

**Faculdade De Desporto, Universidade Do Porto
Escola De Ciências Humanas e Sociais, Universidade de Trás-
Os-Montes e Alto Douro**

Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano
Ano letivo 2021/2022

**Relatório de Estágio Curricular: O Percurso
de uma estagiária no Académico Futebol
Clube - um clube Centenário do Porto**

Elsa da Silva Gomes

Instituição de Acolhimento
Académico Futebol Clube
Serviço de Psicologia e Educação

Orientadora de Estágio - FADEUP
Professora Doutora Cláudia Dias

Coorientadora de Estágio
Professora Doutora Teresa Silva Dias

Elsa da Silva Gomes

Relatório de Estágio Curricular: O Percorso de uma estagiária no Académico Futebol Clube - um clube Centenário do Porto

Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

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

Porto, novembro de 2022

Ficha de catalogação: Gomes, E. S. (2022). *Relatório de Estágio Curricular: O Percurso de uma estagiária no Académico Futebol Clube - um clube Centenário do Porto*. Porto: Gomes, E. S. 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 EM CONTEXTO DESPORTIVO, ESTÁGIO CURRICULAR, SERVIÇO PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO.

Agradecimentos

À minha orientadora, a Professora Doutora Cláudia Dias pelos ensinamentos durante toda a fase académica, pela preocupação e paciência que sempre demonstrou para comigo.

À minha coorientadora, a Professora Doutora Teresa Dias pelo voto de confiança e pela constante ajuda que me deu ao longo deste processo. O seu constante apoio e amizade tornou este processo mais fácil.

Ao Académico Futebol Clube e à Comunidade Academista, por me terem recebido tão bem, proporcionando um ano de experiências enriquecedoras.

Aos meus pais, pela liberdade que sempre me deram e por me deixarem correr atrás das minhas convicções, mesmo não concordando!

Ao meu irmão, por sem teres consciência seres o maior motivo pela mulher que hoje sou.

À Sara, por seres o meu pronto-socorro de todas as horas. Que seja sempre assim!

Ao André, por seres a minha ancora e, ao mesmo tempo, me fazeres voar alto atrás dos meus sonhos. Sem ti acho que nunca teria saído da minha zona de conforto!

À Ana Paula, à Inês e à Maria, por serem a luz no meu mestrado! A ti Inês um especial apreço por tudo o que foste nestes últimos anos!

À minha eterna treinadora Sameiro Araújo e à Helena Lobo, por me terem apresentado o mundo do desporto, o meu refúgio.

À Camila, Lascasas e Jéssica, por no meio de toda a loucura que é a minha vida, me fazerem sentir normal.

A todos os familiares, amigos e conhecidos que se têm cruzado nesta maratona da vida, certamente deixaram alguma marca na pessoa que sou hoje.

“Aqueles que passam por nós não vão sós. Deixam um pouco de si e levam um pouco de nós!”

– Antoine de Saint-Exupéry

ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS	X
ÍNDICE DE QUADROS	XI
RESUMO	XII
ABSTRACT	XIII
ABREVIATURAS	XIV
INTRODUÇÃO	2
CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO	5
2.1 LEGADO	5
2.2 ATUALIDADE	7
CRIAÇÃO DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO	12
3.1 FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO	13
O ESTÁGIO	16
4.1 O INÍCIO.....	16
4.2 DIÁRIO DE BORDO	17
4.3 INTERVENÇÃO	18
Equipa A	22
Equipa B	48
Equipa C	50
4.4 OUTRAS ATIVIDADES	55
Publicações nas Redes Sociais	55
Ações de formação	58
1ª Ação de formação: Papel da Família no Desporto	58
2ª Ação de formação: Ética no desporto	60
Reflexão sobre as ações de formação	61
Aula na Universidade Católica - Jornadas da Psicologia	62
INVESTIGAÇÃO	66
5.1 INTRODUÇÃO	66
5.2 METODOLOGIA.....	67

Participantes	67
Instrumentos: Guiões de entrevistas	67
Procedimentos	69
Recolha de dados.....	69
Análise de dados	70
5.5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	71
5.6 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	74
5.7 CONCLUSÕES	76
REFLEXÕES FINAIS	79
REFERÊNCIAS	83
ANEXOS	XVII

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organograma do Académico Futebol Clube na época desportiva 2021/2022.	8
Figura 2. Reflexão sobre os 50% das atletas.	28
Figura 3. Processo de comunicação.	35
Figura 4. Weinberg e Gould, 2019, Foundations of Sport and Exercise Psychology Web Study Guide, 7E (Champaign, IL: Human Kinetics).	42
Figura 5. Publicação com carácter informativo sobre o SPE_AFC.....	56
Figura 6. Modelo de dica onde a concentração é o tema abordado.....	57

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Número de atletas, por modalidade/secção, no Académico Futebol Clube.....	9
--	---

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 no Académico Futebol Clube na época de 2021/2022 e ficou ao abrigo dos departamentos de psicologia e educação. O documento/relatório apresenta uma descrição de várias intervenções realizadas na referida instituição, tal como as atividades, observações, entrevistas, formações e outras atividades. Está presente também uma investigação com o objetivo de monitorizar a criação do Serviço de Psicologia e Educação nesta instituição. Para a investigação foi criada uma entrevista, cujo guião se encontra nos anexos deste documento. Por fim, é feita uma reflexão sobre o percurso como estagiária, salientando aspetos positivos, negativos, principais dificuldades e aprendizagens do estágio curricular.

Palavras-chave: Psicologia do Desporto, intervenção psicológica em contexto desportivo, estágio curricular, Serviço de Psicologia e Educação.

ABSTRACT

This internship report was developed within the scope of obtaining a master's degree in Sport Psychology and Human Development. The curricular internship was carried out at Académico Fútbol Club in the 2021/2022 season and was covered by the psychology and education departments. The document/report presents a description of the various interventions carried out in that institution, such as activities, observations, interviews, training, and other activities. There is also research to monitor the creation of the Psychology and Education Service in this institution. An interview template was created for the investigation, whose guide is in the annexes of this document. Finally, a reflection is made on the path as an intern, highlighting positive and negative aspects, main difficulties, and learnings of the curricular internship.

Keywords: Sports Psychology, intervention in a sports context, curricular internship, Psychology and Education Service.

ABREVIATURAS

AFC – Académico Futebol Clube

CE – Ciências da Educação

EN – Entrevistado

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPCEUP – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

PD – Psicologia do Desporto

SPE_AFC – Serviço de Psicologia e Educação

UTAD – Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio aborda de forma sucinta o percurso de uma estagiária durante o estágio curricular que se iniciou em outubro de 2021 terminando em maio de 2022, no Académico Futebol Clube (AFC) – um clube centenário da cidade do Porto.

O estágio curricular foi realizado com a finalidade de obtenção do grau de mestre no âmbito do 2º ano de Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro (UTAD).

Tendo em conta a experiência já vivenciada aquando da licenciatura, reconhece-se o estágio como um espaço onde o estudante tem a oportunidade de consolidar conhecimentos previamente adquiridos, assim como a possibilidade de alcançar novas aprendizagens que advêm não só da teoria ou da prática, mas sim das exigências que sucede um estágio curricular. Este momento é, por norma, o primeiro contacto do estagiário com a prática, o que se torna essencial para que este obtenha a certeza de que optou por uma carreira na qual se revê e que lhe completa em todas as dimensões humanas. Segundo Santos (2019), o estágio é também propício para que o estagiário, através do seu primeiro contacto com a prática dissolva as incertezas sobre a escolha profissional que fez. É, ainda, uma oportunidade para que o estudante se possa desenvolver tanto profissionalmente como pessoalmente sem correr grandes riscos devido ao acompanhamento realizado durante todo o processo. Ainda, Guaragni e Chaves (2017) referem que apesar da ansiedade inerente ao momento de estágio, trata-se de uma experiência fundamental para arrecadar experiência.

Desta forma, tentarei que este momento contribua para uma melhoria das competências comunicativas, expressivas e de reflexão, tanto a nível profissional como pessoal.

Ao longo do estágio tive a oportunidade de privar com diferentes profissionais ligados à Psicologia do Desporto (PD). Acredito que esta vivência

contribuiu para que o estágio se tornasse uma experiência mais enriquecedora e, conseqüentemente, uma alavanca para um melhor desenvolvimento em todas as dimensões.

O presente relatório começa por abordar, de forma sucinta, o papel da PD e do psicólogo como agente desportivo. Posteriormente, é caracterizado o Académico Futebol Clube (AFC), instituição de acolhimento, e realizada uma breve descrição do processo de criação do Serviço de Psicologia e Educação (SPE_AFC), da sua missão e dos seus membros. Em seguida é descrito o meu percurso como estagiária, onde é exposto o trabalho realizado ao longo da época desportiva, desde intervenções, observações, notas de terreno, assim como outras atividades desenvolvidas em prol de toda a comunidade Académista. No seguimento do documento é apresentada uma investigação onde se realizou uma monitorização da criação do SPE_AFC, três meses após a oficialização deste. Por último, é exposta uma breve reflexão final sobre o estágio curricular onde constam conclusões retiradas ao longo deste percurso.

CAPÍTULO II

CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO

Fundado a 15 de setembro de 1910, o Académico Futebol Clube conta com 112 anos de existência e vários reconhecimentos pelo magnífico trabalho desenvolvido em prol do desporto e da comunidade ao longo dos anos. Alguns destes reconhecimentos atribuídos à instituição são: Cavaleiro da Ordem Militar de Cristo, Medalha de Ouro de Mérito Desportivo da Cidade, Medalha de Bons Serviços Desportivos, Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique.

A origem desta instituição de utilidade pública nasce das mãos de um grupo de estudantes do Liceu Alexandre Herculano com objetivos lúdicos, desportivos e cívicos. Académico, nome pelo qual é conhecido, surge como um clube de modalidade amadora para aliar o desporto à formação do Homem e da Sociedade.

Sendo um clube inicialmente ligado ao amadorismo, o mesmo teve um papel decisivo na criação estrutural de inúmeras modalidades, das suas associações, federações e respetivas infraestruturas necessárias para prática de cada modalidade.

