foram utilizados três questionários – um Questionário Sociodemográfico (ver Anexo C), o Questionário de Responsabilidade Pessoal e Social (QRPS) e o Questionário de Desenvolvimento Positivo (PYD) –, e duas entrevistas – uma individual e uma entrevista em grupo.

O Questionário de Responsabilidade Pessoal e Social (QRPS) (ver Anexo D) pretende medir as perceções da responsabilidade pessoal e social e foi desenvolvido por Li et al. (2008). O QRPS tem sido adaptado a diferentes culturas e idiomas como Espanhol, Coreano e Português (Escartí et al., 2011, Hsu et al., 2014, Martins et al., 2015). É constituído por 14 itens distribuídos por dois fatores, responsabilidade pessoal e responsabilidade social. O fator de responsabilidade pessoal inclui o nível dois e três composto por sete itens 8, 9, 10, 11, 12, 13, e 14. O último item é pontuado inversamente.

O fator da responsabilidade social inclui os níveis um e quatro, composto também por sete itens 1, 2, 3, 4, 5, 6, e 7. As respostas são dadas numa escala de Likert de 5 pontos, o que permite eliminar qualquer resposta neutra, onde 1 significa “discordo totalmente” e 5 “concordo totalmente”.

O Questionário de Desenvolvimento Positivo (PYD) (ver Anexo E) é constituído por 28 itens, divididos por cinco dimensões: carácter (respeito pelas regras sociais e culturais, possuir padrões corretos de comportamento e senso de moralidade e integridade; cuidado (sentido de simpatia e empatia pelos outros); conexão (vínculos positivos com pessoas e instituições que se refletem em trocas bidirecionais entre o indivíduo e os seus pares, família, escola e

comunidade em que ambas as partes contribuem para a relação); confiança (sentido interno de autoestima e autoeficácia geral positivo, e uma opinião própria global em oposição ao domínio das crenças específicas); e competência (visão positiva das próprias ações em áreas específicas, incluindo o domínio social, acadêmico, cognitivo e profissional).

Os itens são avaliados numa escala de Likert através da qual os participantes especificam o nível de concordância com o modo que cada afirmação se aplica a eles próprios, tendo como opção de resposta quatro possibilidades, entre 1 - nada importante e 4 - muito importante (itens 1, 2, 3, 4, 5, 6); entre 1 – não sou nada assim e 4 – sou mesmo assim (itens 7, 8, 9, 10, 11, 12); entre 1 – discordo totalmente e 4 – concordo totalmente (itens 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20); entre 1 – completamente falso e 4 –completamente verdadeiro (item 21) e 1 – eu sou completamente diferente e 4 – eu sou exatamente assim (itens 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28) (Esperança et al., 2017).

Segundo Batista et al. (2017), a entrevista é utilizada por diversos profissionais, especialmente psicólogos, não sendo somente para recolha de dados, mas também para diagnóstico e orientação. Designada como uma “conversa a dois” ou entre vários participantes, é destinada à obtenção de informações pertinentes para qualquer pesquisa. Relativamente ao entrevistador, este tem de saber ouvir (de forma ativa) e demonstrar interesse pelo que o entrevistado expressa e compreender sem influenciar o discurso deste último.

Referir que existem vários tipos de entrevista, focando somente em três para a pesquisa qualitativa: a estruturada, onde existe uma ordem fixa das perguntas; a semiestruturada, descrita pela combinação de perguntas abertas e fechadas, onde o entrevistado tem uma certa liberdade para responder sem estar preso à pergunta formulada; e, a aberta, quando o entrevistado pode responder livremente sobre um tema, explorando de forma mais ampla a questão. As entrevistas podem ser realizadas individualmente ou em grupo.

Nesta investigação as entrevistas foram semiestruturadas, isto agrega o valor de se poder escrever guiões e, ao mesmo tempo, os participantes terem

maior liberdade para responder porque podem fornecer informações adicionais, o que é uma ajuda importante para a investigação. É de salientar que a entrevista feita aos atletas U14 foi uma entrevista em grupo, já a feita à explicadora de matemática foi individual.

Os guiões das entrevistas mudaram várias vezes ao longo do tempo e, no final, foram realizadas entrevistas piloto com colegas e amigos para identificar as perguntas que podiam precisar de ser melhoradas para evitar ao máximo respostas de sim ou não, dando liberdade aos atletas e à explicadora deles de expressar e desenvolver as suas ideias. Após esta fase, os guiões das entrevistas ficaram os seguintes:

Guião de Entrevista dos Atletas

As questões da entrevista têm por base os questionários utilizados para a mesma investigação, Questionário de Responsabilidade Pessoal e Social e Questionário sobre o Desenvolvimento Positivo.

1. Praticam futebol há algum tempo, digam-me porque é que escolheram esta modalidade.
2. O que é que têm aprendido com o Futebol e que têm transportado para as vossas vidas? Podem dar alguns exemplos?
3. Em que sentido é que o futebol vos ensina a ter melhores atitudes com as outras pessoas (ex: fazer o que é correto, ter responsabilidade pelos próprios atos)?
4. Acreditam que o futebol ajuda no relacionamento com os vossos colegas? Porquê?
5. A prática de futebol ajuda na melhoria da vossa autoestima? Porquê?

6. O que acham sobre o futebol promover o respeito, a autonomia, a autoconfiança e a cooperação entre vocês e os vossos colegas de equipa? Podem dar alguns exemplos?

Guião de Entrevista da Explicadora dos Atletas

1. Em que medida é que, na sua opinião, o trabalho de um Psicólogo do Desporto pode ser importante para atletas das idades referidas na Casa do Dragão? Pode dar alguns exemplos?
2. Com que ideia ficou do trabalho que foi realizado este ano na Casa do Dragão com os atletas U14, 15 e 16, tanto por si como pela estagiária de Psicologia do Desporto? Saliente o que de melhor aconteceu e o que de menos bom também aconteceu.
3. O que entende que pode ser melhorado na intervenção que se faz com estes atletas?
4. Em janeiro de 2022, houve mudanças no apoio a estes atletas. Essas alterações produziram que efeitos, na sua opinião?
5. Por fim, tendo sido explicadora dos atletas antes da intervenção da estagiária, ao longo da intervenção, e depois quando essa mesma intervenção era feita menos vezes, consegue referir diferenças comportamentais pessoais e/ou grupais dos atletas dos três escalões?

Procedimento da Recolha de Dados

A participação dos elementos na recolha de dados envolvendo os questionários e as entrevistas foi realizada de forma voluntária. Antes da aplicação dos questionários, cada participante foi informado sobre o assunto e os objetivos da

investigação sendo que, foi pedida a autorização para este momento aos responsáveis da Casa do Dragão. Na realização das entrevistas, foi também pedida a autorização aos responsáveis legais pelos atletas e ainda a autorização aos atletas para a recolha da entrevista em formato de áudio. No que concerne à entrevista individual, todas as autorizações foram tratadas com a própria entrevistada. Os participantes também foram informados de que a recolha de dados seria confidencial e as suas identidades não seriam divulgadas em nenhum momento.

A entrevista dos atletas foi realizada presencialmente nas instalações da Casa do Dragão, mediante a disponibilidade dos atletas e após acordo com estes. Já a entrevista com a explicadora dos atletas foi realizada via zoom para facilitar o processo. As entrevistas foram realizadas em local reservado e tranquilo, para que não houvesse interferência externa. Como mencionado, foi gravado o áudio da entrevista de grupo aos atletas e gravado vídeo e áudio da entrevista individual através do zoom.

