

Relatório de Estágio Curricular.

Psicologia do Desporto no futebol de formação: Intervenção com atletas com idades compreendidas entre os 9 e 11 anos.

Instituição de Acolhimento

Futebol Clube do Porto

Mestrado em Psicologia do Desporto
e Desenvolvimento Humano

Orientadora de Estágio - FADEUP

Professora Doutora Cláudia Dias

Coorientadora – Futebol Clube do Porto

Dra. Samanta Marques

João Araújo Alves

Ano letivo 2021/2022

Relatório de Estágio Curricular.

Psicologia do Desporto no futebol de formação: Intervenção com atletas com idades compreendidas entre os 9 e 11 anos

Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ao abrigo do Decreto-Lei no 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei no 65/2018 de 16 de agosto.

João Araújo Alves

Porto, Setembro de 2022

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Alves, J. (2021). Relatório de Estágio Curricular. Psicologia do Desporto no futebol de formação: Intervenção com atletas com idades compreendidas entre os 9 e 11 anos. Porto: Alves, J. Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e à Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do desporto, intervenção psicológica, estágio, futebol, coesão de equipa

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço à minha família por todo o apoio e por todos os sacrifícios que fizeram para me permitiram crescer e desenvolver tanto a nível pessoal como profissional.

À instituição FC Porto, especialmente o departamento de psicologia que me acolheu e integrou da melhor forma possível. O meu agradecimento, por isso, ao Dr. Ângelo e ao Dr. Pedro Assis, por se mostrarem sempre dispostos a ajudar em todos os momentos, uma mais valia na superação de todas as dificuldades e adversidades.

À minha coorientadora Dra. Samanta Marques, pela disponibilidade e questão de estar presente em reuniões de intervenção com pais, na resposta quase imediata a mensagens, telefonemas, pelo apoio próximo e constante e ajuda na elaboração deste mesmo relatório de estágio.

Agradecer, também, aos meus colegas de estágio pela partilha de conhecimentos e vivências.

Aos treinadores da minha equipa técnica: Mister Pedro Brito, Mister Marco, Mister Manoel, Mister Guilherme e Mister Juan, que sempre se mostraram recetivos a novas ideias, sugestões de intervenção e facilitaram a minha integração, assim como me ajudaram a desenvolver as atividades de coesão de equipa.

Ao subcoordenador da formação José Miranda, pela exigência, acessibilidade e integração da psicologia do desporto na formação.

Ao team manager, Francisco Soares, pelo apoio e ajuda na integração desde o primeiro dia, pela disponibilidade que sempre demonstrou ao longo da época para me ajudar em diversas questões (tanto no transporte ou desenvolvimento de atividades). Um excelente profissional, mas ainda melhor ser humano, por tentar sempre transmitir valores essenciais aos miúdos, enquanto atletas e pessoas.

À minha orientadora, professora Doutora Cláudia Dias, pela ajuda e disponibilidade para reunir, resposta rápida sempre que surgiu alguma dúvida e por me ajudar a superar os desafios deste estágio. Por ter partilhado as suas experiências enquanto profissional ao longo dos dois anos de mestrado e se mostrar particularmente acessível, neste período enquanto orientadora. Obrigado pelo apoio e ajuda incansável ao longo do processo.

Agradecer, também, a todos os professores que partilharam o seu conhecimento e experiências, em particular ao Professor Nuno Côrte-Real que sempre me transmitiu valores essenciais na formação enquanto pessoa e psicólogo.

Por último, agradecer a todos os colegas de mestrado, principalmente aos meus colegas Carlos e Vicente que entraram como colegas e saíram como amigos.

RESUMO

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito da obtenção do grau de mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano. O estágio curricular foi realizado na Futebol Clube do Porto, na época 2021/2022 e ficou ao abrigo do departamento de Psicologia. O relatório apresenta uma descrição da minha intervenção na referida instituição e as atividades realizadas. Foi também efetuada uma investigação, com 27 jogadores do Futebol Clube do Porto. A investigação teve o objetivo de analisar os níveis de ansiedade e medo de falhar e a sua relação com a coesão de grupo. Além disso, procurou-se perceber se havia diferenças nestas medidas antes e após a aplicação de atividades de coesão de equipa. Para a realização da presente investigação foram utilizados os seguintes questionários: Sport Anxiety Scale; Group Environment Questionnaire; The Performance Failure Appraisal Inventory. Por fim, é feita uma reflexão, em que constam as principais dificuldades e aprendizagens do estágio curricular.

Palavras-chave: Psicologia do desporto, Intervenção psicológica, Estágio, Futebol, Coesão de equipa

ABSTRACT

This internship report was developed within the scope of obtaining a master's degree in Psychology of Sport and Human Development. This curricular internship was carried out at Futebol Clube do Porto, in the 2021/2022 season, and was under the supervision of the Psychology department. The report presents a description of my intervention in that institution, as well as the activities carried out. An investigation was also carried out, with 27 players from Futebol Clube do Porto. The investigation aimed to analyze the levels of anxiety and fear of failure and their relationship with group cohesion. In addition, we sought to understand whether there were differences in these measures before and after the application of team cohesion activities. To carry out this investigation, the following questionnaires were used: Sport Anxiety Scale; Group Environment Questionnaire; The Performance Failure Appraisal Inventory. Finally, a reflection is made, which includes the main difficulties and learnings of the curricular internship.

Keywords: Sport psychology; Psychological intervention; Internship; Soccer; Team cohesion

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	12
OBJETIVOS	13
CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO.....	14
APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE.....	14
EQUIPA SUB-11	15
PSICOLOGIA DO DESPORTO	17
PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL.....	17
INTERVENÇÃO.....	21
AVALIAÇÃO INICIAL	21
ELABORAÇÃO DAS ATIVIDADES.....	22
INVESTIGAÇÃO	27
INTRODUÇÃO	27
MÉTODO	28
PARTICIPANTES	28
INSTRUMENTOS	28
PROCEDIMENTOS	29
RESULTADOS	30
DISCUSSÃO.....	33
REFLEXÃO E CONCLUSÕES FINAIS.....	35
REFERÊNCIAS.....	37

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Estatísticas descritivas ansiedade, medo de falhar e coesão.....	30
Tabela 2 - correlações entre as variáveis ansiedade, medo de falhar e coesão.....	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Centro de treinos e formação desportiva Olival	16
Figura 2 - Constituição Park.....	16
Figura 3 - Gráfico comparativo do pré-teste e pós-teste, Atleta X.....	32
Figura 4 - Gráfico comparativo do pré-teste e pós-teste, Atleta Y.....	32

ÍNDICE DE ANEXOS *

Anexo I - Questionários

Anexo II - Atividades de coesão de equipa

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

INTRODUÇÃO

O presente relatório insere-se no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, e apresenta uma descrição da minha intervenção no Futebol Clube do Porto, incluindo as atividades realizadas e casos individuais, bem como uma investigação com 27 jogadores da instituição, cujo objetivo foi analisar os níveis de ansiedade e medo de falhar e a sua relação com a coesão de grupo.