2.1 LEGADO

O passado do desporto português e a sua atualidade está imensamente marcado pelo legado e feitos conquistados pelo AFC. Inclusive, o Académico foi o primeiro clube português a construir um campo de futebol relvado; O Estádio Lima, considerado na época um dos melhores complexos desportivos de Portugal, mas também de toda a Península Ibérica, foi uma das infraestruturas desportivas de renome no país durante muitos anos. Neste espaço estavam disponíveis duas pistas, uma de atletismo e uma segunda de ciclismo, juntamente com um ringue para patinagem e hóquei em patins, um recinto de basquetebol e duas quadras de ténis. Foi no recinto de basquetebol, a 24 de maio de 1932 que se realizou o 1º jogo Internacional Portugal VS França. O Estádio Lima viria mais tarde a ser demolido. Atualmente no seu local resta uma frase simbólica “Football history was here.”

Com a evolução do desporto nacional para níveis profissionais, o Académico procura acompanhar o momento que o desporto português atravessa. Acaba por ter algumas dificuldades nesta transição, surgem conflitos entre o desporto profissional e a identidade clubística, missão e valores pelos quais ainda hoje se rege. Ainda assim, o clube mantém-se fiel à sua identidade e valores, continuando o seu trabalho em prol do crescimento do desporto.

Desde a sua fundação até à atualidade o Académico tem trabalhado sempre ciente do seu compromisso para com os seus atletas, dirigentes, treinadores, pais e comunidade; A missão a que se prepuseram aquando da fundação mantém-se *“Afirmar-se por uma conduta íntegra e socialmente solidária dos seus membros, alicerçada numa formação humanista e desportiva marcada pela constante procura da excelência.”* (Académico Futebol Clube - o Clube, 2021).

O clube defende a sua visão e respetivos valores identificando-se como uma instituição desportiva eclética. Assim, a visão abrange sete pontos que devem ser referidos, o primeiro *“honrar a extraordinária herança desportiva das gerações anteriores de academistas”* (Académico Futebol Clube - o Clube, 2021); o segundo *“acreditar nos valores da prática desportiva como meio de formação dos jovens, de desenvolvimento de competências sociais e de luta contra a doença”* (Académico Futebol Clube - o Clube, 2021); em terceiro surge *“Promover o desenvolvimento da cidade do Porto e da sua comunidade através de práticas ligadas com a formação, a competição e a recreação através do desporto.”* (Académico Futebol Clube - o Clube, 2021); o quarto ponto *“Respeitar os valores da sua génese, o estipulado na Carta Olímpica e determinado pela Lei Portuguesa.”* (Académico Futebol Clube - o Clube, 2021); quinto, *“Procurar a vitória sem nunca menosprezar, desprezar ou desrespeitar adversários, árbitros, dirigentes e público.”* (Académico Futebol Clube - o Clube, 2021); sexto, *“Agregar todos os sócios, atletas, pais de atletas e ex-atletas que aceitem a cultura e os estatutos do AFC.”* (Académico Futebol Clube - o Clube, 2021); e por último *“Não recusar a constante adequação aos tempos modernos, reinventando-se na constante procura da inovação e adequação às expectativas das novas gerações.”* (Académico Futebol Clube - o Clube, 2021)

Relativamente aos valores identificam-se a *“superação individual e coletiva, solidariedade, Fair Play, respeito pela cultura e pela Lei Portuguesa, justiça, igualdade, estética, sustentabilidade ambiental, inovação, empreendedorismo, cidadania e voluntariado, ligação à cidade do Porto e à Região do Norte, Portugalidade, lusofonia e academismo”*. (Académico Futebol Clube - o Clube, 2021)

Em jeito de conclusão torna-se essencial evidenciar que o propósito do clube, ao longo dos seus 111 anos de existência, tem levado jovens atletas a superar-se até atingirem patamares de elevada excelência. Acredita-se que o Desporto é um meio importante na construção e evolução do Homem. Fica evidente que este Clube tem trabalhado nesse sentido através das conquistas anteriormente referidas e também pela postura que mantém no desporto português. No seu passado o Académico teve, por diversas alturas, atletas a elevar ao máximo Portugal. Atletas como Manuel Fonseca e Castro, em 1925, foi chamado à seleção de futebol para o jogo Portugal VS Itália; José Prata de Lima, em 1928, representou Portugal nos Jogos Olímpicos de Amesterdão; Ribeiro da Silva, conhecido como “português voador”, venceu duas voltas a Portugal em bicicleta de 1955 e 1957. Por último, mas não menos importante, a conquista constante de vários títulos em Campeonatos Regionais e Nacionais.

2.2 ATUALIDADE

Mais recentemente, este ano, tivemos vários atletas a serem chamados para estágios tanto nas seleções regionais como alguns para estágios a nível nacional em representação do país.

Hoje, o AFC mantém-se localizado nas mesmas infraestruturas referidas anteriormente. Dispõe de uma vasta oferta desportiva em diversas faixas etárias. Está a contribuir para o crescimento de uma nova modalidade em Portugal, o TeqBall, sem nunca deixar cair as modalidades mais tradicionais que muitas alegrias já deram aos academistas. Aqui é possível encontrar modalidades como andebol, basquetebol, bilhar, campismo e montanhismo, hóquei em patins, judo, patinagem artística e patinagem de velocidade.

Quadro 1. Número de atletas, por modalidade/secção, no Académico Futebol Clube.

Atletas do AFC	
Modalidades	Nº atletas
Andebol	176
Basquetebol	251
Bilhar	12
Hóquei em Patins	113
Judo	20
Patinagem Velocidade	22
Patinagem Artística	30
TeqBall	7
Total	631

Perante um elevado número de procura surgiu a necessidade de aumentar o número de instalações utilizadas pelo clube. Assim, para além das instalações localizadas na sede do Académico (Pavilhões Lima A e B, “PlayGround” campo exterior e do espaço AcadémicoGym – ginásio), o clube teve de procurar outras instalações onde os seus atletas pudessem. Assim, com autorização da Câmara Municipal do Porto, alguns treinos e jogos são realizados em espaços públicos como, por exemplo, o pavilhão do Perpétuo Socorro, Escola do Viso, Colégio D. Duarte e Escola Irene Lisboa.

Nas restantes instalações do clube podemos encontrar um bar, no piso 0, e a sede do clube, no piso 1. Na sede é possível visitar a sala dos troféus, a biblioteca e a secretaria (isto para o público em geral). Existem também neste espaço escritórios, as salas de algumas modalidades, a sala da direção e mais umas salas de reuniões. Toda a decoração neste andar de cima mantém o aspeto do que é um palacete.

Recentemente também abriu uma loja nas instalações do clube chamada *Dona Pytanga* onde se pode encontrar tudo o merchandising do clube, para além

de também vender outros produtos como roupa desportiva e até produtos alimentares saudáveis.

Torna-se importante referir que as atuais infraestruturas do clube carecem de obras, existindo já um projeto em curso que prevê que as mesmas se devam realizar num futuro próximo. Estas obras são importantes pois, atualmente, os pavilhões Lima A e B possuem vários problemas de infraestrutura, como por exemplo no telhado, acabando por haver alturas em que o pavimento dos campos se encontra de tal forma molhado que os treinos e jogos são adiados. Inclusive, num dos jogos que assisti houve um curto-circuito que levou a um apagam do pavilhão Lima A, o jogo ficou interrompido durante mais de 15 minutos, tempo necessário para que as condições ideais para a realização deste fossem retomadas.

Tal como referi anteriormente, o clube dispõe de serviço de fisioterapia e preparação física que cativa vários agentes desportivos, sendo visto como uma mais-valia para o clube. Com este serviço os atletas têm um apoio personalizado que certamente contribuíra, não só para o aumento da performance como para a prevenção, tratamento e recuperação de lesões. O facto de este serviço se encontrar disponível nas instalações do clube contribui para que um atleta lesionado continue a frequentar o clube, contribuindo para um reforço do sentimento de inclusão tanto no clube como na sua equipa.

CAPÍTULO III

CRIAÇÃO DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO

A criação do SPE_AFC advém de um pedido de apoio realizado pelo AFC à coordenadora do mesmo. Este pedido surge na época de 2020/2021, em plena pandemia. Nessa ocasião a coordenadora dava os primeiros passos, em formato digital, na caminhada para a criação do serviço. O seu trabalho desenvolvido com as equipas visava colmatar ou tentar diminuir algumas das dificuldades que estavam a ser sentidas devido ao confinamento. O trabalho realizado durante este período só veio demonstrar o quão era importante a existência de um serviço de psicologia no clube. Ainda nessa altura, e na sequência desta necessidade, foram realizados dois fóruns de discussão com vários agentes desportivos no intuito de entender se existia, também, a necessidade de introduzir a educação, como uma área de intervenção do SPE_AFC. Estes fóruns foram realizados por uma mestrandia de Ciências da Educação (CE), no âmbito da unidade curricular Metodologias de Intervenção em Educação, que mais tarde viria a ser estagiária do SPE_AFC.

Acreditando que este serviço acresce valor ao clube e à comunidade académica, o SPE_AFC nasce em setembro de 2021. Contudo, só em outubro com recurso às redes sociais do AFC é dado a conhecer à comunidade académica a existência deste serviço, dos membros que o constituem e os propósitos – objetivos e potencialidades – aos quais o serviço se propõe a cumprir. Esta diferença temporal deveu-se ao facto de a equipa só ter ficado completa com a entrada da última estagiária na equipa em outubro.

O SPE_AFC compromete-se com toda a comunidade académica, tendo como objetivo contribuir para que os agentes desportivos adquiram competências e estratégias essenciais para a potencialização da performance desportiva. A junção de duas ciências, PD e as CE, num só serviço vem do propósito de oferecer um apoio direcionado para a aquisição de valores e ideias que serão certamente importantes no futuro dos jovens que crescem no e com o clube. Assim, surge um serviço com uma área de ação multidisciplinar com a missão de dar suporte a toda a comunidade, contribuindo para o desenvolvimento do coletivo.

No que diz respeito à equipa, o serviço conta com quatro elementos ligados às duas áreas de intervenção: a coordenadora do serviço Investigadora e Psicóloga especialista em Ciências da Educação e Desenvolvimento, Psicóloga Clínica e Psicóloga especialista em Ciências da Saúde; uma Psicóloga Clínica e do Desporto; uma estagiária da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP) no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação; e, eu, estagiária da FADEUP e UTAD no âmbito do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano.