Os dados dos questionários foram transcritos para o *IBM SPSS Statistics 27* e as entrevistas foram transcritas para formato *Word* para posterior análise dos dados.

Análise e Tratamento dos Dados

Análise Estatística

A análise estatística foi realizada com recurso ao *IBM SPSS Statistics 27*. Foi realizada uma análise descritiva, tendo sido utilizada a média e o desvio padrão. Em relação à satisfação com a escola os atletas U14 acabam por ser os mais satisfeitos sendo que, a média (3,25) é superior à dos outros dois escalões.

Tabela 1- Satisfação com a escola

	n	Min.	Max.	M	DP
U14	8	1	4	3,25	1,035
U15	11	1	5	3,09	1,514

No que concerne à satisfação dos atletas com a turma que frequentam, o escalão mais satisfeito é o U15, sendo que, a média é 4,64 e o desvio-padrão é 0,674.

Tabela 2- Satisfação com a turma

	n	Min.	Max.	M	DP
U14	8	3	5	4,13	0,991
U15	11	3	5	4,64	0,674

MRPS

Escalão U14

Tabela 3 - Níveis do MRPS do U14

	1ª Recolha		2ª Recolha	
	M	DP	M	DP
Respeito	4,71	0,38	4,75	0,39
Ajuda	4,72	0,45	4,63	0,38
Esforço	4,91	0,19	4,91	0,19
Autonomia	4,46	0,56	3,79	0,53

Escalão U15

Tabela 4 - Níveis do MRPS do U15

	1ª Recolha		2ª Recolha	
	M	DP	M	DP
Respeito	4,58	0,40	4,36	0,48
Ajuda	4,68	0,40	4,39	0,53
Esforço	4,82	0,45	4,45	0,38
Autonomia	4,55	0,60	3,73	0,36

DP

Escalão U14

Tabela 5 - Dimensões do DP do U14

	<i>1ª Recolha</i>		<i>2ª Recolha</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Carácter	3,40	0,43	3,40	0,29
Cuidado	2,92	0,93	3,06	0,39
Conexão	3,40	0,32	3,33	0,45
Confiança	3,83	0,25	3,75	0,30
Competência	3,11	0,51	3,41	0,50

Escalão U15

Tabela 6 - Dimensões do DP do U15

	<i>1ª Recolha</i>		<i>2ª Recolha</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Carácter	3,61	0,38	3,62	0,37
Cuidado	3,06	0,74	3,62	0,42
Conexão	3,15	0,46	3,55	0,34
Confiança	3,67	0,45	3,58	0,47
Competência	3,26	0,56	3,65	0,39

Discussão dos Resultados

Na tabela 3, podemos observar que o nível em que os atletas U14 estavam melhor antes da intervenção era o “Esforço”, seguido do nível “Ajuda” e depois do nível “Respeito”. Consequentemente o nível em que eles precisavam de mais ajuda era no nível da “Autonomia”. Depois da intervenção, houve um aumento da média no nível do “Respeito” e o nível “Esforço” manteve a média. Já os níveis “Ajuda” e “Autonomia” diminuíram. Segundo, Carbonell et al. (2006) constatou-se que o modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social é uma ferramenta útil no ensino da responsabilidade, em particular ao nível da promoção do respeito.

No que se refere ao escalão U15 (Tabela 4), é importante referir que os atletas não passaram pela intervenção, ou seja, os resultados da primeira recolha e da segunda recolha não tiveram intervenção no intervalo de tempo. Sendo assim, e consultando a tabela 4, pode verificar-se que a média de três dos níveis (“Respeito”; “Ajuda”; “Esforço”) na primeira recolha é menor do que no U14. Já o nível de “Autonomia” tem uma média mais elevada do que o escalão menor. Na segunda recolha de dados, as médias dos quatro níveis diminuíram todas.

Alguns pesquisadores acreditam que é necessário promover a responsabilidade pessoal e social para todas as crianças e adolescentes, independentemente das suas características (Corte-Real et al., 2016). Neste estudo, embora os atletas envolvidos na intervenção não tenham tido dificuldade em atender aos requisitos relacionados ao nível mais básico do modelo, o contexto desenvolvido pôde consciencializar os jovens para a necessidade de respeitar os outros e participar em atividades que não envolvam só o futebol.

Na tabela 5, podemos observar que dois dos domínios melhoraram após a intervenção, dois diminuíram e um manteve-se igual na primeira e segunda recolha. Sendo que a intervenção tinha como bases o DP, os atletas ficaram mais consciencializados para certas situações e é por causa disso que os valores médios podem ter diminuído. A dimensão do cuidado aumentou porque muitas das atividades e dinâmicas feitas abordavam esse tema.

Já no escalão U15 (tabela 6) todos os domínios subiram os valores médios entre a primeira recolha e a segunda recolha menos a “Confiança”. No entanto, essas subidas não são significativas. E a descida do valor médio da “Confiança” também não foi grande.

Torna-se evidente a importância que o desporto pode ter na promoção do DP, sendo fundamental que os jovens atletas se relacionem favoravelmente com o meio que os rodeia (Santos, et al., 2016). Sendo que, estes dois escalões ainda têm um caminho longo a percorrer no que concerne ao desenvolvimento positivo

Análise Temática

A análise temática (AT) é um método para identificar, analisar e relatar padrões (temas) dentro dos dados. Este tipo de análise organiza e descreve o conjunto de dados em detalhes (Boyatzis, 1998). A AT é apontada como um método analítico pouco reconhecido, mas amplamente utilizado na área da Psicologia (Braun e Clarke, 2006). De acordo com os mesmos autores, um dos benefícios da AT é a sua flexibilização, graças à sua liberdade teórica, o que permite obter um conjunto de dados rico, embora difíceis de interpretar.

Então deu-se início à AT das entrevistas, sendo que a grelha de codificação utilizada foi a indutiva, uma vez que a mesma apenas foi construída após a recolha e análise dos dados da entrevista. Nesta etapa de análise e codificação de dados, chegou-se a um consenso em relação aos temas encontrados. Assim, depois de procurados codificadores na entrevista e anotadas as ideias iniciais de forma a identificar os temas, estabeleceu-se uma relação entre os códigos e os temas. Ao rever os temas, procedeu-se à sua

distinção e, através da codificação, identificaram-se os temas e subtemas finais.

Tabela 7- Temas e Subtemas da Entrevista aos Atletas

Temas	Subtemas
1. Futebol	a) Disponibilidade b) Dinheiro c) Experiência Positiva
2. Aprendizagem Para a Vida	a) Resiliência b) Agressividade c) Paciência
3. Atitudes	a) Más Atitudes b) Boas Atitudes
4. Relacionamentos	a) Rivalidade b) Família c) Amizades
5. MRPS	a) Ensino para a Vida b) Autonomia c) Respeito Pelos Outros

1. Futebol

a) Disponibilidade

Dentro do tema “Futebol” e no que concerne ao subtema “Disponibilidade” um dos entrevistados referiu que nas antigas escolas era a modalidade que estava disponível para praticar em contexto competitivo (*“era a única que na altura tinha disponível”* – entrevistado 1).

b) Dinheiro

Um dos atletas menciona que escolheu o futebol como a sua modalidade por trazer dinheiro no futuro, (*“é das que dá mais dinheiro no futuro”* – entrevistado 2).

c) Experiência Positiva

A maioria dos atletas declara que escolheram a modalidade de futebol por terem tido experiências positivas até então e por gostarem do desporto, (*“foi a primeira modalidade que experimentei e gostei.”* – entrevistado 5; *“das que tinha experimentado em educação física foi a que gostei mais”* – entrevistado 6; *“desde pequeno que gosto de jogar futebol e disseram que tenho jeito para a coisa, se não tivesse esta oportunidade, estaria no surf de certeza.”* – entrevistado 8).