No meu ponto de vista, o estágio era uma oportunidade de me desenvolver tanto a nível pessoal como profissional, uma vez que me permitiria colocar em prática os conteúdos teóricos abordados nos últimos anos de licenciatura em psicologia e especialização em psicologia do desporto, assim como desenvolver competências comunicacionais e de trabalho de equipa. Da mesma forma que tinha motivos para optar pelo estágio curricular, tinha também uma razão para escolher e ter a oportunidade de estagiar no Futebol Clube do Porto. Este, é um clube histórico, que possui valores com os quais me identifico. Além disso, o facto de integrar uma estrutura em que o departamento de psicologia está consolidado era uma oportunidade para adquirir novas competências, crescer como psicólogo do desporto e como pessoa. Hoje, posso garantir que fiz a escolha certa e que todos os elementos do clube, assim como a experiência no estágio, me fez evoluir pessoal e profissionalmente.

Este relatório é constituído por uma breve introdução, onde são referidos os motivos que me levaram a optar por um estágio curricular, assim como pela instituição de acolhimento (Futebol Clube do Porto). Seguidamente, é realizado um enquadramento concetual da psicologia do desporto, da psicologia aplicada ao futebol e, ainda, da importância da psicologia do desporto na intervenção com treinadores e atletas. Posteriormente é caracterizado o local de estágio, onde é apresentada a entidade, assim como a equipa técnica na qual fui integrado neste processo. Em seguida, é descrita a minha implementação das atividades, onde se encontram tanto as atividades dinamizadas, como aquelas que não desenvolvi mas tinha elaborado no plano que realizei previamente. Adicionalmente, é especificada a minha investigação durante a época desportiva, onde constam a metodologia, amostra, instrumentos, procedimentos e resultados dessa mesma

investigação. Por último, é realizada uma discussão, onde se tenta explicar os resultados obtidos e, finalmente, é feita uma reflexão acerca da minha experiência durante o estágio curricular.

Objetivos

Quando entrei neste estágio defini objetivos gerais, objetivos específicos, e, ainda, objetivos pessoais.

Objetivos Gerais

- Complementar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica com a realidade desportiva, através da observação e análise da prática da psicologia do desporto e, também, desenvolver as minhas potencialidades na área da psicologia do desporto”

Objetivos Específicos

- Desmistificar o conceito de Psicologia do Desporto;
- Definir e desenvolver as principais competências psicológicas a ter em consideração nos U11;
- Promover a coesão de equipa e relação interpessoal dos atletas.

Objetivos Pessoais

- Desenvolver competências comunicacionais;
- Desenvolver a capacidade de trabalho em equipa;
- Facilitar a adaptação e desenvolvimento de competências psicológicas em crianças;
- Colocar em prática os conteúdos teóricos abordados nos últimos anos de licenciatura em psicologia e especialização em psicologia do desporto;
- Intervir de forma autónoma tendo em conta as exigências da modalidade;
- Maximizar o desenvolvimento pessoal a partir do mundo do desporto.

CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

Apresentação da entidade

O Futebol Clube do Porto, fundado em 28 de setembro de 1893, assume um projeto cada vez mais ambicioso, com uma estrutura sólida, onde o desenvolvimento das camadas jovens é cada vez mais uma aposta. O objetivo da formação é formar atletas com valores “Porto”, para a equipa principal, mais especificamente, atletas com “ADN Porto”. A superação dia após dia “O meu melhor sempre”, em todos os contextos (treino, escola, casa); a capacidade de resiliência “nunca desistir”; e o compromisso e a exigência, são valores que tornam este clube único e especial.

O departamento de psicologia é liderado pelo Dr. Ângelo Santos, na formação, e tem o objetivo de proporcionar o melhor desenvolvimento possível aos atletas durante o processo de formação. Neste ano, cada psicólogo ficou responsável por um escalão, permitindo assim uma maior proximidade com atletas e treinadores, e uma observação mais detalhada de comportamentos, nos treinos e jogos. A psicologia intervém em diversas áreas como desenvolvimento individual e formação dos atletas, intervenção com pais e treinadores.

Escalões de formação

Os escalões de formação sub-7 até sub-13 tinham como subcoordenador o treinador José Miranda. Os treinos ocorriam no Centro de Treinos e Formação Desportiva do Olival (*Figura 1*) que, embora seja propriedade da Câmara Municipal de Gaia, era utilizado pela equipa do FC Porto, desde os escalões de formação (sub-7 até sub-13) até à equipa principal. O centro de treinos incluía seis zonas de espaços de treino:

- Um campo de relva natural com bancada para 3800 pessoas, que cumpria todos os requisitos exigidos pela FIFA, incluindo iluminação noturna;
- Um campo de relva sintética, de última geração aprovado pela FIFA o que permitia todo o tipo de jogos de futebol, incluindo iluminação noturna;
- Um minicampo de relva sintética para trabalho intensivo e treino de guarda-redes com as medidas de 40 metros de comprimento por 30 metros de largura;

- Três campos com as medidas regulamentares para a prática do futebol, em relva natural.

Existiam ainda edifícios de apoio administrativo que contemplavam infraestruturas de apoio à prática desportiva. Eram ao todo três e tinham como funções:

- o edifício portaria contemplava instalações para conferências de imprensa, um auditório e uma sala de trabalho;
- o edifício de apoio ao futebol juvenil continha três balneários para equipas, um balneário para árbitros, um balneário para treinadores, departamento médico e sala de hidroterapia;
- o edifício de apoio ao futebol sénior era constituído por dois balneários para equipas, dois balneários para treinadores, duas salas de apoio médico, uma sala de hidroterapia e massagens e um ginásio.

Equipa sub-11

No Futebol Clube do Porto, foi-me atribuída a equipa de futebol sub-11, com idades compreendidas entre os nove e os 11 anos, com três treinos semanais. O meu horário de estágio compreendia duas horas diárias, das 19h00 às 21h00. No entanto, eu fazia questão de estar presente no Olival às 18h00 para conviver e articular com alguns membros da equipa técnica (um team manager, cinco treinadores) e observar os treinadores em diferentes contextos. Em alguns momentos assistia aos treinos de outras equipas, de modo a observar diferentes metodologias de treino e comportamentos de treinadores do escalão sub-11.

O campo Vitális / Constituição Park (*Figura 2*) era o local onde se realizavam os jogos da equipa de sub-11 (A e B), em “casa”, na Rua da Constituição 900, 4200-020 Porto.



Figura 2 - Centro de treinos e formação desportiva Olival



Figura 1 - Constituição Park

ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

Psicologia do Desporto

Samulski (1992) entende que a psicologia do desporto deve atuar nas seguintes áreas: no desporto de rendimento, isto é, na melhoria do rendimento e performance; no desporto escolar, que tem por objetivo a formação, essencialmente comandada por princípios sócio-educativos, preparando os seus praticantes para a cidadania e para o lazer; no desporto recreativo, com o objetivo de promover o bem-estar nas pessoas; no desporto de reabilitação, onde o psicólogo desenvolve um trabalho preventivo e de intervenção em pessoas com algum tipo de lesão decorrente da prática desportiva, ou não; e também com pessoas portadoras de deficiência física e mental.