3.1 FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO

Tal como em qualquer departamento, é preciso estipular linhas orientadoras para a prática, isto permite que toda a equipa esteja alinhada, contribuindo para um bom funcionamento do serviço.

Foi solicitado, numa fase inicial, uma maior atenção por parte das estagiárias para que mantivessem uma postura, uma atitude e um comportamento adequado ao ambiente e função que iriam desempenhar. Estando a realizar um estágio curricular pretende-se que a postura seja o mais semelhante a estar num local de trabalho, evitando desta forma pequenos mal-entendidos.

Estipulou-se que existiriam reuniões do SPE_AFC quinzenalmente, onde seriam expostos os avanços e dificuldades encontradas ao longo das semanas de trabalho. Eram redigidas atas referente a cada reunião para registo interno do serviço. Estas encontram-se disponíveis no anexo I. A existência destas reuniões não substituíam o suporte e a disponibilidade constante da coordenadora do serviço ao longo de todo o estágio.

No que diz respeito às intervenções, o serviço, desde muito cedo estipulou que funcionaria através de pedido. O primeiro passo devia surgir através de um agente desportivo, por exemplo, um atleta ou treinador, onde o mesmo fazia chegar o pedido a um elemento do SPE_AFC realizando uma pequena contextualização. Após receber o pedido era necessário informar o resto da equipa para que se desse início ao processo pré-intervenção. Neste processo

era estipulado a área que iria intervir (PD e/ou CE), assim como era definido o elemento ou elementos que ficariam responsáveis pela intervenção respondendo ao pedido sinalizado. Este modelo de trabalho não atribuí no início do estágio nenhuma equipa de acompanhamento a cada estagiária, como recorrente noutros estágios.

Foi estipulado que a comunicação e o feedback com a coorientadora seria, sempre, um fator essencial durante todo o processo. Numa fase inicial, devido à falta de experiência e uma maior possibilidade de surgirem dúvidas, esta comunicação era mais frequente do que na fase final do estágio, algo expectável de acontecer dada a situação.

Se pretendesse realizar alguma intervenção não sinalizada, por exemplo num treino, era necessário que o planeamento para a mesma fosse revisto e aprovado pela coordenadora do serviço. Cabia à estagiária realizar o planeamento para a intervenção, apresentar atempadamente à coordenadora do SPE_AFC, fazer alterações, se assim solicitadas, e, quando tudo estivesse alinhado, colocar em prática. Posteriormente, era necessário dar feedback de como a sessão tinha corrido. Nos primeiros tempos de estágio era obrigatório que as estagiárias estivessem acompanhadas por outro elemento do SPE_AFC. Esta situação permitia que as estagiárias tivessem um suporte extra, se necessário.

O formato de trabalho do SPE_AFC permite que a estagiária tenha liberdade para se desenvolver autonomamente, assumindo responsabilidade pelas suas decisões e ações tomadas.

A existência do SPE_AFC no clube vem, mais uma vez, demonstrar que o AFC mantém a missão e identidade que sempre o definiu. Através do desporto procura contribuir para um desenvolvimento positivo de toda a comunidade, tendo um papel ativo na promoção de valores éticos e morais, nunca descuidando dos vários momentos desportivos, pessoais e profissionais pelos quais os agentes desportivos passam. Inegavelmente é um clube que assume uma responsabilidade social e educativa para com a sua comunidade e área envolvente.

CAPÍTULO IV

O ESTÁGIO

Ao longo deste capítulo serão abordados vários processos que contribuíram para o desenvolvimento da estagiária, desde atividades desenvolvidas, ferramentas e métodos utilizados.

No que diz respeito à estrutura de apresentação, o mesmo encontra-se subdividido em quatro subcapítulos: o primeiro expõe o processo de seleção do local de estágio, assim como a respetiva integração. De seguida, realiza-se uma abordagem ao diário de bordo, ferramenta que foi utilizada durante grande parte do estágio curricular. Posteriormente, no subcapítulo três é exposto e explorado todas as intervenções realizadas pela estagiária no decorrer do estágio curricular. Por último, o capítulo quatro termina com a exposição de outras atividades desenvolvidas durante o processo de formação da estagiária.

4.1 O INÍCIO

A possibilidade de estagiar no AFC surgiu através de uma antiga colega de curso. Na sequência deste contacto, existiu uma reunião com a orientadora da faculdade onde esta oportunidade foi discutida como possível local para a realização do estágio curricular. Durante a reunião ficou estabelecido a necessidade de verificar se todos os requisitos para realizar do mesmo eram preenchidos.

Ainda nesse dia houve uma reunião com a coordenadora do SPE_AFC – responsável pelo serviço no clube. Apresentei-me como possível candidata a estagiária, respondi a algumas questões que me foram levantadas e foi verificado que todos os requisitos solicitados pela faculdade eram preenchidos. Nesse dia ficou estabelecido que era estagiária no AFC, ficando apenas a faltar as partes burocráticas como estabelecimento de protocolo e adenda de estágio.

Na primeira visita ao Académico realizou-se, também, a primeira reunião do serviço, onde estiveram presentes todos os membros que iriam constituir o SPE_AFC. Ainda nesta visita tive a oportunidade de conhecer alguns membros importantes da comunidade academista, assim como, as instalações do clube.

Além disso, foi-me oferecido um casaco do AFC e um cachecol para que fosse identificada mais facilmente como membro do clube.

Os restantes contactos com a comunidade academista acabaram por surgir através de visitas a treinos, pedidos de intervenção, “conversas de corredor”, interações através das redes sociais, realização de entrevistas, ações de formação e outras vivências nos espaços externos do clube.

4.2 DIÁRIO DE BORDO

Segundo Alves (2004), o diário pode ser considerado como um registo de experiências pessoais e observações passadas, em que o sujeito que escreve inclui interpretações, opiniões, sentimentos e pensamentos, sob uma forma espontânea de escrita, com a intenção usual de falar de si mesmo.

O diário de bordo é um instrumento de observação participante que permite ao autor, através da leitura, voltar atrás no tempo, contribuindo para uma melhor reflexão sobre o momento. Um “pequeno arquivo que pode dar conta da evolução no terreno, das perdas de «ingenuidade» e das opções que vão sendo tomadas” (Silva, 2011).

A escrita de um diário de bordo ao longo do estágio foi proposta pela coorientadora, que aconselhou a utilização deste instrumento, dado todos os benefícios que este permite que as estagiárias obtenham, tal como referido por Silva (2011).

Por questões de privacidade e de pertinência todas as entradas presentes no diário de bordo foram disponibilizadas ao júri através do anexo II. No entanto é exposto neste documento um excerto de exemplo. Este excerto é referente ao primeiro dia de estágio no clube.

Exemplo de entrada no diário de bordo da Elsa Gomes - 27 outubro de 2021

“Hoje foi a minha primeira visita ao Académico Futebol Clube (AFC), onde me encontrei com a outra estagiária do Serviço de Psicologia e Educação (SPE_AFC). Esta disponibilizou-se prontamente para fazer uma visita pelo clube, dando-me a

conhecer tanto as infraestruturas como algumas pessoas importantes no seio do mesmo.”

Realizando uma reflexão sobre o uso desta ferramenta identifiquei aspetos que podem ser melhorados como o conteúdo de cada entrada, o modo de descrever as experiências vivenciadas e, sendo mais ambiciosa, a realização de uma reflexão semanal para que haja uma melhor perceção dos progressos e/ou retrocessos, uma espécie de avaliação que deverá direcionar as próximas intervenções, dinâmicas e ferramentas a utilizar.

Ainda assim, a escrita deste diário de bordo foi bastante positiva para o desenvolvimento da estagiária. Primeiro, por ser uma ferramenta nova, tive a necessidade de procurar mais informações sobre esta, adquirindo assim mais conhecimento. Depois, dada as características do registo, torna-se mais fácil identificar momentos específicos vivenciados, um suporte essencial para recordar tarefas, dinâmicas e conversas, uma forma de voltar ao passado com intuito de ser uma melhor profissional, evitando erros e procurando tomar decisões mais ponderadas e adequadas. Por último, já na fase de desenvolvimento deste documento, o diário de bordo contribuiu para que tivesse uma noção mais realista da minha evolução ao longo do estágio. Através da sua consulta, é possível realizar algumas comparações relativas ao desenvolvimento, uma estagiária numa fase inicial com muitos receios e a que pessoa que termina este percurso mais confiante das suas capacidades.

4.3 INTERVENÇÃO

O presente subcapítulo aborda casos de intervenções que foram realizadas ao longo da época desportiva 2021/2022 com várias equipas do AFC. Neste consta um breve enquadramento teórico que sustenta, a importância do trabalho realizado, das temáticas trabalhadas e das dinâmicas utilizadas. Recorde-se, porém, que, como referido ao longo do terceiro capítulo, o SPE_AFC, através da sua atuação multidisciplinar, permite que o estagiário vivencie, em vários momentos, intervenções de uma só área de atuação ou,

então, uma intervenção onde as duas áreas de atuação são exploradas intimamente. Nesse sentido, embora a maioria das intervenções realizadas tenham sido no âmbito da psicologia do desporto, algumas focaram-se numa componente educativa.

A importância da Psicologia e do Psicólogo do Desporto

A Psicologia do Desporto (PD) possui a componente de “preocupação com o efeito dos fatores psicológicos no comportamento humano em contextos desportivos e com os efeitos psicológicos que a participação no desporto ou no exercício e atividade física poderão ter nos participantes” (Cruz, 1996). Ainda, segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (2017), a Psicologia do Desporto, visa 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 restantes agentes desportivos.

Cada vez mais o psicólogo no desporto é necessário e assume-se como alguém capaz de intervir numa vertente educacional e organizacional, em simultâneo com a parte clínica (Cruz, 1996; Weinberg & Gould, 1995).

O psicólogo do desporto tem, obrigatoriamente, de equilibrar o seu trabalho tendo em conta as diferentes áreas e tarefas a desempenhar com seu papel no mundo do desporto. A atuação neste contexto desenvolve-se com todos os agentes desportivos de uma forma direta e com os atletas de uma forma direta e indireta (sobretudo através dos treinadores e corpo médico) (Almeida, 2012). Entende-se por agentes desportivos todos indivíduos que se envolvem na prática desportiva, como por exemplo os treinadores, juizes, professores, fisioterapeutas, familiares, espetadores, entre outros (Serpa & Araújo, 2002).