2. Aprendizagem Para a Vida

a) Resiliência

No subtema “Resiliência” inserido no tema “Aprendizagem Para a Vida” os atletas falam que o futebol os ensinou a ser mais resilientes e a persistir nos seus objetivos, tornando-se mais sensíveis nas relações entre pares, (*“aprendemos a trabalhar em equipa, a ser resilientes, a não desistir dos objetivos”* – entrevistado 2; *“tornamo-nos mais sensíveis com os colegas de equipa e com as pessoas à nossa volta”* – entrevistado 3).

b) Agressividade

Em contrapartida, o entrevistado 1 refere que o futebol não lhe trouxe só coisas boas, também traz à tona o lado pior dos jogadores, (*“infelizmente*

nem tudo o que aprendemos no futebol é bom para levarmos para a nossa vida pessoal, sinto que nos tornamos agressivos e isso não é bom para a nossa vida.”).

c) Paciência

Um dos atletas relata que praticar futebol lhe ensinou a ser mais paciente, pois nem tudo acontece quando se deseja, (*“aprendi a ser paciente, nem tudo acontece quando queremos, não jogamos sempre na equipa a do nosso escalão, ajudou-me aceitar melhor essas coisas.”* – entrevistado 5).

3. Atitudes

a) Más Atitudes

Em relação ao subtema das “Más Atitudes” três dos atletas dizem que o futebol não os ensina em nada a ter boas atitudes, (*“em nada, o pior de nós vem sempre na frente”; “não ensina, eu acho que essas coisas partem de nós, mas no futebol as atitudes más ganham mais força por conta dos nervos”*).

b) Boas Atitudes

Pelo contrário, os outros atletas afirmam que o futebol também os faz ter boas atitudes, quer com os colegas, quer com a equipa técnica, nem tudo é mau, (*“eu não concordo totalmente, eu acho que apesar de o futebol mostrar o nosso lado agressivo e de vingança também nos ensina coisa importantes nas atitudes, nem que seja com os colegas de equipa e com a equipa técnica”; “o futebol ensinou-me muito sobre o respeito com os outros, eu já respeitava as pessoas, mas agora ainda respeito mais”*).

4. Relacionamentos

a) Rivalidade

No subtema “Rivalidade” pertencente ao tema “Relacionamentos” o entrevistado 1 relata que em relação à equipa o futebol ajuda nos relacionamentos, mas no que toca aos outros atletas existe rivalidade, (*“não*

sei, com os colegas de equipa ajuda, se pensar nos colegas de outras equipas não ajuda tanto porque há rivalidade.”).

b) Família

No que concerne a este subtema, dois dos entrevistados mencionam que o futebol lhes deu uma família, (*“na escola as nossas turmas só têm pessoal da equipa e isso ajuda muito, nos intervalos, nos treinos, nos jogos e até aqui na casa, somos todos uma família.”*; *“o futebol trouxe-me uma família.”*).

c) Amizade

Os restantes entrevistados dão ênfase à criação de amizades com a prática de desporto, neste caso o futebol, (*“melhora muito o relacionamento porque estamos ali todos para o mesmo, para ganhar, para ser uma equipa à Porto.”*; *“ajuda muito.”*; *“quando vim morar para a casa do dragão não conhecia ninguém e comecei a ter amigos mais por causa do futebol do que da escola e as pessoas são as mesmas, o futebol une-nos.”*; *“sim, amigos sim.”*).

5. Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

a) Ensino Para a Vida

Neste subtema, os atletas referem que jogar no FCP é um ensino para a vida porque crescem em diversos níveis que demoraria mais tempo se não praticassem a modalidade, (*“eu acho que o futebol e neste caso o grande porto para além de uma equipa de futebol é um ensino para a vida, nós crescemos muito em muitos aspetos e isso do respeito, de nos ajudarmos e de nos safarmos sozinhos vê-se muito aqui.”*).

b) Autonomia

Alguns dos atletas declaram que o futebol os ajuda muito na sua autonomia, pois desde cedo vêm-se obrigados a crescer rápido por não viverem com os pais ou alguém da família, (*“a autonomia claro, nós vivemos sem os nossos pais desde os 13 anos, somos obrigados aprender coisas que não íamos aprender se vivêssemos com eles até aos 18 anos.”*), um dos atletas refere que fica confuso ao pensar na situação de ter que se tornar adulto mais

rápido no que diz respeito à questão da autonomia e de viver sem os pais, (“*estamos a ser adultos muito rápido e eu não sei se isso é bom, agora que penso nisso fico confuso.*”).

c) Respeito Pelos Outros

Os entrevistados declaram que entrar para o Futebol foi muito importante para aprenderem a ter mais respeito pelos outros, não só pela família, (“*respeito mais os outros desde que estou no Futebol Clube do Porto*”; “*acho que é verdade, por exemplo, num jogo que eu faço uma falta sem querer eu vou lá ao meu adversário pedir desculpa, tenho esse respeito por ele e pelos colegas de equipa ainda tenho mais, estamos lá para ganhar.*”), mas também relatam que há casos em que é difícil de manter o respeito, (“*a questão do respeito sim, mas depende da situação porque se num jogo alguém me fizer uma falta por maldade, eu vou lá e faço também e aí não demonstro muito respeito, depende do caso Ângela*”).

Tabela 1- Temas e Subtemas da Entrevista à Explicadora dos Atletas U14

Temas	Subtemas
1. Papel do Psicólogo do Desporto	a) Instrução b) Sentimentos
2. Acontecimentos Bons	a) Rotina b) Vínculo
3. Acontecimentos Maus	a) Vínculo Quebrado
4. Intervenção	a) Necessidades b) Estudo
5. Mudança em Janeiro	a) Desarmonia b) Diferenças
6. Comportamentos dos Atletas	a) Ambiente com Harmonia a) Assiduidade b) Vontade

De seguida será apresentada a análise temática da entrevista efetuada à entrevistadora dos atletas.

1. Papel do Psicólogo do Desporto

a) Instrução

Relativamente a este subtema, a entrevistada refere que o psicólogo do desporto tem um papel muito importante porque ajuda na instrução dos atletas, acaba por fazer um bocado o papel dos pais sendo que, eles estão longe, (*“instruí-los melhor quando eles têm questões pessoais que não têm com quem falar”*; *“tem a questão de estarem longe dos pais também, isso influencia muito, estarem longe de casa e ali deve demorar um bocadinho para eles sentirem que é a casa deles não é, e têm que lidar com pessoas diferentes, de origens diferentes, realidades muito diferentes.”*).

b) Sentimentos

Para além disso, a entrevistada relata também que os psicólogos do desporto são importantes no sentido de ajudarem os atletas numa melhor gestão dos sentimentos criados por todos os acontecimentos vivenciados por eles em tenra idade, (*“então o psicólogo do desporto, eu acho que está aí para os ajudar a gerir todos esses sentimentos”*; *“na altura do Dia do Pai, ele começou a pensar muito no pai, mudou o seu comportamento e nessa altura foi muito importante o apoio do psicólogo do desporto, conversaram e as coisas resolveram-se, não nos podemos esquecer que eles não são só atletas, são pessoas que precisam de ser ouvidas e compreendidas.”*).