Weinberg e Gould (2007) consideram que o objecto de estudo da Psicologia do Desporto é o comportamento dos indivíduos envolvidos no desporto e no exercício ou actividade física, prevalecendo dois objetivos centrais: a) avaliar como os fatores psicológicos afetam o rendimento físico dos indivíduos; b) verificar como é que a participação no desporto e atividade física afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (2017), a Psicologia do Desporto aspira as interações entre a psicologia e a performance desportiva, particularmente os aspetos psicológicos que contribuem para uma performance desportiva de excelência e para o bem-estar dos atletas, treinadores e outros agentes desportivos.

Psicologia aplicada ao futebol

O futebol, sendo um contexto muito específico, requer não só competências físicas, técnicas, mas também psicológicas. Nesse sentido, o trabalho com atletas e treinadores é essencial, de forma a garantir o cumprimento de determinados objetivos. No futebol moderno, os jogadores e treinador têm de lidar com situações adversas, sendo que o psicólogo do desporto no contexto futebolístico, deve ser capaz de, segundo Fortes et al. (2018), fornecer ferramentas e estratégias aos jogadores e treinadores, de forma a estes serem capazes de lidar com as adversidades e de adquirirem uma maior capacidade de resistência mental. Por outro lado, a psicologia contribui, também, para uma melhoria no

bem-estar global, sendo que pode diminuir a tensão física, emocional e cognitiva do atleta / treinador (Ivarsson et Al., 2015). O trabalho psicológico com jogadores e treinadores melhora e fortalece processos mentais, como a motivação, a autoconsciência, a concentração, entre outros (Crocker, Tamminen & Gaudreau , 2015). Podlog et al. (2015) apresentam a mesma perspectiva, pois referem que planos de intervenção psicológicos contribuem para a aquisição de ferramentas e estratégias por parte dos atletas, que podem beneficiar o crescimento individual e de grupo (motivação, compromisso, satisfação).

O psicólogo no desporto deve estar conectado e deve manter comunicação com treinador e outros profissionais que participem na formação do atleta, onde cada profissional terá funções e papéis específicos, os quais poderão contribuir no desenvolvimento e evolução do atleta (Inchauspe, Barbian, Santos & Da Silva, 2020). Ou seja, no futebol tal como em outras modalidades, o psicólogo do desporto não deve trabalhar sozinho. Deve integrar uma equipa multidisciplinar (treinador, fisioterapeuta, nutricionista e preparador físico), tendo como objetivo desenvolver e melhorar as capacidades de cada atleta, as quais vão ajudar a ter um bom desempenho.

Treino de competências psicológicas

De acordo com Birrer e Morgan (2010), o treino das competências psicológicas promove o equilíbrio nos indivíduos, facilitando a superação de qualquer situação difícil que seja apresentada, ou seja, ajuda o sujeito a lidar com a adversidade. Fortes et al. (2018) afirmam que ao trabalhar e fortalecer as competências psicológicas, os atletas tornam-se seres mais confiantes, pois sabem que através das suas competências podem ultrapassar qualquer tipo de circunstância. Desta forma, ao treinar as competências psicológicas, os desportistas tornam-se mais resilientes dentro e fora do desporto. Crocker, Tamminen e Gaudreau (2015) referem que, por meio de um trabalho psicológico no desporto, os indivíduos podem melhorar e fortalecer os processos psicológicos como, por exemplo, a força psicomotora, a motivação, a auto-eficácia, a autoconsciência, ou a concentração. Assim, através de planos específicos e adaptados a cada sujeito, os processos mentais podem ser desenvolvidos e reforçados. Além disso, Araújo, Davids e Renshaw (2020), argumentam que através da prática desportiva os indivíduos potenciam e solidificam os processos mentais, os quais, ao serem treinados apropriadamente, contribuem para que as pessoas sejam mais robustas e resistentes. Quer isto dizer que os processos psicológicos podem ser fortalecidos por meio de atividades e exercícios ajustados para cada indivíduo,

e ao serem trabalhados podem ajudar no rendimento e desenvolvimento desportivo dos indivíduos. Na mesma linha, Podlog et al. (2015) indicam que implementar programas e planos de intervenção psicológicos (por exemplo, visualização mental, formulação de objetivos, relaxamento) no desporto pode contribuir para que os atletas adquiram ferramentas e estratégias que podem beneficiar o crescimento individual e grupal (motivação, compromisso, satisfação, entre outros aspetos) de cada sujeito. Em suma, através dos programas de intervenção psicológica, os desportistas podem trabalhar e melhorar as suas necessidades, sendo fundamentais no desenvolvimento individual e coletivo.

Coesão

A coesão é definida como um processo dinâmico assente numa tendência de um grupo se unir e permanecer desse modo na procura de atingir objetivos instrumentais e / ou para a satisfação das necessidades afetivas dos membros (Carron et al., 1998). Por outro lado, a coesão também pode ser definida como a resistência de um grupo a forças que são disruptivas (Friedkin, 2004). Com base nesta definição, Carron, Brawley e Widmeyer (2002) classificaram a coesão em dois grupos: integração de grupo (IG), que diz respeito à perceção que um elemento do grupo tem acerca do grupo como total e atração individual pelo grupo, que se refere à atração pessoal de um elemento pelo grupo (AIG). Além disso, a coesão pode ser avaliada em quatro constructos: integração do grupo-social (IG-S), integração do grupo-tarefa (IG-T), atração individual pelo grupo-social (AIG-S), e atração individual para a tarefa de grupo (AIG-T).

A coesão divide-se em coesão de tarefa e coesão social, esta divisão teve como objetivo ajudar a compreender o conceito de coesão, além da relação desta com a performance (Cota, Longman, Evans, Dion, & Kilik, 1995) . Enquanto a primeira diz respeito ao compromisso dos elementos do com as tarefas ou objetivos do grupo, a coesão social remete-se à atração interpessoal pelo grupo. Carless e De Paola (2000) descrevem a coesão social como uma motivação para desenvolver e manter relações sociais dentro de um grupo.

A coesão do grupo é um dos fatores que exerce influência considerável no rendimento de uma equipa (Carron, Colman, Wheeler, & Stevens, 2002). Segundo a meta-análise realizada por Carron et al. (2002), tanto a coesão de tarefa como a coesão social foram associadas à performance. Carron et al. (2002) referem que existe uma maior perceção de

coesão de tarefa nas equipas com maior sucesso, que, por isso, se unem em busca de objetivos comuns relacionados ao desempenho. Devido à associação entre coesão e desempenho das equipas, os psicólogos do desporto elaboram atividades de coesão de equipa (Grace & Hardy, 19997).

INTERVENÇÃO

Apresentação

Quando cheguei pela primeira vez ao Olival, na segunda semana de treinos, fui apresentado pelo team manager aos atletas, no balneário. Esta apresentação foi um pouco curta para explicar o trabalho de um psicólogo numa equipa de futebol, sendo que alguns atletas ainda tinham dúvidas acerca da função de um psicólogo. Desta forma, resumidamente, referi que estava muito feliz por estar no clube e que estava ali para ajudar os atletas no desenvolvimento pessoal e desportivo, e que assim como é necessário melhorar as competências técnicas e físicas, é necessário, também, desenvolver as competências psicológicas.