Ainda segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (2017), o psicólogo do desporto intervém ao nível individual, coletivo e organizacional, com o objetivo geral de melhorar o rendimento, o desenvolvimento pessoal e social, o bem-estar e as competências psicológicas relevantes para o sucesso no contexto desportivo. Desta forma, a intervenção do psicólogo do desporto pode potenciar uma melhoria contínua dos indivíduos e/ou equipas neste contexto, contribuindo

para o alcance dos objetivos ao mesmo tempo que promove a qualidade de vida dos diferentes agentes destes contextos (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2017).

No que diz respeito às intervenções, estas podem ser de acompanhamento individual, acompanhamento coletivo (equipa), realização de ações de formação, seminários, entre outras atividades que contribuam para o desenvolvimento dos agentes. Desta forma, o psicólogo deve planear, intervir e interagir de maneira a adequar-se ao contexto sociocultural do(s) indivíduo(s). A sua ação deve ter em conta as características e necessidades do agente desportivo com o intuito que este se envolva no processo e adquira competências que contribuam para uma melhoria na performance desportiva.

Em síntese, segundo Brito (2009), o psicólogo pode desempenhar várias funções como 1) apenas observar ou estudar comportamentos; 2) trabalhar somente com o treinador, nunca intervindo com os atletas ou equipa; 3) integrar apenas a equipa técnica, acompanhando a equipa; 4) trabalhar num centro psicotécnico ou laboratório, onde os atletas realizam exames psicológicos e 5) consultor ou «psicólogo clínico» para casos específicos.

Neste sentido, os psicólogos podem dar um contributo fundamental para as realidades individuais e coletivas das organizações, sendo inúmeras as evidências científicas da eficácia, do custo/benefício e dos resultados positivos da sua intervenção (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2017).

Estrutura e planeamento da intervenção

Por questões de confidencialidade e ética profissional todas as referências às equipas e restantes agentes desportivos do AFC foram alteradas. Tal como refere Brito (2009), seja qual for a função que desempenha, o psicólogo não divulga publicamente os resultados ou apreciações acerca dos atletas e entidades envolvidas na sua intervenção. Desta forma, as equipas intervencionadas serão apresentadas com nomes fictícios como equipa A, equipa B, equipa C e respetivos treinadores, não havendo também referência à modalidade praticada.

O formato de apresentação das intervenções terá uma divisão estrutural específica para melhor raciocínio e organização. Desta forma, será feita uma exposição individual de cada equipa intervencionada, onde constará a respetiva contextualização e planeamento. De seguida será descrita a implementação da intervenção, sendo realizado aqui um enquadramento teórico sobre o conceito ou temática abordada. Por último, encontrar-se-á uma pequena reflexão sobre a intervenção, onde constará algumas dificuldades encontradas, o processo de crescimento da estagiária com o decorrer do estágio, assim como, sugestões alternativas.

Todos os planeamentos de intervenções foram revistos e reformulados quando necessário, antes de serem colocadas na prática. As revisões das propostas de planeamento eram realizadas, maioritariamente, pela coordenadora do SPE_AFC, ocorrendo situações em que a revisão era realizada pela Psicóloga Clínica e do Desporto do serviço, em quem era depositada toda a confiança por parte da coordenadora do serviço.

As intervenções expostas neste relatório foram, maioritariamente, realizadas no âmbito da Psicologia do Desporto, com a exceção das intervenções realizadas na equipa C, onde constam intervenções de ambas as ciências. As intervenções nesta equipa foram realizadas juntamente com a estagiária das CE, onde o trabalho de ambas foi ativo e equilibrado em todas as sessões desde o planeamento, o momento na prática e respetiva reflexão sobre as mesmas.

Equipa A

Contextualização

Como referido anteriormente, as intervenções realizadas advêm da existência de um pedido por parte de um agente desportivo. O pedido referente à Equipa A surgiu através do treinador da equipa que identificou a necessidade de trabalhar a ansiedade da equipa e a resistência à frustração.

Em reunião de serviço foi estabelecido que a intervenção nesta equipa contaria com a presença de dois membros do SPE_AFC: a Psicóloga Clínica e do Desporto e a estagiária de Psicologia do Desporto.

Torna-se necessário esclarecer alguns detalhes referentes à intervenção, tais como a sua duração e a frequência. Assim, foi estipulado juntamente com o treinador que as sessões decorreriam às terças-feiras, visto este ser o único dia que a equipa treinaria nas instalações do clube. As sessões ocupariam a primeira meia hora do treino e seriam realizadas, numa fase inicial, semanalmente.

Esta foi a equipa com maior acompanhamento, iniciando-se a 16 de novembro de 2021 e terminando a 14 de junho de 2022. Como referido anteriormente, numa fase inicial as sessões ocorriam semanalmente, sendo que no final de abril estipulou-se que as mesmas passariam a realizar-se quinzenal. No total foram realizadas vinte e duas sessões de acompanhamento junto desta equipa.

Planeamento: da teoria à prática

Todo o planeamento das sessões de intervenção na equipa A encontra-se disponível no anexo III. Ainda, no final do planeamento está anexado um complemento à intervenção nesta equipa, onde constam informações recolhidas em atividades realizadas ao longo das sessões com a equipa no decorrer da época desportiva.

- Apresentação e levantamento de necessidades

A primeira sessão iniciou-se com a apresentação de todos os presentes. Este foi o primeiro contacto entre a equipa e os membros do SPE_AFC.

Terminada esta apresentação, iniciou-se a dinâmica escolhida para o levantamento de necessidades. A dinâmica foi realizada com recurso a post-it, nos quais cada atleta expôs as forças que identificava na equipa e as necessidades a melhorar. Assim foram entregues dois post-it para cada uma das reflexões a realizar. Foi, ainda, pedido que quando terminassem de escrever colocassem cada papel, consoante o conteúdo do papel (forças VS necessidades a melhorar), no respetivo local assinalado pelos membros do SPE_AFC. Esta última parte da dinâmica tinha o intuito de fazer movimentar as atletas pela biblioteca do clube, permitindo um momento de descontração e autonomia para as atletas.

No final da sessão a equipa foi desafiada com um TPC a realizar até à semana seguinte. Este consiste em manter a persistência durante uma tarefa básica que não querem executar.

Em síntese, realizando uma análise à sessão, a presença do treinador destabilizou alguns momentos de reflexão devido à sua postura ambivalente, sendo por vezes inibidor (postura amigo VS treinador autocrático - com piadas relativamente aos atrasos, brincadeira de não convocar, comentários negativos sobre jogo passado). Em vários momentos da sessão utilizou o telemóvel, contribuindo para uma imagem de desvalorização do trabalho que está a ser realizado.

As atividades foram adequadas ao tempo disponibilizado e à dinâmica da equipa. Foram recolhidas informação importante relativamente às forças e às necessidades identificadas pelas atletas, objetivo principal desta sessão. No anexo III poderá encontrar todas as forças e necessidades que as atletas escreveram.

A informação recolhida foi o ponto de partida para a intervenção junto desta equipa, sendo a confiança a necessidade a melhorar mais referida, este foi o primeiro conteúdo trabalhado com a equipa A.

- Autoconfiança

Na 1ª sessão de intervenção na equipa a confiança foi a necessidade a melhorar mais referida pelas atletas. Assim, foi solicitado às atletas que por palavras suas definissem confiança. Com o decorrer da conversa os membros do SPE_AFC concluíram que o termo mais correto para a definição dada pelas atletas era autoconfiança. Inclusive, as atletas referiram confiar na equipa, apontando como falta de confiança alguns fatores internos referentes ao individuo e não ao coletivo.

Segundo Weinberg e Gould (2019), os psicólogos de desporto definem a autoconfiança como a crença do indivíduo quanto à sua própria capacidade de realizar com sucesso um comportamento desejado. Também Robazza e Bortoli (2007), referem-se à autoconfiança como uma postura perante as próprias capacidade de desempenho, são as competências pessoas de cada individuo. A autoconfiança é vista como uma variável desejada para um desempenho de sucesso (Cruz & Viana, 1996; Robazza & Bortoli, 2007), fundamental na performance desportiva do atleta. Contudo, é necessário a existência de um equilíbrio nos níveis de autoconfiança, quando muito elevada, esta pode ser prejudicial ao desempenho desportivo, nos casos em que o atleta apenas acredita no seu potencial psicológico para realizar uma tarefa proposta e não possui atributos necessários como a condição física, nível técnico e tático (O'Brien et al., 2005).

Ao longo das quatro sessões onde a autoconfiança foi o foco do trabalho desenvolvido, foram realizadas várias dinâmicas com a equipa.

Numa primeira fase foi realizado uma identificação por parte das atletas de situações específicas em que os níveis de autoconfiança eram claramente influenciados. Apontaram fatores que acreditavam contribuir para uma diminuição dos níveis de autoconfiança e, conseqüentemente, uma diminuição da performance desportiva.

Ainda na primeira sessão foi proposto à equipa a utilização de dois grilos falantes ao longo de toda a semana de treino. A função dos grilos seria de prestar mais atenção aos restantes membros da equipa, tendo um papel mais ativo no incentivo e encorajamento das colegas. A equipa definiu o termo “arrasa” como

palavra-chave de intervenção dos grilos, algo reconhecível e que provocasse um efeito imediato quando pronunciada.

Na segunda sessão foi abordado o papel dos grilos falantes ao longo da semana. Segundo a equipa, esta dinâmica funcionou principalmente em momentos que sentiam as colegas a desligar ou desmotivar. No entanto, algumas atletas presentes na sessão não sabiam da existência desta dinâmica na equipa por não terem estado presentes na sessão anterior, desta forma, acabaram por não usufruir desta.

No momento de reflexão falou-se da importância de “investir, insistir e persistir” dando alguns exemplos de momentos externos ao desporto em que sentiram receios e que mesmo assim conseguiram ultrapassar o obstáculo. A equipa apropriou-se da frase para a tornar na máxima da equipa.