2. Acontecimentos Bons

a) Rotina

Neste subtema, a entrevistada admite que um dos acontecimentos bons, foi a criação de uma rotina por parte dos atletas, rotina essa que trouxe benefícios, (*“eu acho que as coisas ficaram mais alinhadas no começo quando tu estavas a ir todos os dias, foi criada uma rotina e eles iam para lá, pelo menos os U14, iam para lá com vontade, mesmo que não fosse vontade de estudar, mas vontade de estar lá e foi muito importante”*; *“conseguimos criar uma rotina com eles, já não iam obrigados para lá, aceitaram.”*).

b) Vínculo

Para além da criação de uma rotina, a entrevistada também afirma que houve a criação de um vínculo forte entre os atletas, a estagiária e a entrevistada e

toda essa ligação levou a que os horários de estudo melhorassem, (*“consequiram criar um vínculo que eu ainda não tinha visto com nenhum escalão antes.”*; *“neste ano nós conseguimos fazer isso, eles iam para lá, falavam sobre a vida deles, claro que não era sempre, mas falavam, estudavam, nós já sabíamos mais ou menos as necessidades de cada um, qual era a melhor forma de lidar com cada um deles”*; *“eu acho que naquela altura foi muito positivo porque nós conseguíamos ter um controlo maior sobre eles e sobre as necessidades deles não é.”*).

3. Acontecimentos Maus

a) Vínculo Quebrado

Foi dito pela entrevistada que aquilo que aconteceu de mau foi haver o fim de tudo o que tinham sido os acontecimentos bons, ou seja, a partir de uma determinada altura toda a rotina e parte do vínculo com os atletas U14 se dissipou, (*“esse vínculo foi um pouco quebrado quando houve a alteração”*; *“o que de menos bom aconteceu foi o facto disto tudo se ter quebrado, ou seja, termos passado por aquela alteração e eles começaram a conviver cada dia da semana com uma pessoa diferente e eu acho que aquilo não foi positivo de todo porque no dia em que eles gostavam da pessoa, eles iam, nos dias em que não gostavam desapareciam.”*).

4. Intervenção

a) Necessidades

Para a entrevistada um dos pontos fulcrais na intervenção foi entender as necessidades de cada atleta para se fazer um trabalho melhor quer individualmente quer em grupo, (*“as necessidades são diferentes”*; *“eu acho que tinham que entender as necessidades de cada um, ser mais empáticos e tentar trabalhar de uma forma mais individual e depois claro, iam cruzar as informações e perceber que o fulano é mais parecido com beltrano e que a forma de estudar deles é semelhante, ou seja, eles podem estudar juntos, no mesmo horário, vai haver uma harmonia.”*).

b) Estudo

Em relação ao “Estudo”, a entrevistada tem uma opinião muito vincada, acredita que o tempo do chamado “horário de estudo” não devia ser só para estudar, (*“eu acho que o horário de estudo não devia ser só de estudo porque uma pessoa nem na universidade estuda todos os dias não é”*; *“ok, de segunda a quinta, mas é muito, eles são atletas, têm uma rotina superpesada, eu acho que a divisão não devia ser feita da maneira como é feita”*; *“se a intervenção não fosse feita (...) nem os obrigassem a estudar todos os dias eu acredito que as coisas iam melhorar significativamente.”*).

5. Mudança em Janeiro

a) Desarmonia

Neste subtema a opinião da entrevistada é que a alteração que aconteceu em janeiro veio provocar uma desarmonia no grupo de atletas pois, tudo o que eles tinham como garantido foi-se alterando, (*“eu acho que criou uma desarmonia no grupo porque acho que as coisas antes estavam bem encaminhadas, eles tinham criado uma afinidade, já iam para lá sabendo quem é que ia estar lá, então já sabiam mais ou menos sobre o que falar, já sabiam que tinham que levar o livro ou o caderno ou não sei quê, já sabiam o que é que tinham de fazer”*).

b) Diferenças

Dentro do subtema “Diferenças”, a entrevistada diz que as alterações vieram trazer diferentes pessoas, (*“e depois disso como cada dia era uma pessoa diferente”*; e diferentes abordagens com os atletas fazendo com que a rotina que tinham se alterasse, (*“eles não sabiam qual seria a abordagem daquela pessoa, no que é que aquela pessoa podia ajudar, o que é que eles tinham que fazer e acho que depois eles foram perdendo a motivação mesmo de estar lá, até porque eles não iam para lá só para estudar”*).

6. Comportamentos dos Atletas

a) Harmonia

Quanto à criação de um ambiente com harmonia, a entrevistada revela que acredita que é muito importante e ainda afirma que haver harmonia entre ela

e a estagiária também ajuda muito em toda a logística dos horários de estudo e da intervenção com os atletas, (*“e depois há uma coisa que eu acho muito importante para fazer as coisas dar certo que é a harmonia que há entre nós duas, porque isso impede que eles vão dizer mal de uma para a outra e imagina, uma diz não para uma determinada coisa e isso impede que eles vão procurar a outra para terem o sim, isso ajuda muito e foi o que eu senti no U14 deste ano”; “eles conseguiram perceber que nós funcionamos bem e criaram também uma harmonia connosco”*).

b) Assiduidade

No que concerne à “Assiduidade”, a entrevistada menciona que esta diminuiu, os atletas deixaram de querer participar nos horários de estudo, (*“desde que tu deixaste de estar presente nos horários de estudo a assiduidade dos U14 diminuiu”; “só iam nos dias em que eles se sentiam identificados com as pessoas que lá iam estar sendo que isso se veio a refletir nas notas depois porque não estudavam como antes”*).

c) Vontade

Por fim, no subtema “Vontade”, a entrevistada declara que os atletas perderam a vontade de estarem presentes, a pouca vontade que tinham para estudar, (*“e quando iam era com pouca vontade, sem material e a dizer que não tinham nada para fazer”; “quando nós estávamos lá por muito que eles não gostassem iam e estudavam”*).

Discussão dos Resultados

Após a análise temática da entrevista aos atletas U14 pode inferir-se que os atletas escolheram o futebol como modalidade para praticarem de forma competitiva porque era a que estava disponível na altura de fazer a escolha e trouxe-lhes experiências positivas, sentiam-se bem a jogar; e, num futuro próximo será uma modalidade que poderá trazer bastante dinheiro aos atletas.

A resiliência, a agressividade e a paciência são as capacidades que os atletas mais referiram no que concerne à aprendizagem que levam do futebol para a vida. A resiliência para não desistir dos objetivos, a agressividade que muitas das vezes aparece em momentos de stress ou quando se sofre alguma falta mais perigosa e, por fim, a paciência que é preciso ter, pois nem sempre se joga a titular ou as coisas acontecem quando se desejam.

Os atletas da formação enquanto jogadores acabam por ter diversas atitudes ao longo dos jogos, dos treinos e da sua vida diária na casa do dragão. Alguns atletas referem que o futebol na maioria das vezes só os ensina a ter más atitudes. Por outro lado, nesse meio também existe quem aprenda a ter boas atitudes, quer seja com os colegas quer seja com a equipa técnica.

Ao nível dos relacionamentos a maioria dos atletas dá ênfase às amizades criadas por causa do futebol e alguns até referiram que os colegas de equipa e os colegas da casa são como uma família. Ao contrário disso, um atleta refere que em relação aos atletas de outras equipas há alguma rivalidade, o que não ajuda à criação de amizades.