Avaliação inicial

Durante a observação dos treinos e jogos, fui percebendo que alguns atletas tinham dificuldades em lidar com a adversidade (ausência de reação perante a perda de bola; pontapés nos coletes e vedação após perda de um jogo; frustração e sentimento de impotência perante alguns momentos de insucesso durante o jogo). Além disso, havia atletas que apresentavam traços de perfeccionismo, embora reagissem todos de forma diferente ao insucesso, ou seja, enquanto alguns culpavam os seus companheiros de equipa pelo insucesso, outros ficavam frustrados consigo mesmos. A predominância de pensamentos negativos como “eu não consigo”, “eu vou falhar” verificou-se principalmente num atleta que era perfeccionista tanto no futebol como noutros contextos (escola, casa, etc.) e que chegava até a chorar quando não estava a ter uma performance de acordo com as suas expectativas,

Sempre em contacto com o treinador principal, fomos trocando impressões sobre estas situações e, em conjunto, desenvolvendo estratégias para modificar este tipo de comportamentos que podiam comprometer o sucesso desportivo dos atletas e da equipa.

Além disso, depois de uma conversa mais aprofundada com a orientadora e a co-orientadora de estágio, resolvi elaborar e desenvolver algumas atividades de coesão de equipa, de forma a baixar os níveis de ansiedade, melhorar as competências socioemocionais e o ambiente de grupo, assim como diminuir o medo de falhar.

Elaboração das atividades

Após a elaboração das atividades, a minha coorientadora e o departamento de psicologia aprovaram o plano de atividades de coesão de equipa e, após validação do subcoordenador da formação, pude seguir e colocar em prática o meu plano de intervenção.

Contudo, apesar de ter elaborado oito atividades no meu plano, apenas consegui implementar quatro. Isto, porque na segunda semana de Abril estive com problemas devido a doença e, também, devido a alguma falta de motivação nos últimos meses de estágio (anexo I).

Implementação das atividades

Atividades implementadas

Protege o teu colega

Descrição: nesta atividade, são criados grupos de cinco jogadores, em que quatro se reúnem numa roda (um deles será o jogador “a proteger” e os outros três “os protetores”). O jogador “protegido” terá um colete na parte de trás dos calcões, e o objetivo do quinto jogador será retirar o colete ao jogador “protegido”.

Objetivo: o objetivo desta atividade era promover a coesão de equipa, eram necessários apenas coletes e esta dinâmica tinha uma duração de 15 minutos, nas gaiolas.

Aplicação: esta foi a primeira atividade que desenvolvi. Inicialmente tive uma pequena conversa com os atletas, falei um pouco acerca do significado de família, de solidariedade e do quanto os colegas são importantes para nos superarmos dia após dia. Fiz algumas questões aos jogadores para os manter envolvidos e dei início à atividade, juntamente com o treinador.

No início da atividade não existiam coletes para a realizar a mesma, sendo que para isso usei bolas e em vez do quinto jogador ter de retirar o colete do jogador “protegido”, este tinha de retirar a bola entre os pés deste jogador.

Os atletas mostraram-se muito interessados e divertidos. Os atletas gostaram bastante da atividade, no entanto não houve tempo para uma reflexão aprofundada por parte destes.

Transporta o teu dragão

Descrição: os atletas formam duas filas, dão as mãos ao companheiro que se encontra à sua frente, e todos tentam carregar um atleta nos seus braços, desde a parede mais próxima até à parede mais distante.

Objetivo: os objetivos desta atividade eram promover a coesão de equipa; promover a perceção do atleta acerca do “outro” e melhorar a relação interpessoal. Para esta dinâmica não era de necessário material, tendo a duração de aproximadamente 30 minutos, no balneário.

Aplicação: esta atividade devia ter sido realizada no balneário, mas, por falta de espaço, foi realizada junto ao relvado. No início da atividade, tal como na anterior, tive uma pequena conversa com os atletas, e voltei a falar acerca dos valores Porto, de forma dinâmica, onde os atletas deviam refletir e proferir quais, para eles, são os valores de um jogador Porto, do significado de família, de solidariedade e do quanto os colegas são importantes para nos superarmos dia após dia. Após esta breve discussão, colocámos cones a sinalizar a partida e outros cones a sinalizar o ponto de chegada, e os atletas tinham de transportar o seu colega de um cone até ao outro.

No fim da atividade, o treinador falou acerca da importância de “não deixar cair o colega”, de “fazer tudo para proteger o meu colega e levá-lo o mais longe possível”. No entanto, não houve tempo para uma reflexão aprofundada por parte dos atletas.

Take It Easy

Descrição: em grupo de dois, os atletas são instruídos a dançar e/ou cantar.

Objetivo: o objetivo desta atividade foi promover a coesão de grupo; promover o autoconhecimento e a perceção dos outros eram não foi necessário material, e esta dinâmica teve uma duração de 10 minutos, no balneário.

Aplicação: esta atividade foi importante para favorecer a coesão de grupo; promover o autoconhecimento e a perceção dos outros. Foi realizada no balneário, antes de um jogo do campeonato. Alguns dos jogadores estavam um pouco inibidos, sendo que após algum tempo o treinador sugeriu que o guarda-redes escolhesse um par ou cantasse a dançasse

sozinho. Este cantou e dançou sozinho, enquanto os outros colegas cantavam ao mesmo tempo e faziam o ritmo da música com as mãos, através de palmas. Acabou por não ser a atividade que estava elaborada no papel, mas os objetivos foram atingidos, uma vez que teve a participação de todos os atletas presentes e uniu, ainda mais, o grupo naquele momento.

Motiva o teu dragão

Descrição: quando elaborei esta atividade, o procedimento sugeria que o psicólogo se encarregasse de levar para o balneário um saco com diversos papéis com o nome de cada atleta. Cada jogador retirava um papel com o nome do seu colega de equipa, e a partir desse momento motivava esse colega, através de um elogio ou de um reforço de um comportamento positivo (por exemplo, fizeste um bom passe há pouco). No final do treino, seria promovida uma reflexão para perceber como os atletas se sentiram acerca da atividade.

Objetivo: os objetivos desta atividade foram favorecer a coesão de equipa; a autoconfiança; perceção do atleta acerca do “outro”.

Aplicação: Como o treinador principal não liderou o treino em que realizámos esta dinâmica, no início da tarde falei com o treinador responsável pelo treino e perguntei se tinha feito equipas ou se os jogadores iriam ter a autonomia de escolher durante o treino. Uma vez que os atletas foram responsáveis por escolher as suas equipas, em vez de levar um saco com papéis, planeei falar durante o pré-treino acerca da atividade que iria ser desenvolvida durante o treino e propor a cada atleta de cada equipa motivar um dos seus parceiros. Durante o pré-treino alguns jogadores ainda não tinham chegado e o treinador ainda não tinha desenvolvido todas as atividades anteriores a esta, pelo que chegou a hora do treino e tive de explicar o processo em 1 ou 2 minutos, apenas durante a formação das equipas por parte dos capitães.

A atividade correu bem, mas penso que poderia ter corrido bastante melhor, uma vez que nem todos motivaram o seu colega durante o treino. Penso que aqui houve um erro de comunicação entre mim e o treinador, que resultou numa atividade realizada aquém das minhas expectativas. O facto de uma grande parte dos atletas chegar às 19:15, fez com que tivesse apenas 15 minutos para realizar as atividades e promover uma reflexão. Por

isso, tive dificuldades em encontrar tempo necessário para atingir os objetivos da atividade.