Ainda nesta sessão foi proposto um role-playing para trabalhar a autoconfiança no qual a equipa exponha duas atletas a dois ambientes distintos: uma atleta teria um ambiente de pressão e a outra teria um ambiente motivacional, contudo nenhuma sabia ao certo o que lhe esperava. O objetivo era que a atleta recorresse a estratégias internas e/ou externas para ultrapassar a situação. Na evidência da atleta não conseguir reagir, era feita uma intervenção rápida com a palavra “arrasa”.

O primeiro ambiente criado foi o de pressão, no qual a equipa criou um ambiente hostil, ao qual a atleta conseguiu responder de forma assertiva e segura ultrapassando a situação. Durante este role-playing, uma atleta da equipa pediu para fazer uma partilha na qual referiu não ser incapaz de apontar algo crítico à atleta que estava a lidar com o ambiente de pressão. Durante a partilha, a atleta referiu sentir-se desconfortável com atitudes e comentários por parte de outros elementos da equipa, sempre sem nomear pessoas. Como resultado, vários elementos da equipa mostraram-se unidas com a atleta, referindo que iriam estar atentas a possíveis situações e que poderia sempre contar com o apoio da equipa. A situação acabou por impedir que o segundo ambiente acontecesse, algo que seria retomado na sessão seguinte. Achou-se que a partilha era importante não só para a atleta como também para toda a equipa.

Na última sessão referente à autoconfiança abordou-se novamente a estratégia do grilo falante. A equipa referiu que este era utilizado em situações esporádicas. Senti que o grupo já não estava a aderir à estratégia porque não se identificaram com a mesma, assim os membros do serviço sugeriram que apenas continuassem a utilizar esta estratégia de forma regular se sentissem que fazia sentido, caso não fizesse não deveriam forçar.

De seguida, foi criado o ambiente motivacional o qual teve pouca dinâmica, sendo atribuído o número baixo de atletas presentes como fator fundamental para que a dinâmica não fosse tão bem-sucedida como o esperado. Também a reflexão feita pelas atletas foi mais fraca, comparada com o ambiente de pressão, as atletas demonstraram-se pouco expressivas e envolvidas neste processo.

Em síntese durante as sessões de autoconfiança foram utilizadas estratégias como o grilo falante e um role-playing. Também foi feita uma análise de conhecimento, um pequeno enquadramento teórico, análises de situações com níveis baixos autoconfiança e constantes reflexões com a equipa sobre todos tópicos trabalhados ao longo das sessões.

A equipa demonstrou uma pequena evolução, alguns elementos afirmaram conseguir reagir perante situações de desconfiança sobre as suas capacidades. Contudo, acredito que se a equipa se envolvesse mais com as dinâmicas propostas o seu desenvolvimento seria mais notório e benéfico para o coletivo.

- Equipa

Analisando a equipa A as suas características e dinâmica eram mais facilmente semelhantes à de um grupo do que propriamente de uma equipa desportiva. Segundo Carron e Hausenblas (1998), uma equipa é qualquer grupo de pessoas que têm de interagir entre si para atingir um objetivo partilhado. Já um grupo é definido como a interação de duas ou mais pessoas que exercem mutuamente influência entre si (Aronson et al., 2002).

A equipa A era, na minha opinião, um grupo que se encontrava regularmente, mas que não partilhava nenhum objetivo em comum. Tinham gostos semelhantes e outros aspetos que as mantinham ligadas como proximidade de idades, amizades de longa data e interesse na modalidade. Contudo, como equipa não existia um compromisso nem um envolvimento no processo de treino. As atletas faltavam frequentemente e mesmo quando estavam presentes, não se empenhavam nas tarefas como o esperado. Ao longo das primeiras intervenções junto da equipa verificou-se uma falta de identidade da mesma e, principalmente, uma falta de coesão de grupo.

Segundo Festinger et al. (1950), a coesão é um campo total de forças que age sobre os membros para permanecerem no grupo. Também Carron et al. (1998) definem coesão como um processo dinâmico que se reflete na tendência de um grupo se unir e permanecer unido na prossecução dos seus objetivos instrumentais e/ou para satisfação das necessidades afetivas dos membros. Os autores Weinberg e Gould (2019) ressaltam a noção de que a coesão é multidimensional (muitos fatores estão relacionados ao motivo pelo qual um grupo se mantém unido); dinâmica (a coesão em um grupo pode mudar ao longo do tempo); instrumental (os grupos são criados para um propósito) e eficaz (interações sociais dos membros produzem sentimentos entre os membros do grupo).

Foram realizadas duas sessões onde se abordou o conceito de equipa e identificou-se o modo como as atletas se revêm nesta. Ainda, se trabalhou a coesão de grupo e a responsabilidade das atletas no progresso do coletivo. O facto de assumirem responsabilidade teve como intuito as atletas aumentarem o seu compromisso com o processo de treino.

Importante referir que as sessões aconteceram em momentos diferentes da época desportiva. A primeira ocorreu a 27 de dezembro, durante a qual a equipa ainda se encontrava a disputar o apuramento para a fase final do Campeonato Regional. Já a segunda sessão ocorre a 15 de março numa 2ª fase do campeonato após não ter conseguido o apuramento.

Na primeira sessão não foi abordada a questão do conceito de equipa e o modo como se revinham nesta. Esta não abordagem estava diretamente

relacionada com o facto de as atletas se identificarem como equipa, não havendo abertura para explorar algo que elas já davam como certo. O mesmo acontece com a coesão de grupo que foi sendo trabalhado ao longo da época com recurso a dinâmicas que acredito terem fomentado o espírito coletivo.

Nesta sessão foi trabalhado o peso da responsabilidade das atletas VS treinador. Pediu-se às atletas que colocassem numa balança o peso da responsabilidade das atletas e, do outro lado, o peso da responsabilidade do treinador na equipa. Este pedido também já tinha sido feito ao treinador em privado. Os valores que enunciados eram completamente diferentes. As atletas enunciaram valores como 80% VS 20%, 70% VS 30% e 65% VS 35%. Já o treinador indicou um valor de 50% para cada um dos lados. Depois de alguma discussão ficou acordado pela maioria os 50% para cada lado.

Pediu-se que as atletas refletissem sobre o que estava incluído nos 50% delas, a resposta encontra-se visível na Figura 2.

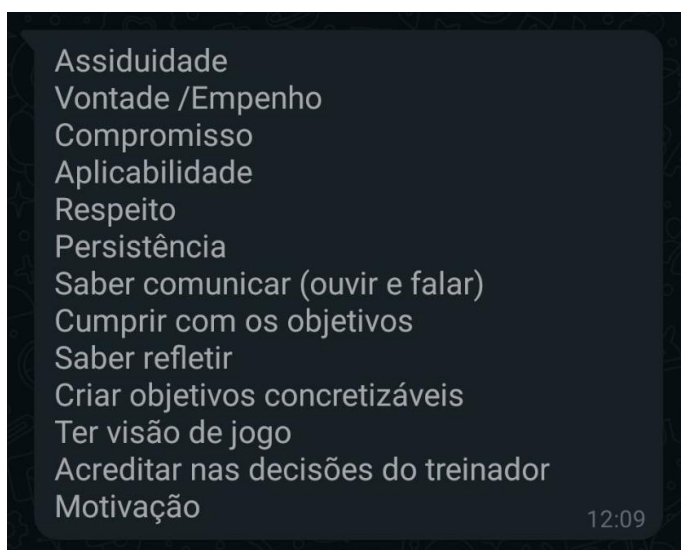


Figura 2. Reflexão sobre os 50% das atletas.

Durante a exposição da reflexão foi referenciado a falta de objetivo de equipa, enunciaram apenas o objetivo que o treinador tinha estipulado. Para TPC pediu-se que pensassem num objetivo, em equipa, para apresentar na próxima sessão. Também se pediu que trouxessem estratégias concretas para trabalhar os 50% delas – assumirem responsabilidade sobre esse valor.

Durante a segunda sessão, o conceito de equipa e o modo como se revêm nesta é abordado sem reticências por parte das atletas. Acredito que esta abertura se deva essencialmente por dois fatores, o primeiro porque a equipa já se sente confortável com os membros do serviço e o segundo fator, na minha opinião, deve-se a um aumento do nível de maturidade da equipa. Assim, realizou-se uma pequena abordagem àquilo que é o conceito de equipa, sendo que nesta altura da época já tivemos um envolvimento de todo o coletivo no processo, algo que não tinha acontecido na primeira sessão.

A segunda parte da sessão implicava que as atletas respondessem, através da ferramenta *mentimeter*¹, a alguns tópicos como: pontos positivos da última fase, aspetos a melhorar, objetivos para a nova fase e o quanto acredito que (...). No que diz respeito à quarta questão, esta foi a única em que as opções de escolha já estavam selecionadas pelos membros do serviço. Todas as questões anteriores eram de resposta aberta.

Na primeira questão obteve-se respostas como união, espírito de equipa, juntas somos mais fortes, melhor relação de equipa, aceitar as correções do treinador, dificuldades elucidadas, evolução, maturidade de jogo, etc. Nesse momento fez-se uma ligação com a frequência de presenças das atletas no treino, como algo que claramente influenciou alguns dos aspetos positivos enumerados.

No que diz respeito aos aspetos a melhorar foi referido concentração, autoconfiança, resultados, postura perante dificuldades, relação entre treino e replicação em jogo, maturidade de jogo, ouvir e aceitar o treinador, etc. Interessante como alguns dos aspetos a melhorar indicado pelas atletas é também referido como pontos positivos na fase anterior, o que permite uma perceção da procura contínua pelo desenvolvimento da equipa.

Na terceira questão foram referidos como objetivos melhorar resultados, ter mais autoconfiança VS menos medo de errar, melhorar ainda mais a atitude em campo, acreditar até ao fim, ter raça e vontade de ganhar, etc. Estes objetivos demonstram, mais uma vez, o crescimento da equipa, numa fase inicial do

¹ *Mentimeter* é uma plataforma interativa gratuita de apresentação que permite uma interação em tempo real entre os apresentadores e o público.

campeonato o envolvimento das atletas era o mínimo possível. Neste momento, identificámos um núcleo mais coeso e com pontos de vista muito semelhantes que procura continuar a desenvolver-se como equipa.