Em relação ao MRPS, os níveis mais falados pelos atletas foram a autonomia e o respeito pelos outros. Segundo a literatura, o primeiro nível – Respeito Pelos Outros, pode ser visto como uma fase inicial do desenvolvimento da responsabilidade. O respeito é um conceito fundamental que permite a participação coletiva nas atividades e é essencial em qualquer ambiente onde se queira melhorar e desenvolver. O nível três – Autonomia, dá relevo ao trabalho autónomo, leva ao progresso nos objetivos pessoais e encoraja os atletas a resistir à pressão feita pelos atletas (Hellison, 2011, p. 21).

Após a análise temática da entrevista à explicadora dos atletas do FCP, importa referir que o psicólogo do desporto tem um papel muito importante na vida dos atletas que vivem longe dos pais, ou seja, estes ajudam na instrução dos atletas e, para além disso, também ajudam na gestão de sentimentos que podem advir de todos os acontecimentos proporcionados

pela distância de casa, criando um ambiente propício à melhoria de rendimento dos atletas. Weinberg e Gould (2019) afirmam que os psicólogos desempenham três papéis fulcrais no contexto desportivo: o papel de pesquisador (realizando pesquisas para a evolução do conhecimento); o papel de professor (ensino); e o papel de consultor (ajudam no desenvolvimento de capacidades psicológicas para melhorar o rendimento).

A entrevistada declara que houve dois acontecimentos muito importantes ao longo do tempo. Foi possível criar uma rotina com os atletas, isto é, os atletas iam todos os dias ao horário de estudo, aceitaram que tinham de estar lá. E, mais importante ainda, foi o vínculo criado entre os atletas, a estagiária e a explicadora, foi originado um compromisso entre todos que levou a que toda a logística com os atletas melhorasse. Em contrapartida, esse vínculo referido anteriormente com o tempo foi-se degradando prejudicando os atletas ao nível escolar e também em alguns aspetos pessoais.

O ponto de partida de qualquer intervenção é o levantamento das necessidades dos intervenientes para se fazer um trabalho melhor individualmente e em grupo. A par disso, e depois do levantamento dessas mesmas necessidades, percebeu-se que todo o tempo que os atletas passavam a estudar não era rentável, melhor dizendo, esse tempo deveria ser dividido para atividades que os fizesse trabalhar o raciocínio, o cálculo, o vocabulário, mas que não fosse mesmo estudo de matérias.

Como foi referido em cima, o vínculo criado entre todos foi quebrado e isso deveu-se à mudança que aconteceu em janeiro, a estagiária e a entrevistada não estavam com os atletas todos os dias, o que levou à desarmonia no grupo de atletas. Como consequência disso, os atletas passaram a estar menos interessados no horário de estudo, em atividades diversas, porque notaram muitas diferenças. As alterações vieram trazer pessoas diferentes e diferentes abordagens modificando as rotinas já estabelecidas.

Em relação ao comportamento dos atletas, a entrevistada revela que acha muito importante a criação de um ambiente com harmonia entre os atletas, a estagiária e a explicadora. Refere também, que quando há harmonia e consistência na relação entre o staff, se torna mais fácil o trabalho com os atletas. Quando deixa de existir a harmonia supracitada acontece que a assiduidade dos atletas nos horários de estudo diminui, porque eles passam a ir só quando se identificam com a pessoa, isto porque perderam a vontade de estar presentes e de estudar.

Conclusões

Após a análise dos dados quantitativos e qualitativos pode inferir-se que usar-se esta amostra em específico num campo diferenciado como o desporto de competição foi uma boa opção. O uso do QRPS prova ser útil para entender quais os níveis que requerem mais atenção, e intervenções, que surgem na tentativa de ajustar crenças para promover uma atmosfera mais positiva e a disseminação de valores para a vida.

Relativamente ao primeiro e principal objetivo da investigação, “Entender o conhecimento e parecer dos atletas relativamente ao papel que o Desporto tem na formação do carácter e na transmissão de competências de vida e para a vida”, chegou-se à conclusão de que os atletas entrevistados, na sua maioria, entendem o papel importante que o desporto tem naquilo que se entende por formação completa do atleta, do seu carácter e na aprendizagem de competências de vida. Sendo isso também visível na entrevista à explicadora quando ela relata que o psicólogo tem um papel muito importante nessa formação completa do atleta. Isso acaba por estar implícito nos resultados estatísticos visto que, em relação ao nível de responsabilidade pessoal e social (RPS) dos participantes (19) que compõem esta amostra, são um grupo que tem um bom sentido de responsabilidade tanto a nível pessoal (participação e autonomia) como a nível de responsabilidade social (respeito e ajuda), sendo que, pontuaram em média de 3,73 e 4,91, com um máximo de 5 pontos. Falando em concreto do escalão U14, durante a intervenção foi bastante trabalhado o nível da autonomia, no entanto na segunda recolha de dados o nível diminuiu, porque todo o apoio dado ao estudo não os incentivava a estudar sozinhos, acabaram por precisar sempre de ajuda quer da psicóloga quer da explicadora. Todavia, com respeito à entrevista aos atletas, pode-se confirmar que os atletas ganham autonomia vivendo longe do seio familiar.

O escalão U15 apesar de não ter sofrido intervenção pode-se considerar que os níveis estão equilibrados e que com uma possível avaliação das necessidades de cada atleta esses mesmos níveis melhorassem a média.

Quanto ao segundo objetivo, “compreender que valores, comportamentos e atitudes os atletas adotam em determinadas situações, quer em contexto desportivo, quer em contexto pessoal enquanto jogadores”, os atletas apresentaram alguma variedade de respostas. Entre os valores mais importantes mencionados estavam presentes: o respeito, a amizade, o cuidado, a paciência, a resiliência, entre outros. Isto para além do MRPS leva-nos ao encontro do DP, no global os atletas precisam de melhorar todos os domínios. Porém, se analisarmos o escalão U14 em separado vamos observar que algumas coisas ditas na entrevista vão de acordo aos resultados dos questionários.

Efetivamente, também o teor subjetivo da interpretação dos dados recolhidos quer qualitativos quer quantitativos e transcritos pode ter influência naquilo que são as conclusões finais aqui mencionadas, bem como a ampliação da quantidade de dados analisada.

VI. Reflexão e Considerações Finais

Reflexão e Considerações Finais

A realização deste estágio na Formação do Futebol Clube do Porto foi uma experiência muito positiva e permitiu-me desenvolver tanto a nível profissional como pessoal, tendo em conta que não era um público fácil para mim. Aprimorou o meu enriquecimento no nível prático e de como a teoria deve ser aplicada.

Quando penso numa maneira para descrever estes nove meses, vem-me à cabeça as palavras resiliência, paciência e evolução. Resiliência que não me deixou desistir quando assim o quis fazer. Paciência para lidar com determinadas situações que fora daquele contexto teriam outro tratamento. E, evolução porque sinto que evoluí muito como pessoa e profissional em diferentes aspetos. Melhorei a minha forma de comunicar, a minha relação com os outros, aprendi algumas estratégias de liderança e, aumentei os meus níveis de autoconfiança. Para além disso, melhorei também as minhas capacidades de improviso e a minha capacidade para desenvolver dinâmicas e atividades; depois deste estágio acredito ser uma pessoa mais organizada e ponderada.