Atividades não implementadas

A força de um dragão

Descrição: os atletas formam grupos de cinco, sendo que para completar o desafio é necessário que, em todos os passos, os atletas de cada equipa se motivem (por exemplo, “tu vais conseguir fazer isto”, “bom remate”, “giraste bem a garrafa”).

Os passos são os seguintes:

1º passo: Atirar uma garrafa de água no ar para que esta gire e pouse de pé

2º passo: Derrubar o maior obstáculo na evolução do atleta (cada baliza representa um obstáculo). Caso o remate não tenha atingido o alvo, os atletas vão para a fila, novamente, e repetem o remate.

3º passo: Quando todos os atletas realizarem com sucesso a atividade, será promovida uma reflexão sobre esta, “porque escolheste determinada dimensão?”, “como te sentiste ao receber elogios por parte dos teus colegas?”.

Objetivo: os objetivos desta atividade eram favorecer a coesão de equipa; promover a concentração e satisfação dos atletas. Eram necessárias bolas, garrafas de água e balizas pequenas. A dinâmica teria a duração de 30 minutos, nas gaiolas.

Seguir o tique do líder

Descrição: um atleta é nomeado como “líder do grupo” e todos deverão imitar o seu tique. Cada vez que o estagiário fizer sinal (por exemplo, bater palmas), o líder alterna vários movimentos (por exemplo, saltar, correr, caminhar) e os restantes atletas procuram replicar os movimentos, ritmo e direção, o mais semelhante possível. De repente, o animador, pronuncia o nome de um outro participante, e este torna-se no novo líder. O grupo deve reagir prontamente à nova situação e seguir o novo líder. É fundamental, também, convidar cada um a “imitar exatamente” o líder, procurando ser rápido na mudança dos vários modos de caminhar e mantendo uma relação harmoniosa com o

grupo. O jogo conclui-se quando o animador tiver nomeado ao acaso três ou quatro pessoas como "líder do grupo". Por fim, os atletas sentam-se em círculo e iniciam um debate para verificarem se encontraram dificuldades em seguir os movimentos e ritmos da pessoa nomeada para líder.

Objetivo: o objetivo desta atividade era promover a coesão de equipa, favorecer a agilidade e estimular a autoperceção e a perceção dos outros. Não era necessário material e esta dinâmica tinha uma duração de 30 minutos, no balneário.

Cinco em ação

Descrição: Cada atleta deve escrever cinco características num papel. De seguida, todos os papéis são baralhados e colocados numa mesa. Cada atleta, individualmente, deve pegar num papel e adivinhar o autor deste.

Objetivo: o objetivo desta atividade era favorecer a coesão de equipa; promover o autoconhecimento e perceção dos outros. Eram necessários apenas papéis e canetas e esta dinâmica tinha uma duração de 30 minutos, no balneário.

INVESTIGAÇÃO

Introdução

A coesão do grupo nos contextos desportivos pode ser definida como um processo dinâmico assente numa tendência de um grupo se unir e permanecer desse modo na procura de atingir objetivos instrumentais e/ou para a satisfação das necessidades afetivas dos membros (Carron et al., 1998). A coesão da equipa existe quando os jogadores estão unidos em torno de um objetivo comum (Cashmore, 2002).

A coesão divide-se em coesão social e coesão de tarefa, em que a primeira se refere a quão bem se relacionam os membros da equipa e a segunda consiste em quão bem a equipa funciona como grupo de trabalho a cumprir determinada tarefa. (Lavallee, Kremer, Moran & Williams, 2004). Existe uma boa coesão social quando os membros do grupo passam tempo juntos, para além da atividade em si. Quando o grupo se une para realizar uma tarefa em específico, estamos perante a coesão de tarefa (Williamson, 2007).

Para além de questões relacionadas ao rendimento, a participação em grupos coesos traz benefícios psicológicos para o individuo (Carron, Prapavessis & Grove, 1994). Entre estes benefícios, existem melhorias de variáveis psicológicas como a auto-estima e a ansiedade, uma maior sensação de segurança e perceção de pertença, mais aceitação por parte do grupo, e, ainda, uma maior confiança na capacidade do grupo suportar o impacto negativo de determinados acontecimentos (Brawley, Carron, & Widmeyer, 1988).

Refira-se ainda que, como o desporto é bastante significativo para crianças e adolescentes (Treasure, 2001), existe uma grande pressão para atingir os patamares mais elevados e, por diversos fatores, isso pode levar ao aumento do stress e ansiedade e do medo de falhar por parte dos atletas (Hosek & Man, 1989). Muitas vezes a gestão de expectativas e perceção de sucesso estão desajustadas, havendo que muitos jovens interpretam uma vitória como sendo um momento de sucesso, e uma derrota como um falhanço total (Scanlan, 1984). Por outro lado, na medida em que membros de grupos coesos distribuem a responsabilidade pelo fracasso por todos os membros do grupo e não se focam em apenas um individuo (Bird, Foster, & Maruyama, 1980; Brawley, Carron, & Widmeyer, 1987; Schlenker & Miller, 1977), uma equipa ser coesa pode ajudar a diminuir os níveis de stress e ansiedade dos jogadores, e concomitantemente, o medo de falhar ao stress dos atletas (Gould, Horn, & Spreeman, 1983).

Decorrendo do exposto, a presente investigação visou analisar os níveis de ansiedade e medo de falhar e a sua relação com a coesão de grupo. Além disso, procurou-se perceber se havia diferenças nestas medidas antes e após a aplicação de atividades de coesão de equipa.

Método

Participantes

Participaram nesta investigação 27 jogadores do FC Porto sub-11, com idades compreendidas entre os 9 e 11 anos ($\bar{X}$ = 10.4 , DP= 0.51).

Instrumentos

Sport Anxiety Scale_p. Trata-se de uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa, por Cruz e Viana (1997), da *Sport Anxiety Scale* (Smith *et al.*, 1990). A SAS_p constitui um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva e pretende medir diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva: preocupação e perturbação da concentração. Na sua versão original, este instrumento engloba um total de 21 itens, distribuídos por três subescalas: (a) ansiedade somática (9 itens; e.g., “Sinto-me nervoso.”); (b) preocupação (7 itens; e.g., “Tenho dúvidas acerca de mim próprio.”); e (c) perturbação da concentração (5 itens; e.g., “Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar.”). Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (1=Nunca; 4=Quase sempre). Os resultados de cada subescala são obtidos adicionando os valores atribuídos em cada um dos respetivos itens. Paralelamente, pode obter-se também um *score* total do traço de ansiedade competitiva, resultante do somatório de *scores* das três subescalas. Assim, os *scores* da SAS_p podem variar entre um mínimo de 9 e um máximo de 36, na subescala de ansiedade somática, entre 7 e 28 na subescala de preocupação e entre 5 e 20 na subescala de perturbação da concentração.