Nesta última questão referente ao quanto acredito que (...) as atletas demonstraram preocupar-se mais com o processo de desenvolvimento individual e coletivo do que propriamente com o resultado. Esta foi uma vitória, pois, a equipa A era muito voltada para objetivos de resultado e, conseqüentemente, desvinculavam-se do processo de evolução.

O formato original de obtenção dos resultados poderá ser consultado no anexo III.

Em síntese a existência destas duas sessões em momentos diferentes da época permitiu-me observar de forma mais concreta o crescimento individual e coletivo das atletas. O facto de nesta última sessão não apontarem tanto os aspetos técnicos como fator decisivo da performance, mas sim o desenvolvimento de competências é, a meu ver, um ótimo indicador sobre o trabalho de intervenção desenvolvido junto da equipa A.

- **Objetivo da equipa**

A definição de objetivos permite ao individuo a manutenção da envolvimento numa determinada tarefa. Segundo Weinberg e Gould (2019), os objetivos fornecem uma direção, ajudam a permanecer motivados e permitem realizar feitos que talvez não acreditávamos ser possíveis.

No desporto, como em qualquer dimensão da vida do homem, é essencial que estes objetivos sejam identificados. Em alguma altura da vida todos já encontramos uma situação em que a inexistência de objetivos contribuía para a falta de vontade em desempenhar uma determinada tarefa.

No que diz respeito à definição de objetivos no desporto Weinberg e Gould (2019) apontam três diferentes tipos de objetivos tais como (1) objetivos de resultado normalmente focados no resultado final da competição, onde o individuo não depende só da sua performance, mas sim da performance do adversário; (2) metas de desempenho concentram-se em atingir padrões ou

objetivos de desempenho sem a necessidade de um oponente. O foco é mais interno havendo comparação de performance do atleta em várias situações diferentes; (3) metas de processo concentram-se nas ações do indivíduo em ter um bom desempenho ou uma boa performance.

A definição de objetivo numa equipa deve ser uma tarefa na qual todos os elementos têm um envolvimento ativo, através da comunicação, partilhando pontos de vista e opiniões diferentes, com intuito de encontrarem algo que a equipa identifica como objetivo coletivo. Quando não partilhados, os objetivos podem ter o efeito contrário na coesão de uma equipa, afastando alguns membros do coletivo. Vários estudos de Widmeyer, Silva e Hardy (1992) e Widmeyer e Williams (1991) mostram que um objetivo de equipa, quando aceite por todos, contribui para a coesão de grupo, assim como para a coesão social. Ainda segundo Widmeyer et al. (1992) a coesão de grupo aumenta o nível de compromisso.

Segundo Raposo (2011), a definição de objetivos não é uma habilidade psicológica de difícil realização. O autor aponta erros comuns que dificultam a criação dos mesmos, tais como: (1) definição de vários objetivos ao mesmo tempo, apresando temporalmente a sua criação; (2) dificuldade em reconhecer diferenças individuais nos atletas, cada individuo tens as suas características que devem ser consideradas; (3) resistência em mudar objetivos irrealis; (4) definição de objetivos vagos ou de fácil alcance.

Na primeira fase da época durante uma sessão de intervenção constatou-se que a equipa não tinha definido nenhum objetivo em conjunto, apenas o treinador tinha um objetivo definido que consistia em a equipa se apurar para a 2ª fase do campeonato regional, para assim lutarem pelo título de campeãs regionais.

Perante a não existência do objetivo de equipa foi solicitada à mesma uma proposta de objetivo coletivo tendo em conta o modelo dos objetivos SMART (Doran, 1981). Um objetivo específico (indicar precisamente o que se pretende atingir), mensurável (objetivo deve ser quantificável), atingível (deve ter um conjunto de ações a desenvolver para atingir), realista (sendo desafiador, deve

ser algo que o atleta consiga alcançar) e temporal (com um prazo para concretização).

Ao longo de três sessões foi trabalhado a definição do objetivo, muito devido, à falta de compromisso da equipa A e também à dificuldade de estabelecerem um objetivo claro.

Na primeira sessão surgiram várias opiniões e expectativas diferentes sobre o desempenho da equipa. Algumas atletas acreditavam ser possível atingir o objetivo imposto pelo treinador (chegar à fase final), enquanto outras, mais realistas, referiam que a prestação da equipa não ia ao encontro desse objetivo, a equipa contava com derrotas em todos os jogos (à exceção de um jogo ganho). Para que conseguissem atingir o objetivo de resultado do treinador teriam de ganhar todos os jogos e uma das equipas, a primeira classificada, tinha de perder todos.

Após esta exposição, incentivou-se um debate sobre o que era necessário fazer para evoluírem, procurando chegar a um objetivo de processo. As opiniões dividiram-se, novamente, tendo surgido o tema “compromisso” como fator essencial para uma evolução contínua de todas. A equipa concordou que era preciso mais investimento por parte das atletas, ficando combinado que na próxima sessão trariam um objetivo de processo definido.

Durante a segunda sessão estiveram presentes um número muito baixo de atletas e que iam chegando já no decorrer da mesma, o que perturbou a dinâmica.

As atletas trouxeram um objetivo de resultado que consistia em ganhar os próximos jogos. Foi explicado à equipa que o objetivo apresentado, para além de várias atletas não acreditarem nele, não seguia o modelo SMART nem era um objetivo de processo como o solicitado.

Entendeu-se que equipa tinha dificuldades em distinguir um objetivo de processo de um objetivo de resultado. De forma sucinta, apresentou-se à equipa vários exemplos de objetivos com intuito de vincar a diferença entre estes dois tipos de objetivos. Depois de expostos alguns exemplos, as atletas demonstraram maior facilidade em formular um objetivo. Novamente foi referido que, dado o momento em que se encontravam, a opção por um objetivo de

processo era mais adequada para as necessidades e características da equipa.

A terceira sessão começou com a apresentação do seguinte objetivo de equipa “promover a evolução da equipa e resultados pretendidos, melhorar a comunicação”. Novamente o objetivo não preenchia o modelo SMART, mas entendeu-se que o facto de terem trazido um objetivo, apesar de vago, era uma demonstração de esforço. Fez-se uma desconstrução deste objetivo abordando-se alguns problemas que a equipa apresentava e que, conseqüentemente, influencia a sua evolução e os resultados, como faltas constantes injustificadas e pouco compromisso com o coletivo. Novamente, as atletas referiram que não tinham de ser elas a pedir justificações às colegas que faltam, mas sim o treinador. Assim, percebendo que a primeira parte do objetivo proposto não era exequível, a equipa ficou responsável por trazer para a sessão seguinte técnicas e atividades para desenvolverem a comunicação.

Ainda referente à definição de objetivos, existiu uma nova sessão em março, no início da segunda fase do campeonato, na qual foi dado 10 minutos para que as atletas, em conjunto, encontrassem um objetivo para a equipa. Depois de definido e exposto o objetivo pelas atletas, foi também exposto o objetivo do treinador “Serem 1ª classificadas”, ao qual a equipa reagiu bem existindo uma interação interessante entre todos, salientando-se possíveis dificuldades para o conseguirem alcançar. Apesar de os membros do SPE referirem que seria mais positivo para a equipa terem um objetivo de processo e não de resultado, o objetivo proposto pelo treinador acabaria por ficar estabelecido como o objetivo da equipa A.

Em síntese a definição de objetivos foi um tema complicado de trabalhar com a equipa. Em vários momentos a falta de compromisso foi um fator negativo no desenvolvimento da mesma. Esta apresentou dificuldades em desvincular-se da opinião do treinador mesmo quando não concordava com ela.

Sentimos que se tentássemos trabalhar mais a definição de objetivos acabaríamos por perder a ligação estabelecida entre as psicólogas e equipa. Acredito que se as atletas se envolvessem mais e tivessem outra postura poderiam ter conseguido, ao longo da época, uma evolução mais visível e,

consequentemente, atingir níveis mais elevados de rendimento.

- Comunicação

Segundo Alves (2011), o ser humano, no seu dia-a-dia, passa cerca de 75% do tempo a comunicar – lendo, escrevendo, falando e ouvindo. O autor refere ainda que a comunicação é uma inevitabilidade, que não se pode não comunicar.

A comunicação pode ser definida como o intercâmbio de informações entre um emissor e um recetor. Todo o processo de comunicação foi-se tornando mais complexo dando origem a vários tipos de comunicação (Capela, 2008). Também Alves (2011) refere a existência de diferentes tipos de comunicação: (1) a comunicação interpessoal, que ocorre quando o recetor da mensagem é uma pessoa externa ao emissor; (2) comunicação intrapessoal, não implica a existência de um emissor externo, são diálogos internos do indivíduo.

Segundo Weinberg e Gould (2019), uma parte importante da comunicação interpessoal envolve comunicação não verbal. Também Burke (cit. por Weinberg e Gould, 2019) menciona que estimativas de vários pesquisadores indicam que aproximadamente 50% a 70% das informações mencionadas numa conversa são não verbais. Ainda Alves (2011) faz referência à existência de diferentes formas de comunicação interpessoal, a verbal está intimamente ligada ao conteúdo da mensagem o que se pretende passar, a lógica do raciocínio; e a informação não verbal direcionada para o lado emocional, a forma como o conteúdo é expresso.

O conteúdo não verbal de uma conversa, em algumas circunstâncias, indica de forma inconsciente sentimentos e atitudes que o emissor não pretende transmitir na mensagem verbal. Alguns indicadores como a colocação de voz, a velocidade de discurso, a postura corporal do emissor, gestos e expressões faciais, podem comprometer o emissor revelando mais informação que a desejada.

Segundo Alves (2011), o processo de comunicação é constituído por cinco elementos essenciais (Figura 3).

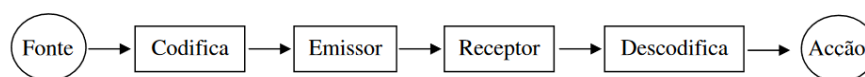


Figura 3. Processo de comunicação.

O primeiro passo do processo acontece quando o emissor (fonte) decide de enviar uma mensagem; essa mensagem é codificada pelo emissor com intuito do recetor entender a ideia transmitida pelo emissor. A partir daqui o trabalho é realizado pelo recetor que numa primeira fase capta a mensagem emitida. De seguida, o recetor descodifica a mensagem tendo em contas vários fatores (verbais, não verbais, background cultural e experiências passadas). Finalizada a descodificação, o recetor pensa no feedback que irá dar como resposta, iniciando um novo ciclo do processo.