O meu objetivo com este estágio sempre foi dar uma contribuição positiva para a vida dos atletas, criar um bom ambiente quer enquanto membros das equipas dos escalões, quer enquanto colegas de casa e transmitir-lhes valores e comportamentos que os leve a desenvolver-se pessoalmente e socialmente. Assim, posso declarar que o meu objetivo foi cumprido e foi com alegria que fui recebendo pedidos de apoio ao longo do tempo de estágio por parte de alguns atletas, que várias vezes me perguntavam como deveriam agir numa determinada situação (de jogo ou pessoal) ou se os seus comportamentos e atitudes tinham sido corretos e/ou convenientes ao seu desenvolvimento positivo. É de salientar a boa relação que mantive com todos os atletas, marcada pelo profissionalismo, mas também pela compreensão, pela dedicação, e pelo carinho, que permitiu que todas as expectativas acerca do estágio fossem ultrapassadas.

. Embora tenha sido uma experiência positiva, acho que o contexto da pandemia prejudicou a intervenção em alguns casos, sendo que impossibilitava o contacto físico e havia a obrigação do uso de máscaras.

Não obstante, os aspetos positivos superaram as dificuldades que encontrei no desempenho das minhas funções na Casa do Dragão. Durante este estágio de nove meses, contactei com pessoas que contribuíram de alguma forma para o meu desenvolvimento como psicóloga e para o meu crescimento enquanto pessoa. Seja através da partilha de experiências e conhecimentos, através de críticas construtivas ou conselhos, ou simplesmente através de palavras de incentivo e motivação.

Relativamente aos vários constrangimentos que tais projetos podem ter, salienta-se a necessidade de envolver todos os que pretendem ser envolvidos. É um bom conceito, mas não é mais sem uma equipa que o vá construindo, desenvolvendo e aplicando ao contexto.

Como tal, para o futuro acredito que seja importante desenvolver mais intervenções e investigações que envolvam um número maior de participantes, as intervenções devem ser contínuas e duradouras.

Termino assim dizendo, que toda esta experiência foi uma lição que comprova que não há uma forma certa de lidar com toda a gente, não há uma maneira milagrosa de ajudar ou aplicar o que se aprende na teoria. Cada indivíduo é uma ser singular que tem as suas características, que têm de ser observadas, avaliadas as vezes que forem preciso e no fim, fazer-se a intervenção adequada na esperança de não errar, mas se errar que seja sempre como forma de aprendizagem.

VII. Referências Bibliográficas

Referências Bibliográficas

- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410-425
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., & Sesma Jr, A. (2007). Positive youth development: Theory, research, and applications. In *Handbook of child psychology* (Vol. 1, pp. 895-941).
- Briones-Arteaga, E. M. (2016). Psicología en el deporte. *Dominio de las Ciencias*, 2(3), 323-334. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v2i3.143>
- Brown, E.W. (1992). *Youth soccer: A complete handbook*. Michigan State University: Cooper Publishing Group.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp. 268-269). Madrid: Dykinson.
- Carbonell AE, Sanmartín MG, Baños CP, Suelves DM, Taboada CM, Flores YC (2006). Enseñando responsabilidad personal y social a un grupo de adolescentes de riesgo: un estudio «observacional». *Rev Educ* 341: 373-396
- Cecchini, J. A., Montero, J., Alonso, A., Izquierdo, M., & Contreras, O. (2007). Effects of personal and social responsibility on fair play in sports and selfcontrol in school-aged youths. *European Journal of Sport Science*, 7(4), 203-211.
- Corte-Real, N., Dias, C., Regueiras, L., & Fonseca, A. (2016). O Modelo de Desenvolvimento da Responsabilidade Pessoal e Social. In *Do desenvolvimento positivo ao modelo de responsabilidade pessoal e social através do desporto: Entre a teoria e a prática*. Porto: Centro de Investigação Formação Inovação e Intervenção em Desporto.
- Corte-Real, N., Dias, C., Regueiras, L., e Fonseca, A. M. (2016). *Do desenvolvimento positivo ao modelo de responsabilidade pessoal e social através do desporto: entre a teoria e a prática*. Universidade do

Porto, Faculdade de Desporto. Centro de Investigação Formação Inovação e Intervenção em Desporto, CIFI2D.

- Cruz, J. F. A., & Viana, M. F. (1996). O treino de competências psicológicas e a preparação mental para a competição.
- Cryan, M., & Martinek, T. (2017). Youth sport development through soccer: An evaluation of an after-school program using the TPSR model. *Physical Educator*, 74(1), 127-149.
- Damon, W. (2004). What is positive youth development?. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 13-24.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGrawHill.
- Escartí, A., Llopis-Goig, R., & Wright, P. M. (2018). Assessing the implementation fidelity of a school-based teaching personal and social responsibility program in physical education and other subject areas. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(1), 12-23.
- Esperança, J., Dias, C., Brustad, R., & Fonseca, A. M. (2017). Desenvolvimento e validação da versão reduzida do questionário Positive Youth Development (PYDp) para a avaliação do desenvolvimento positivo dos jovens dos países lusófonos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, (1).
- Fernández, I. (2017). Las políticas de la Unión Europea en el ámbito del deporte. *Educación Social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 65, 57-74.
- Forneris, T., Camiré, M., & Williamson, R. (2015). Extracurricular activity participation and the acquisition of developmental assets: Differences between involved and noninvolved Canadian high school students. *Applied Developmental Science*, 19(1), 47-55.
- Gillham, J. E., Reivich, K., & Shatté, A. (2002). Positive youth development, prevention, and positive psychology: Commentary on "Positive youth

development in the United States." *Prevention & Treatment*, 5(1), Article 18.

Gomes, A. R. (1997). Aspectos psicológicos da iniciação e formação desportiva: O papel dos pais. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/5337/1/Gomes-PaisActasPDEF.pdf>

Gomes, A.R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.) *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131~ -164). Varzea Paulista: Editora Fontoura. Disponível em: <http://www.editorafontoura.com.br/editora/produtos/psicologia-do-esportedaescola-a-competicacao.htm>

Gordon, B., & Doyle, S. (2015). Teaching personal and social responsibility and transfer of learning: Opportunities and challenges for teachers and coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(1), 152-161.

Gordon, B., Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2016). Social and emotional learning through a teaching personal and social responsibility based after-school program for disengaged middle-school boys. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(4), 358-369.

Guaragni, C., & Chaves, A. G. C. R. (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>

Hellison, D. R. (1995). Teaching responsibility through physical activity.

Hellison, D. R. (2010). Teaching personal and social responsibility through physical activity: *Human Kinetics*.

Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive Youth Development: A View of the Issues. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10-16.

- Lickona, T. (2009). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam.: Bantam.
- Martinek, T., & Hellison, D. (2016). Teaching personal and social responsibility: Past, present and future. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(5), 9-13.
- Nogueira, H. D. O. (2011). *O Modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social em lares especializados de infância e juventude*.
- Pascual, C., Escartí, A., Llopis, R., Gutiérrez, M., Marín, D., & Wright, P. M. (2011). Implementation fidelity of a program designed to promote personal and social responsibility through physical education: A comparative case study. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(3), 499-511.
- Pozo, P., Grao-Cruces, A., & Pérez-Ordás, R. (2018). Teaching personal and social responsibility model-based programmes in physical education: A systematic review. *European Physical Education Review*, 24(1), 56-75
- Regueiras, M. V. L. (2012). *Desenvolvimento da Responsabilidade Pessoal e Social dos jovens através do Desporto: Uma análise centrada na perspetiva dos especialistas*. Porto: Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Richards, K. A. R., Ivy, V. N., Wright, P. M., & Jerris, E. (2019). Combining the Skill Themes Approach with Teaching Personal and Social Responsibility to Teach Social and Emotional Learning in Elementary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(3), 35-44.
- Romar, J. E., Haag, E., & Dyson, B. (2015). Teachers' experiences of the TPSR (Teaching Personal and Social Responsibility) model in physical education. *Ágora para la educación física y el deporte*, 17(3), 202-219.