Group Environment Questionnaire. Para a avaliação das percepções dos atletas relativamente aos níveis de coesão existentes nas suas equipas foi utilizada uma versão traduzida e adaptada do *Group Environment Questionnaire* (GEQ: Carron, Brawley &

Widmeyer, 1985). O GEQ é constituído por 18 afirmações referentes a quatro aspectos relativamente distintos da coesão de um grupo: integração do grupo em relação à tarefa (IG-T; n=5), integração do grupo em relação aos aspectos sociais (IG-S; n=4), atracção individual para o grupo em relação à tarefa (AIG-T; n=4) e atracção individual para o grupo em relação aos aspectos sociais (AIG-S; n=5). Os inquiridos, para responderem ao que lhes é requerido, indicam o seu nível de concordância, ou discordância, em relação a cada uma das afirmações, numa escala bipolar de Likert de 9 pontos (de 1=discordo completamente a 9=concordo completamente).

Performance Failure Appraisal Inventory_p (PFAI_p). Trata-se de uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa (Dias & Fonseca, 2011). do PFAI (Conroy et al., 2002) e consiste em 25 itens, divididos por 5 subescalas, que medem as crenças associadas às consequências aversivas de falhar: medo de experimentar passar vergonha e embaraço (7 itens), medo de diminuição da autoestima (4 itens), medo de perder o interesse de outros importantes (5 itens, e.g.), medo de perturbar outros importantes (5 itens), e o medo de ter um futuro incerto (4 itens). No questionário original, os atletas respondem numa escala com cinco alternativas com opções de resposta entre -2 (“não acredito nunca”), 0 (“acredito 50% do tempo”) e +2 (“acredito 100% do tempo”). No presente estudo e de acordo com indicações de Sagar e Jowett (2010), os itens são respondidos com recurso a uma escala tipo likert de 5 pontos.

Procedimentos

Antes de iniciar a investigação, procurei obter as devidas autorizações para a realização da mesma, nomeadamente do coordenador do departamento de psicologia e do coordenador da formação do FC Porto. Após obter as autorizações, distribui os questionários pelos 30 atletas participantes, no balneário, em duas fases. Para isso, garanti o anonimato e confidencialidade dos dados, que seriam usados única e exclusivamente por mim, na minha investigação.

Numa primeira fase, antes da aplicação de atividade de promoção da coesão, 16 atletas preencheram o instrumento enquanto, numa segunda fase, após o programa, foram distribuídos 14 questionários. No entanto, apesar de, para esta dinâmica, ter contado com a ajuda do Team Manager, que sempre se mostrou pronto para me ajudar, muito recetivo

e solidário com cada membro da equipa, apenas dois atletas devolveram os questionários distribuídos na segunda fase. As atividades de coesão implementadas foram descritas no capítulo relativo à intervenção deste trabalho.

Posteriormente, procedi à análise e interpretação dos dados através do método de análise estatística. Primeiramente, usei a análise descritiva de variáveis quantitativas, de forma a descrever a média e desvio padrão. Numa segunda fase, usei a análise correlacional de Spearman para descobrir a relação entre as variáveis ansiedade, medo de falhar e ambiente de grupo. Por último, foi realizada uma análise descritiva de variáveis quantitativas “ansiedade”, “medo de falhar” e “ambiente de grupo” em dois atletas, em dois momentos. Para isso, utilizei o SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 27.0.

Resultados

Estatísticas descritivas e correlações (pré-teste)

Na tabela 2, é possível observar que os níveis de ansiedade não eram muito elevados e que, no respeitante ao medo de falhar, os jogadores valorizavam principalmente o medo de um futuro incerto, de sentir vergonha ou constrangimento e de desvalorização da autoestima. Quanto à coesão, os valores mais baixos diziam respeito à integração no grupo – tarefa.

Tabela 1 - Estatísticas descritivas ansiedade, medo de falhar e coesão

	PRÉ-TESTE	
	M	DP
Ansiedade somática	1.3	0.50
Ansiedade preocupação	1.4	0.38
Ansiedade perturbação da concentração	1.2	0.34
Atração individual para grupo social	2.5	0.68
Atração individual para grupo tarefa	3.1	0.63
Integração de grupo social	2.5	0.45
Integração de grupo tarefa	1.3	0.40
Medo de ter um futuro incerto	1.8	0.67
Medo de perder o interesse de outros importantes	1.5	0.62
Medo de perturbar outros importantes	1.6	0.75
Medo de experimentar passar vergonha e embaraço	1.8	0.86
Medo de diminuição da autoestima	1.8	0.69
Medo de falhar geral	1.7	0.60

Quando se analisaram as correlações entre a ansiedade e o medo de falar com as do ambiente de grupo, encontraram-se correlações positivas estatisticamente significativas entre a “ansiedade - perturbação da concentração” e a “integração de grupo-tarefa”. Além disso, a “integração no grupo-social” estava também positivamente associada ao “medo de perturbar outros significativos”, “medo de desvalorização da autoestima” e “medo de falhar geral”. Por último, a “atração individual para o grupo-tarefa” estava positivamente associada ao “medo de perturbar outros significativos” e “medo de experienciar vergonha e embaraço”.

Tabela 2 - Correlações entre as variáveis ansiedade, medo de falhar e coesão

	<i>Atração individual para grupo-social</i>	<i>Atração individual para grupo-tarefa</i>	<i>Integração de grupo-social</i>	<i>Integração de grupo-tarefa</i>
<i>Ansiedade somática</i>	.20	.18	.06	.09
<i>Ansiedade preocupação</i>	.06	.22	.03	.34
<i>Ansiedade perturbação da concentração</i>	.04	.22	-.12	.50**
<i>Medo de ter um futuro incerto</i>	.00	.32	.37	.04
<i>Medo de perder o interesse de outros importantes</i>	-.08	.01	.10	.26
<i>Medo de perturbar outros significativos</i>	.31	.44*	.61**	-.20
<i>Medo de experienciar vergonha e embaraço</i>	.11	.51**	.29	-.06
<i>Medo de desvalorização da autoestima</i>	.20	.29	.50**	.00
<i>Medo de falhar geral</i>	.17	.36	.49**	-.01

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Comparação entre pré e pós-teste

De seguida, são apresentados gráficos comparativos dos dois atletas que responderam aos questionários antes e após a realização das atividades de promoção da coesão.

Atletas X e Y

A comparação intraindividual dos resultados de pré e pós-teste dos atleta X e Y mostrou que, não obstante parecer ter ocorrido um aumento dos níveis de ansiedade somática e perturbação da concentração, houve uma diminuição em várias subescalas do medo de falhar, bem como um aumento dos níveis de integração do grupo-tarefa e no caso do atleta Y, também da atração individual para o grupo - tarefa (Figuras 3 e 4).