Os autores Weinberg e Gould (2019) referem que boas habilidades de comunicação estão entre os ingredientes mais importantes que contribuem para o aprimoramento do desempenho e o crescimento pessoal dos participantes desportivos. Os autores referem ainda que para ser um profissional de sucesso no desporto, o indivíduo deve desenvolver fortes habilidades de comunicação.

Numa equipa o fator comunicação torna-se ainda mais relevante. Todos os membros devem ser dotados de competências comunicativas para uma boa performance e interação coletiva.

Nesta equipa foram realizadas duas sessões específicas para o desenvolvimento da comunicação.

Numa primeira sessão, perante a não apresentação de estratégias pela equipa como solicitado aquando da estipulação do objetivo coletivo, foi apresentada a atividade desenhar às cegas. Esta atividade tinha como objetivo consciencializar as atletas sobre a importância de uma comunicação clara e objetiva. A mesma consiste em criar duplas, que ficaram de costas voltadas durante grande parte da atividade. Foram entregues duas folhas, a primeira tinha uma folha desenhada com algo simples, por exemplo, uma flor, que apenas esse elemento pode ver. O outro elemento tinha de desenhar o mesmo desenho na sua folha através das orientações da colega. As atletas demonstraram assimilar facilmente a explicação da atividade envolvendo-se para atingirem o objetivo final da mesma.

No final fez-se uma pequena reflexão onde as atletas expuseram as dificuldades que encontraram e a importância de haver uma comunicação simples, concreta, clara e “conhecida” por todas. Estas reflexões foram mais uma vez transferidas para situações de treino e jogo.

Na segunda sessão foi realizada a atividade “As bombas” (Corte-Real, 2016) que tem como intuito desafiar a equipa a resolver um problema. A atividade estimula, para além da comunicação, o trabalho em equipa e a liderança. Para esta atividade foi necessário uma corda e duas garrafas de água, uma vazia com uma rolha no seu interior para flutuar e a outra garrafa apenas com água. Realizou-se a exposição do cenário à equipa: “Nesta sala, trancada, encontram-se duas bombas. A bomba 1 está no meio de um campo minado, enquanto a bomba 2 está acessível a todas. Para conseguirem desativar a primeira bomba têm de a remover do centro do campo, usando os recursos que têm à vossa disposição. A bomba 2 só pode ser desativada entornando o conteúdo da bomba 1. Boa sorte ... têm 10 minutos até a bomba explodir.”

Iniciado o cronómetro as atletas começaram a agir individualmente, não comunicavam entre si acabando por não debater possíveis soluções. Observou-se que alguns elementos da equipa optaram por não contribuir para o sucesso da equipa. Existiu, também, alguns membros que optaram por utilizar a sua própria água para desarmadilhar a 2ª bomba, mesmo sendo informadas que de nada adiantava por não ser válido. Somente três atletas é que se focaram em desativar a 1ª bomba. Apesar de estarem a trabalhar em conjunto, não estavam a comunicar e quando o faziam o discurso não era claro. O tempo terminou sem que conseguissem, com êxito, resolver o quebra-cabeças. Assim foram trocadas opiniões em equipa e com a ajuda das psicólogas começou-se a desconstruir a situação através de dicas úteis para desarmadilhar as bombas.

De seguida, deu-se uma nova oportunidade para resolverem o quebra-cabeças, onde foram bem-sucedidas.

Após a conquista fez-se uma reflexão com as atletas onde se reforçou a importância da comunicação em equipa, tanto naquela situação como nos treinos e no jogo. Mencionou-se também a necessidade de um trabalho contínuo para a aquisição de um hábito, e que este só poderia ser alcançado se todas

fizerem o seu trabalho (comparecer aos treinos e estar no treino) para que o sucesso da equipa ocorra.

Em síntese, acredito que o trabalho desenvolvido contribuiu para uma melhor perceção, por parte da equipa, sobre a importância da comunicação, inclusive da clareza de discursos. Devido à aquisição desta perceção a equipa melhorou. Ao longo das semanas seguintes tivemos feedback positivo da equipa, atletas e treinador, quanto ao aumento da frequência da comunicação da equipa em momentos de treino e de jogo, algo que era pretendido. A comunicação não era uma competência desenvolvida na equipa, assim as atletas terão um caminho a percorrer para que se torne numa competência adquirida. As atletas demonstraram vontade de evoluir.

Ao longo da época não foi realizada mais nenhuma sessão em que a comunicação fosse o objetivo principal, no entanto, esta competência foi sendo desenvolvida com equipa de forma indireta.

- **Gestão de tempo**

Nos dias de hoje, a frequência com que se ouve alguém dizer que não tem tempo torna-se uma tarefa árdua de acompanhar. Segundo Hellsten (2012), a escassez de tempo é uma das maiores preocupações da sociedade ocidental. O ser humano vive em constante correria numa tentativa de conciliar todas as dimensões da vida juntando novas responsabilidades frequentemente.

Os autores Macan, Shahani, Dipboye e Phillip (1990) identificaram três componentes chave da gestão de tempo, (1) definição de metas e prioridades, (2) mecânica, processo de elaboração de listas e agendamentos de atividades e (3) controlo de tempo percecionado.

Ainda Andrade (cit. por Martinho, 2019) sintetiza o ponto de vista de vários autores sobre esta temática, em oito práticas comportamentais: (1) estabelecer objetivos, (2) analisar e estimar o tempo necessário para cada tarefa, atividade e objetivo, (3) priorizar tarefas, atividades e objetivos, (4) planear de modo eficiente as tarefas, atividades e objetivos, (5) agendar todas as atividades planeadas, (6) criar hábitos de gestão de tempo eficientes, melhorando também

os existentes, (7) manter a organização e (8) estabelecer rotinas com recurso a agendas, calendários, listas, blocos de notas, dossiers, separadores ou outros tipos de suporte de organização e documentação.

A gestão de tempo, em si, não é uma tarefa difícil. Exige dedicação e hábito da parte do indivíduo, mas depois de adotada uma estratégia que funcione o processo torna-se mais rápido, eficiente e indolor. O autor Jamal (1984) refere que uma gestão eficaz de tempo reduz o nível de stress de um indivíduo.

No universo desportivo, indivíduo tem a tarefa acrescida de lidar com todos momentos antes, durante e depois do treino e/ou competição. Segundo Macquet e Skalej (2015), a gestão do tempo tem consequências importantes no bem-estar dos atletas, na recuperação física e mental, na motivação e perseverança durante dificuldades, na reabilitação após uma lesão e na performance. Os autores referem ainda que a gestão do tempo dos atletas é impulsionada pelo tempo disponível para o desporto, tempo disponível de escola e o tempo para atividades como hora de comer, dormir, conversar com amigos e assim por diante.

Na sessão onde se explorou a gestão de tempo questionando as atletas sobre as formas como gerem o seu tempo e se realizam algum planeamento. Obteve-se respostas distintas desde atletas que planeiam às que não encontram vantagens em fazê-lo.

Primeiro procurou-se perceber o porquê de algumas não planearem, os argumentos foram: “não o faço porque não alterava nada”; “deixo na mesma tudo para a última” – procrastinação; “não cumpro com o que estipulo”; “nas primeiras semanas funciona, mas depois deixo de utilizar”; “utilizar agenda não é muito prático”.

As atletas que disseram que planeavam referiram que utilizam o *bullet journal*² e que o facto de serem elas a desenhar a apresentação era o grande motivo para planearem a sua semana; outros elementos referiram que faziam um planeamento mental, mas que não colocavam em papel porque não tinham

² *Bullet journal* é um caderno em branco que funciona como planificador, diário, agenda. É uma ferramenta organizacional desenhada pelo próprio utilizador, o que permite que este tenha tudo exposto e planificado ao seu gosto e ajustada às suas necessidades.

necessidade e também não lhes fazia sentido escrever. Nomeou-se benefícios que advém de organizar e planear a semana. Reforçou-se a importância de planearem com consciência. Assim, torna-se mais fácil atingir os objetivos propostos no planeamento.

Posto isto, apresentou-se algumas ferramentas gratuitas benéficas como a google agenda – facilidade de terem a agenda à mão em qualquer momento, sem peso extra, e poderem consultar em vários dispositivos; a aplicação *Pomofocus*³ uma ótima ferramenta para usarem em momentos de estudo, contribuindo para a manutenção do foco na tarefa. As atletas perante esta última ferramenta deram também a conhecer uma nova *Focus Plant* (aplicação com as mesmas características que a *Pomofocus*), tem um extra quando ligada a aplicação se usarem o telemóvel a planta morra.

Em síntese entendeu-se que parte das atletas já tem como hábito realizar uma gestão de tempo através de um planeamento prévio da semana. Curioso que são estas atletas que menos vezes faltam ao treino.

A gestão de tempo não voltou a ser abordada em nenhuma sessão por falta de necessidade. No entanto, foi oferecida ajuda às atletas para, se assim pretendessem, realizar um planeamento e/ou estabelecer uma rotina com acompanhamento dos membros do SPE_AFC.

- *Performance Profile*

A técnica *Performance Profile* é uma ferramenta utilizada para o treino de competências psicológicas. Antes de a aprofundar será realizado um breve enquadramento teórico relativo ao treino de competências psicológicas onde esta técnica se insere.

Segundo Weinberg e Gould (2019), o treino de competências psicológicas refere-se a uma prática sistemática e constante de competências mentais com o propósito de realçar a performance, aumentar o prazer ou alcançar maior autossatisfação no desporto.

³ *Pomofocus* é um temporizador da empresa Pomodoro personalizável com o objetivo de ajudar a manter o foco durante a realização de uma tarefa.

O exercício de desenvolvimento das competências psicológicas deve ser encarado como parte do treino de uma equipa, tal como acontece com as competências físicas. Em vários momentos da carreira do atleta, a sua performance é influenciada por questões de carácter psicológico. Segundo Weinberg e Gould (2019), a maioria dos treinadores considera que quando dois atletas com características semelhantes competem entre si, o que diferencia entre ambos é a componente mental. É referida uma influência de 50% das componentes mentais no rendimento do atleta. Em desportos, como golfe e ténis, o valor indicado varia entre os 80% e os 90%.