- Santos, F., Côrte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2016). O papel do treinador no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: Do que sabemos ao que precisamos saber. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. *Motivation in sport and exercise*, 199215.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: Na Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. (2001). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9): Oxford university press.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171.
- Tenenbaum, G., Morris, T., Hackfort, D., & Medeiros Filho, E. (2008). Sport and exercise psychology. *Directory of sport Science*, 5, 209-235.
- Teques, P. (2006). A importância da Psicologia no Desporto. *Documento da Associação Portuguesa de Escolas de Futebol*.
- Toivonen, H., Wright, P., Hassandra, M., Hagger, M., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Talvio, M., Gould, D., Kalaja, S., Tammelin, T., Laine, K., & Lintunen, T. (2019). Training programme for novice physical activity instructors using Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) model: A programme development and protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-20.
- Walsh, D. S., Ozaeta, J., & Wright, P. M. (2010). Transference of responsibility model goals to the school environment: Exploring the impact of a coaching club program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 15-28.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology, 7E. Human kinetics.

VIII. Anexos

Anexo A

Atividade da Bola Positiva

Descrição: Os participantes devem passar entre si a bola positiva, procurando sempre mantê-la no ar. Ao som do apito a pessoa que detém a bola deve dizer, em voz alta, o seu nome, ler e responder à pergunta que se encontra na bola, junto ao seu polegar direito. Assim que terminar, retomam a troca de bola até ouvirem um novo apito, repetindo todo o processo.

Objetivo: Criação de canais de comunicação, promover o autoconhecimento e a comunicação entre os participantes.

Material: Bola positiva; Apito

Tempo: 5/10 minutos

Atividade da Caixa com Espelho

Descrição: Nesta atividade os participantes são informados que dentro da caixa se encontra uma fotografia de alguém importante, que eles conhecem bem, e à qual devem tecer algumas qualidades. Assim, um de cada vez deve abrir a caixa, sem nunca revelar o que vê lá dentro e mencionar as qualidades que decidirem.

Objetivos: Promover a reflexão pessoal, autoconhecimento e o discurso positivo.

Material: Caixa com espelho no fundo

Tempo: 5 minutos

Atividade Comunicação Sem Sentido

Descrição: Será necessário que um participante seja designado como o comunicador e os demais estarão atentos às instruções que ele passará à equipa. O participante que será o comunicador receberá uma folha com um desenho simples que o mediador da atividade entregará. O comunicador de costas para os demais participantes deverá passar as instruções da forma mais detalhada possível a respeito do desenho. Os participantes deverão replicar o desenho através das instruções do comunicador. No final da atividade serão colocados todos os desenhos próximos ao desenho original, sendo que a ideia

é ao comparar perceber se eles estão parecidos com o desenho original. Quanto mais parecido o desenho dos participantes estiver do desenho do comunicador pode-se inferir que há uma boa comunicação interpessoal entre os integrantes da equipa.

Objetivo: Promover e melhorar a comunicação

Material: Canetas; Lápis; Borracha; Folhas brancas; Desenho

Tempo: 5 minutos

Atividade das Varas

Descrição: Os participantes devem estar organizados em círculo e voltados para o centro do mesmo, sendo que cada um deverá segurar um tubo na sua frente, na vertical, com o seu dedo indicador, mantendo-o em pé. O objetivo da atividade será que todos os participantes passem para o tubo do colega à sua esquerda, em simultâneo, sem deixar cair nenhum dos tubos e utilizando apenas o indicador com o qual seguram o tubo. A equipa circula à volta dos tubos, procurando mantê-los no mesmo sítio e na vertical. Esta atividade estará sujeita a recorde, sendo que será contado o número de passagens bem-sucedidas executadas num espaço de um minuto, depois dos participantes terem treinado durante algum tempo.

Objetivo: Promover o cuidado com o próximo, a comunicação, as conexões, a coesão grupal e a competição.

Material: Varas/ Tubos

Tempo: 10 min

Atividade da Bomba

Descrição: Nesta atividade são apresentadas duas bombas aos participantes. Na primeira, é delimitada uma área, que impede os participantes de se aproximarem da bomba. No caso, a bomba é a garrafa plástica de água. Num outro espaço, é delimitada uma “área de segurança” pequena, mas de tamanho suficiente para se colocar a “bomba”. O objetivo é que a equipa consiga

transportá-la até a área de segurança, sem tocar nunca na garrafa com as mãos e sem deixar a “bomba” tocar no chão fora da área delimitada. A segunda bomba é constituída por uma garrafa de água pequena vazia, com uma rolha e duas colheres pequenas lá dentro, sendo que para desativar esta bomba a rolha deve ser extraída, sem mover a garrafa do sítio onde se encontra. Para que os participantes desarmem as bombas é lhes fornecido apenas fio e uma bola.

Objetivo: Promover a liderança, a comunicação, a coesão.

Material: Garrafa; Fio

Tempo: 15 minutos

Atividade do Transporte de Bola

Descrição: Nesta atividade é pedido aos participantes que façam um trajeto, de ida e volta, passando à volta de uma cadeira, transportando uma bola de basquetebol em cima de um suporte de madeira, segurando apenas nos fios que estão amarrados ao mesmo suporte. A bola não deve cair ao chão durante todo o percurso, no caso de tal acontecer os participantes devem voltar ao ponto de partida. Esta atividade estará sujeita a tempo recorde, sendo que para o apontar será medido o tempo que os participantes levam a fazer o percurso definido.

Objetivo: Promover a comunicação, a coesão e a competição.

Material: Suporte de madeira com 6 fios; Bola de basquetebol; cronómetro

Tempo: 10 minutos

Anexo B

Atividade “Salada de Frutas”

Descrição: Os participantes devem sentar-se nas cadeiras em círculo, de seguida será atribuída uma fruta, de forma aleatória, a cada participante. O dinamizador da atividade deve colocar-se no centro do círculo e é este que dará início à atividade. O objetivo da atividade é dizer um nome de uma das frutas atribuídas e todos aqueles a que foi sorteada a fruta devem trocar de lugares, como o dinamizador irá ocupar uma das cadeiras, um dos participantes irá ficar de pé e deve repetir o mesmo processo. Também existe a possibilidade de dizerem “salada de frutas”, sendo que ao som deste comando todos devem mudar de lugar, e assim sucessivamente.

Objetivo: “Quebra-Gelo”, criar movimento, canais de comunicação e deixar os participantes mais relaxados e à vontade.

Material: Folha com o nome dos frutos

Tempo: 30/45 minutos

Atividade dos 4 cantos

Descrição: Nesta atividade são criados quatro cantos, sendo que cada um corresponde a uma frase, neste caso relacionada com a prática de exercício físico. Os participantes devem dirigir-se para o canto que contém a afirmação com que mais se identificam e aqui deverá estar um auxiliar da atividade que moderará a discussão do grupo, fazendo algumas perguntas. Depois desta discussão em pequenos grupos, os participantes voltam a formar um círculo e gera-se um debate sobre as conclusões a que cada grupo chegou, sendo que este debate deverá ser mediado pelo dinamizador principal da atividade.