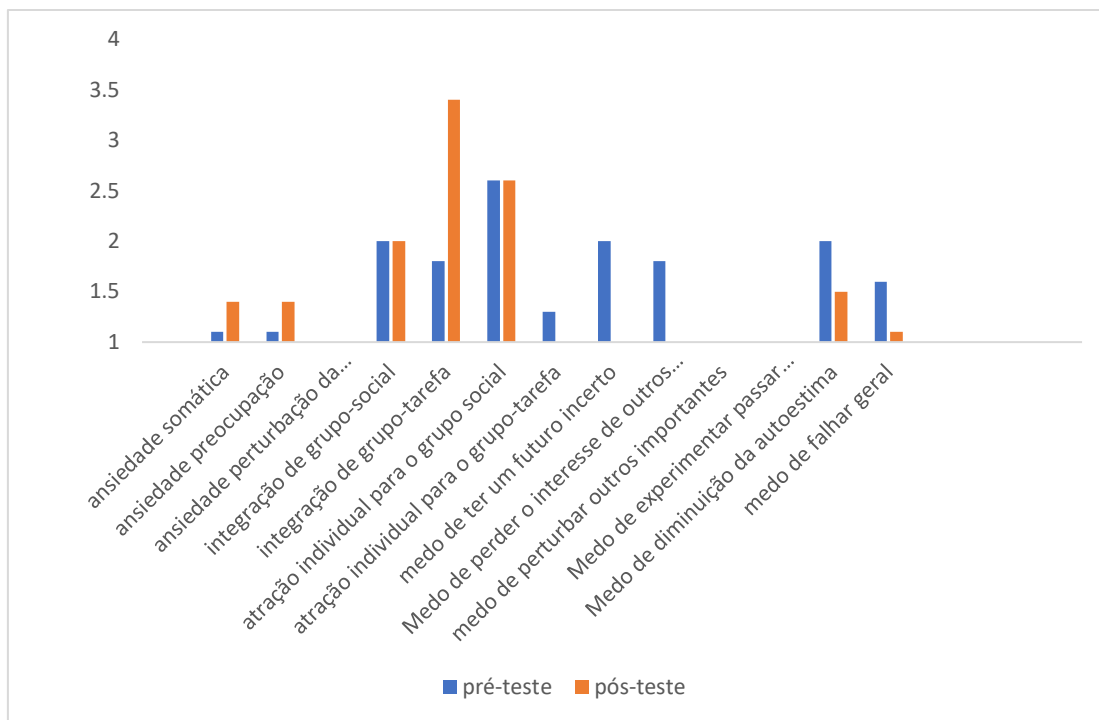


Figura 3 - Gráfico comparativo do pré-teste e pós-teste, Atleta X

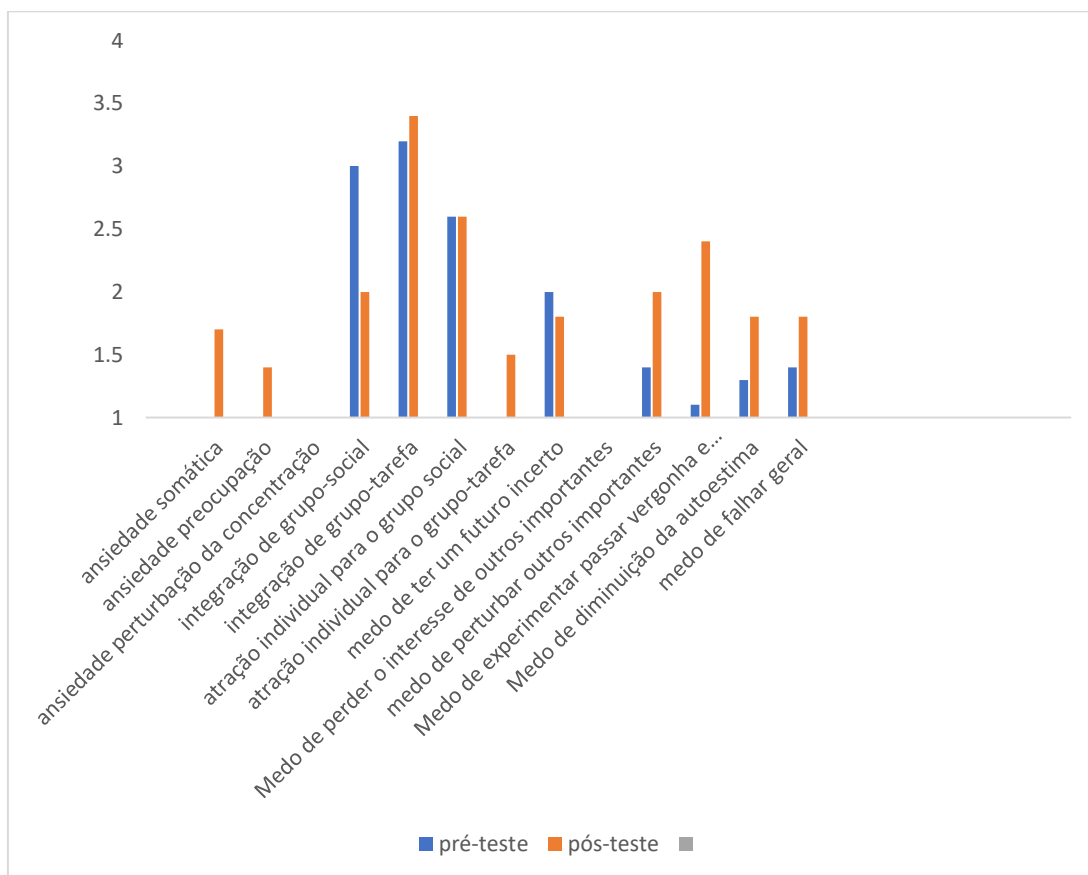


Figura 4 - Gráfico comparativo do pré-teste e pós-teste, Atleta Y

Discussão

O objetivo deste estudo era analisar os níveis de ansiedade e medo de falhar e a relação com a coesão de grupo. A aplicação dos instrumentos teve por base a avaliação prévia das necessidades, sendo que, durante a observação dos treinos e jogos, fui percebendo que alguns atletas tinham dificuldades em lidar com a adversidade, falta de controlo emocional, e manifestação de pensamentos negativos que prejudicavam a performance. Na tabela 1, onde constam as estatísticas descritivas de 27 elementos do plantel sub-11, verificamos que os atletas que realizaram o pré-teste apresentavam baixos níveis de ansiedade e de medo de falhar. Na tabela 2, onde estão representadas as correlações entre as variáveis ansiedades, medo de falhar e coesão, reparamos que os resultados parecem algo “surpreendentes”, uma vez que seria expectável que quanto maior fosse a atração individual e a integração de grupo menor fossem o medo de falhar e os níveis de ansiedade. No entanto, a análise das correlações mostrou que uma maior integração de grupo-tarefa estava associada a maiores níveis de ansiedade, enquanto indivíduos com uma maior integração de grupo-social e atração individual para o grupo-tarefa tinham maior medo de falhar.

Estes dados contrariam o estudo de Brawley, Carron e Widmeyer (1988), que sugere que dentro dos vários benefícios que trazem grupos coesos, encontram-se melhorias em variáveis psicológicas, como auto-estima e diminuição dos níveis de ansiedade. Além disso, de acordo com Sagar, Lavalley e Spray (2007), as pessoas temem mais o fracasso pela forma como outros significativos vão reagir ao mesmo, ou pela sociedade em si, do que pelo próprio fracasso em si. Ou seja, os indivíduos tendem a ter medo de errar por desvalorização social ou punição. A aprovação por parte de pessoas significativas pode gerar uma perceção de sucesso para alguns atletas, e quando erram e não sentem essa aprovação sentem-se ameaçados. No contexto do futebol, podemos até referir que um atleta poderia ter medo de errar por temer não ser aceite por determinados membros do grupo, principalmente aqueles mais significativos dentro da equipa, ou até mesmo pelo treinador. No entanto, os resultados da presente investigação evidenciaram o oposto do estudo de Sagar et al. (2007), visto que indivíduos com maior “medo de perturbar outros significativos” mostravam maior “integração de grupo-social”.

No que diz respeito aos resultados dos dois atletas que foram avaliados antes e depois da aplicação das atividades de coesão, verificou-se, de facto, um aumento dos níveis de perturbação de concentração e ansiedade somática, mas também se encontrou uma

melhoria de algumas subescalas relacionadas com o medo de falar e de coesão, especialmente em relação com a tarefa. Estes dados sugerem que a implementação de atividades de poderão constituir-se como uma forma de promover o controlo emocional dos atletas, apesar de termos noção de que apenas se referem a dois atletas. Futuramente, estudos com um número mais elevado de atletas poderão ajudar a cimentar estes resultados.

Finalmente, uma reflexão mais profunda acerca destes resultados permite evidenciar alguns aspetos que influenciaram a realização do que tínhamos planeado inicialmente, levando a uma discrepância entre momentos de avaliação. Por um lado, o pré-teste foi aplicado em março, numa altura em que a equipa tinha, na maior parte do tempo, momentos de sucesso, visto que o campeonato acabava por ser um contexto facilitador, em detrimento dos torneios que, maioritariamente, tinham início no fim de abril ou início de maio. De facto, o pré-teste foi organizado durante o pré-treino, da melhor forma possível, com a duração de 15/30 minutos. Isto, porque enquanto alguns dos atletas chegavam às 19h, outros apenas conseguiam chegar um pouco depois. Ou seja, o pré-treino tinha início às 19h e o treino às 19:30h. Apesar da divisão ter sido feita de forma a facilitar a concentração dos atletas, por vezes senti dificuldade em explicar o objetivo dos questionários, e em fazer com que os atletas fossem o mais sérios e rigorosos possíveis no preenchimento do instrumento, evitando que olhassem para o questionário como um “simples papel” para preencher o mais rápido possível, de forma a chegarem mais rapidamente ao treino. Por outro lado, o pós-teste foi entregue aos atletas no último treino da época, tendo pedido que me fizessem chegar os questionários preenchidos por e-mail. Olhando para trás, sinto que deveria ter feito esta investigação de forma diferente, uma vez que apenas dois atletas preencheram os instrumentos, o que acabou por influenciar a minha investigação.

REFLEXÃO E CONCLUSÕES FINAIS

Neste momento, numa visão retrospectiva, sinto que me empenhei ao máximo e me dediquei da forma que gostaria e idealizava ao estágio curricular em Psicologia do Desporto. O facto de fazer parte da instituição do FC Porto, de ter ganho valores que proporcionaram o meu desenvolvimento pessoal e profissional nesta área, é algo que levo para a vida e só tenho a agradecer por esta oportunidade. Sinto que mesmo não tendo realizado algumas das atividades propostas inicialmente, o meu trabalho foi satisfatório. As intervenções com atletas tiveram os resultados desejados, embora considere que fossem necessárias mais intervenções com alguns atletas, mas, em conversas com o treinador, este referiu que naquele momento fosse melhor não intervir. Isto pode ter acontecido também pelo facto de eu não ter explicado de forma simples e eficaz o porquê daquele trabalho ser importante para o atleta e para a performance deste. Em intervenções individuais, senti alguma insegurança em usar estratégias como a visualização mental, pois nunca tinha realizado isso antes; por isso, fica aqui a sensação de que podia ter arriscado mais.

Fica ainda um sentimento de que podia ter feito mais em relação à psicoeducação nos treinadores, uma vez que estes algumas vezes demonstraram incompreensão com um atleta com traços de perfeccionismo que chorava durante os treinos e jogos, por estar frustrado com ele próprio e sentir que tinha tido uma performance aquém das expectativas. Penso que também é necessário desmistificar o conceito de psicologia do desporto não só nos atletas, mas também dentro das equipas técnicas, pois lembro-me de um momento em que um elemento da equipa técnica viu um atleta a chorar e me questionou “Então? Não fazes nada ao miúdo?”. Ou seja, ainda sinto muito a ideia de que alguns elementos das equipas técnicas têm a noção errada de um psicólogo do desporto, pois devemos atuar com o atleta de forma gradual e progressiva, ao longo do tempo, e não só naquele momento em específico.

Se, no início da época estava a viver um dos melhores momentos da minha vida, a partir de um certo momento comecei a acordar de noite com crises de ansiedade, tinha dificuldades para adormecer, passei noites sem mesmo conseguir dormir. Estava habituado a ter o meu tempo de lazer (jogar ténis, padel e ir ao ginásio) e abdiquei disso por uma questão que não era de tempo, mas sim de gerir e organizar bem os meus dias. Ou seja, não consegui estabelecer um equilíbrio entre o tempo de lazer e o tempo para me

dedicar ao estágio. A certo ponto comecei a ter pensamentos que colocavam em causa todo o trabalho feito até ao momento (muita despesa financeira, falta de organização e gestão de tempo). Entre abril e maio estive cerca de três semanas doente, o que complicou o desenvolvimento das atividades propostas. Acabei, também, por perder o primeiro torneio a que ia, Paiva CUP, de onde saímos campeões.

Acabo este estágio com um maior sentido de responsabilidade, desenvolvimento comunicacional e maior segurança das minhas capacidades enquanto psicólogo do desporto. Estabeleci relações com os atletas, com os treinadores e, principalmente, com o team manager, ao qual agradeço por toda a disponibilidade e apoio que me deu durante este período de estágio.

REFERÊNCIAS

Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports*, 20 Suppl 2, 78-87.

Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). *Cohesion and performance in sport: A meta-analysis*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Number 24, page 168-188;

Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: The Key Concepts*. New York: Routledge.

Crocker, P. R. E., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). *Coping in sport*. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Contemporary advances in sport psychology: A review* (p. 28–67). Routledge/Taylor & Francis Group.

Dias, C., & Fonseca, A. M. (2011). *Performance Failure Appraisal Inventory: Versão para investigação*. Manuscrito não publicado. Porto: FADEUP.

Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R. A., Lima- Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. C. (2018). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 120-128.

Høigaard, R., Säfvenbom, R., & Tønnessen, F. E. (2006). The relationship between group cohesion, group norms, and perceived social loafing in soccer teams. *Small group research*, 37(3), 217-232.

Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. P., and Williams, M. (2004). *Sport Psychology: Contemporary Themes*. New York: MacMillan.

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

Podlog, L., Gustafsson, H., Skoog, T., Gao, Z., Westin, M., Werner, S., & Alricsson, M. (2015). Need satisfaction, motivation, and engagement among high-performance youth athletes: A multiple mediation analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 415-433.

Sabin, S. I., & Marcel, P. (2014). Group cohesion important factor in sport performance. *European Scientific Journal*, 10(26).

Samulski, D. (1992). Psicologia do Esporte—teoria e practica avaliativa

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Williamson, G., (2007) Sport Psychology: *Building group cohesion, performance, and trust in athletic teams*, Capella University.

Windsor, P. M., Barker, J., & McCarthy, P. (2011). Doing sport psychology: Personal-disclosure mutual-sharing in professional soccer. *The Sport Psychologist*, 25(1), 94-114.