Objetivo: Identificar os obstáculos à prática de exercício físico e apresentar algumas soluções.

Material: Folhas com os 4 cantos

Tempo: 30/45 minutos

Atividade gestão de emoções

Descrição: Nesta atividade o objetivo é fazer a simulação de um contexto de competição. Assim, são escolhidos aleatoriamente 3 participantes para se retirarem da sala e quando regressarem, vendados, fazerem lançamentos ao cesto (4 tentativas). Enquanto estes estão fora da sala, os restantes participantes são instruídos para que à entrada do primeiro participante que saiu estes façam comentários de apoio. À entrada do segundo, os participantes devem fazer comentários negativos e ao terceiro participante devem manter-se em silêncio. Depois disto, é feita uma reflexão final onde são discutidas as emoções sentidas por cada participante durante os seus lançamentos conforme o tipo de comentários a que esteve sujeito.

Objetivo:

Material: Bola de Basquetebol; Cesto; Vendas

Tempo: 30/45 minutos

Atividade do Draft

Descrição: A atividade consiste numa simulação de um draft de NBA. Nesta simulação temos 4 grupos que escolhem dentre os 4 atletas apresentados qual gostariam de ter na sua organização. Inicialmente apresentam-se os perfis dos atletas baseado nas estatísticas que estes obtiveram na temporada anterior antes de se candidatarem ao draft, os grupos escolhem conforme a ordem acordada e depois justificam as suas opções. Posteriormente é-lhes apresentado o perfil psicológico destes mesmos atletas e após alguns minutos a seleção é refeita (os grupos podem mudar as escolhas) e é pedido que justifiquem as razões por trás da escolha. Considerando que apenas um dos grupos tinha todas as opções disponíveis, após esta segunda fase os indivíduos (já não organizados por grupos) são convidados a apontar qual atleta acreditam que terá a melhor carreira tendo em conta a combinação de estatísticas e perfil psicológico. Após uma breve discussão é-lhes revelado que estes perfis são baseados em atletas que já estão/estiveram na NBA desde 2011, é apresentado as estatísticas, prémios individuais e títulos conquistados pelos mesmos e

segue-se uma breve fase de perguntas e respostas para esclarecer dúvidas dos indivíduos. Tendo concluído esta parte, num slide final são expostas as diferentes formas como a psicologia do desporto pode intervir no contexto prático e como esta ajudou no processo de seleção de uma das organizações na vida real e dá-se por concluída a atividade.

Objetivo: Compreender a importância das características psicológicas na carreira do atleta.

Material: Computador; Canetas; Folhas de Papel Branco

Tempo: 30/45 minutos

Atividade da Música

Descrição: Nesta atividade, devemos formar duas filas, colocando os participantes de frente uns para os outros, de seguida cada um deve pegar numa bola de basquetebol e o orientador da tarefa irá explicar a “coreografia” que devem fazer com as bolas, sendo que esta corresponderá ao ritmo da música que estará a tocar. Na segunda parte da atividade, o ritmo da música será feito através da utilização de arcos, sendo que se devem fazer duas filas de arcos juntas, para que seja possível aos participantes saltarem com as pernas afastadas para dois arcos.

Objetivo: Mostrar um outro lado da Psicologia do Desporto aliada à música.

Material: Bolas de basquetebol; Arcos; Colunas; Computador

Tempo: 30/45 minutos

Anexo C

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

1) Quantos anos tens?

2) De que escalão és? sub 14 sub15 sub 16

ESCOLA

3) Em que escola estudas? Escola António Nobre Colégio Júlio Dinis

	Nada Satisfeito				Muito Satisfeito
	1	2	3	4	5
4) De 1 a 5, quão satisfeito te sentes com a tua escola atual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) De 1 a 5, quão satisfeito te sentes com a tua turma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6) Ao longo de toda a tua vida escolar, já te aconteceu não passar de ano? Sim Não

7) Se sim, quantas vezes?

DESPORTO

8) Há quantos anos (aproximadamente) praticas futebol?

9) Numa semana normal (em média), quantas vezes (aproximadamente) praticas futebol?

Anexo E

Diz quanto é importante para ti, cada uma das seguintes situações, escolhendo uma das 4 opções, entre 1 (nada importante) e 4 (muito importante).

	nada importante		muito importante	
	1	2	3	4
1. Dar o meu tempo para melhorar a vida das outras pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ajudar a garantir que todas as pessoas sejam tratadas com justiça.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Fazer o que acredito que é correcto, mesmo que os meus amigos gozem comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dizer a verdade mesmo quando não é fácil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Assumir a responsabilidade das minhas acções quando cometo um erro ou me meto em sarilhos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Dar o meu melhor mesmo quando tenho uma tarefa de que não gosto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como te identificas com cada uma das frases seguintes?

	não sou nada assim		sou mesmo assim	
	1	2	3	4
7. Incomoda-me quando acontecem coisas más a pessoas boas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Incomoda-me quando acontecem coisas más a qualquer pessoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tenho pena das pessoas que não têm o que eu tenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando vejo alguém a ser provocado tenho pena dessa pessoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Fico triste quando vejo alguém que não tem amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Quando vejo uma pessoa que está magoada ou aborrecida, tenho pena dela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diz se concordas ou discordas com cada uma das frases que se seguem, escolhendo uma das 4 opções, entre 1 (discordo totalmente) e 4 (concordo totalmente).

	discordo totalmente		concordo totalmente	
	1	2	3	4
13. Tenho muitas conversas agradáveis com os meus pais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Na minha família sinto-me útil e importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Na minha vizinhança há muitas pessoas que se preocupam comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Os adultos do sítio onde vivo ouvem o que eu tenho para dizer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Os meus professores preocupam-se mesmo comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diz se concordas ou discordas com cada uma das frases que se seguem, escolhendo uma das 4 opções, entre 1 (discordo totalmente) e 4 (concordo totalmente).

	discordo totalmente		concordo totalmente	
	1	2	3	4
18. Em termos gerais eu gosto de mim mesmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Tenho a certeza de que quando for adulto terei uma vida boa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. No geral, estou contente comigo mesmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diz até que ponto é verdadeira ou falsa, para ti, a frase que se segue, escolhendo uma das 4 opções, entre 1 (completamente falso) e 4 (completamente verdadeiro).

	completamente falso		completamente verdadeiro	
	1	2	3	4
21. Os meus amigos importam-se comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Em primeiro lugar, apresentam-se algumas afirmações que permitem que cada um descreva o modo como se vê a si próprio. Por favor, lê com atenção cada afirmação e em cada linha coloca apenas uma cruz num dos quatro quadrados, conforme a resposta que melhor se adapta a ti.

	eu sou completamente diferente	eu sou diferente	eu sou assim	eu sou exactamente assim
22. Alguns jovens estão contentes com o seu aspecto físico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Alguns jovens sentem que serão correspondidos quando estiverem interessados sentimentalmente numa pessoa...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Alguns jovens estão contentes com eles próprios a maior parte do tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Alguns jovens acham que podem fazer bem qualquer nova actividade desportiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. A alguns jovens o seu corpo agrada-lhes tal como é.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Alguns jovens acham que as pessoas da sua idade podem sentir-se atraídas sentimentalmente por eles...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. A alguns jovens agrada o tipo de pessoa que são.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>