Apesar de reconhecido o efeito nefasto da falta de competência psicológica nos atletas e treinadores, o investimento no desenvolvimento destas continua a não ser uma opção no momento de treino. Segundo Weinberg e Gould (2019), o treino de competências psicológicas é negligenciado por três razões: (1) falta de conhecimento, uma grande parte das pessoas não sabe como ensinar ou praticar as habilidades psicológicas; (2) mal-entendidos sobre habilidades de psicológicas que, tal como acontece com as competências físicas, podem ser adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida; (3) falta de tempo útil de treino.

Em suma, o treino de competências psicológicas tem como objetivo capacitar o individuo de ferramentas eficientes para que este deixe de necessitar orientação constante de um elemento da equipa técnica.

Junto da equipa A foi utilizada a técnica *Performance Profile* (Butler & Hardy, 1992; Jones, 1993) que visa a realização de uma reflexão por parte do atleta sobre o seu perfil de desenvolvimento individual. Butler (1997) afirma que este processo capacita o atleta de autoconsciência alusiva aos pontos fortes e, conseqüentemente, aos pontos fracos do seu perfil. Esta técnica permite, ainda, o estabelecimento de objetivos individuais a desenvolver pelo próprio.

Ainda Weinberg e Gould (2019), a partir da perspectiva dos atletas, referem vantagens como (1) aumento da motivação do atleta em procurar evoluir; (2) dotar o atleta de capacidades de monitorização e avaliação do seu próprio desempenho; (3) ajuda os atletas a assumirem mais responsabilidade pelo seu próprio desenvolvimento.

O *Performance Profile* foi trabalhado na equipa durante seis sessões de intervenção, este foi o conteúdo onde existiu um maior investimento de sessões.

Na primeira sessão foi realizado um enquadramento teórico à técnica, onde também se referiu alguns benefícios que poderiam advir da sua utilização. Assim, nesta sessão foi solicitado às atletas que definissem em grupo características que identificassem como ideias para uma atleta da equipa A. Estas enunciaram as seguintes características e justificação:

- Inteligente (possuir inteligência de jogo para ter boa visão de jogo);
- Empenhada (vir a todos os treinos, empenhar-se, ver todos os jogos, procurar soluções);
- Confiante (não ter medo de fazer por não resultar, não ter medo de falhar);
- Altruísta (não ser egoísta, principalmente por estar num desporto coletivo, contribuir para a equipa e não ser individual, funcionar na equipa);
- Persistente (ligada à confiança, por errar não significa que não vá dá certo nunca, persistência nos treinos para funcionar nos jogos);
- Boa comunicadora (expor problemas, ouvir o treinador, árbitros, importante em todos os âmbitos da vida assim como no desporto);
- Independente, mas não demais (ligado à inteligência de jogo, não discordar de tudo o que o treinador diz, não desligar da equipa);
- Autocontrolo (engloba tudo).

De seguida, o mesmo raciocínio foi pedido ao treinador que revelasse as características, que em privado, tinha selecionado, sendo estas as seguintes:

- Resiliência (no sentido de estarem a perder e persistirem);
- Concentração/foco/autodeterminação;
- Fairplay/respeito pelo outro (vedeta);
- Mental toughness (lidar bem com pressão);
- Regulação emocional/sangue-frio (para lidar melhor com a situação);
- Motivação;
- Autoconfiança;
- Compromisso;
- Vontade/querer – garra.

A equipa concordou com algumas das características mencionadas pelo técnico. Posto isto foi solicitado que na próxima sessão as atletas trouxessem as oito características finais.

Iniciada a segunda sessão uma porta-voz do grupo enunciou as oito características definidas como relevantes pelo grupo. Foram nomeadas a Inteligência, empenho, confiança, altruísmo, persistência, boa comunicação, mental toughness e sangue-frio.

Explicou-se de forma sucinta às atletas que, com as características escolhidas, iriam traçar o seu perfil de desenvolvimento individual (Figura 4). Desta forma, cada atleta teria de se avaliar em níveis de 1 a 10 em cada fator escolhido, preenchendo o seu perfil consoante o nível que se encontravam em cada característica.

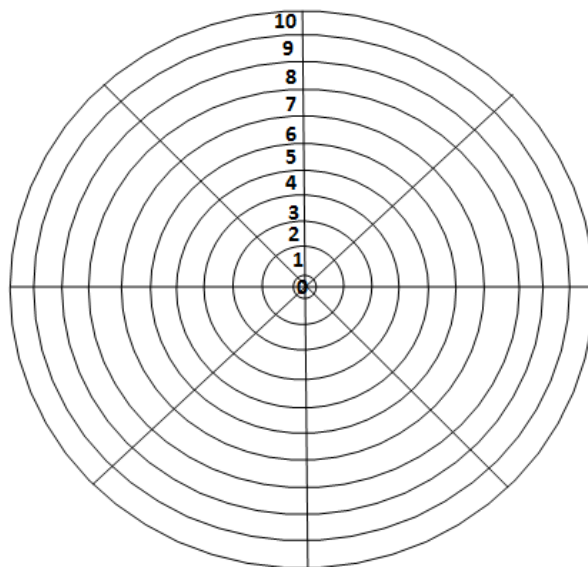


Figura 4. Weinberg e Gould, 2019, *Foundations of Sport and Exercise Psychology Web Study Guide*, 7E (Champaign, IL: Human Kinetics).

Concluído o desenho do perfil de desenvolvimento pessoal, cada atleta selecionaria a característica que pretendia desenvolver. Ainda aqui, foi aconselhado a escolha de uma característica com um nível mais baixo de desenvolvimento, contudo o critério de seleção era uma decisão de cada uma.

Antes de terminar a sessão, estabeleceu-se que as atletas trariam, para a próxima sessão, estratégias para desenvolverem as competências selecionadas.

Iniciada a terceira sessão constatou-se que as atletas não trouxeram as

estratégias solicitadas para o desenvolvimento das competências. Mais uma vez a equipa não se envolve no processo que escolheram.

Já prevenido esta possibilidade, os membros do SPE_AFC planearam para esta sessão uma atividade de correspondência entre as competências selecionadas para o *Performance Profile* e respetivas estratégias para o seu desenvolvimento.

Os elementos presentes foram divididos em dois grupos, com intuito de criar alguma competitividade entre ambos. Foram entregues os papéis que continham tanto as estratégias como as competências. Ao longo da atividade as atletas demonstraram alguma dificuldade em associar algumas estratégias à respetiva competência, acabando por não conseguir acertar em todas.

De seguida foi dada uma segunda oportunidade, a pedido da equipa, em que estas optaram por uma dinâmica de tentativa erro até conseguirem a correspondência correta.

Terminada a atividade, foi pedido a cada atleta para selecionar uma das estratégias referentes à competência que pretendem desenvolver.

A quarta sessão tinha como objetivo monitorizar a evolução das atletas no que diz respeito ao desenvolvimento da competência escolhida aquando da realização do *Performance Profile*. Contudo, o jogo no fim de semana precisava, segundo o ponto de vista do treinador, de uma reflexão.

Desta forma, foi cedido parte do tempo da sessão planeada para identificar algumas situações de desinteresse da equipa. Uma das situações discutidas foi o facto de grande parte das atletas não ter trabalho a estratégia selecionada, inclusive algumas atletas não se lembravam da estratégia selecionada.

Em conversa, foi questionado à equipa se não se identificavam com o trabalho que estava a ser realizado ou com as estratégias definidas. A equipa referiu que tinha sido um lapso do grupo e que se iriam envolver no processo de desenvolvimento pessoal.

A sessão acabou por terminar demorar mais tempo que o costume devido à situação apresentada.

Na última sessão de abordagem ao *Performance Profile* a equipa manteve

o mesmo registo que na intervenção anterior a esta.

Foram novamente questionadas se faria sentido continuar o trabalho com a equipa visto que esta não se envolve no processo. A equipa afirmou que não queriam que as sessões terminassem, no entanto, também não demonstrou intenções de mudar a postura.

Em síntese, numa fase inicial este tema despertou muita curiosidade e interesse das atletas, contudo, ao longo das sessões, talvez por não existirem tantas dinâmicas, o seu envolvimento foi diminuindo.

Acredito que este equipa precisa deste tipo de trabalho, talvez não devesse ter ocorrido numa fase tão tardia da época.

Esta etapa acabou por se tornar frustrante dada ser uma equipa com potencial para crescer, mas que não aproveita os recursos e não se compromete com o processo. Talvez seja um indicador de falta de maturidade nas atletas.

- Futuros passos

A sessão foi orientada para entender quais os próximos objetivos/desafios que as atletas preveem para o seu futuro.

Desde o final de janeiro que o treinador admitiu sair do clube no final da época o que poderia ser um problema para a retenção das atletas, visto serem muito apegadas ao treinador. Esta possibilidade foi comunicada à coordenadora do SPE.

Durante a sessão ficou perceptível que a maior parte das atletas tencionava deixar a modalidade por vários motivos. Algumas referiram que a entrada na faculdade era um novo começo e que muito provavelmente não ficariam a estudar no porto. Outras referiram estar cansadas da modalidade. Estas últimas receberam o conselho que procurem outra modalidade com a qual se identificassem, pois, a atividade física traz inúmeros benefícios físicos e mentais.

Um número baixo de atletas disse que ainda não sabiam o que queriam fazer, que tinham de pensar no assunto antes de tomar uma decisão, mas que até então nada estava excluído.

Durante a sessão as atletas dispersaram muito, estavam muito irrequietas e a postura do treinador não ajudou para que a sessão decorresse sem grandes alterações do foco da conversa. Acabou por ser uma fonte de distração. Houve também momentos em que senti desconforto por parte de alguns elementos em se expressarem. Talvez a minha intervenção não tenha sido a mais adequada. Tentei criar um espaço seguro onde todos pudessem se expressar, acabando por perder o controlo da sessão a dada altura. A custo consegui que a conversa voltasse para os tópicos planeados, mas assumo que perdi tempo que poderia ter sido aproveitado melhor.

- Balanço da época desportiva

Inicialmente esta sessão estava planeada para acontecer no final do mês de maio. Contudo, a mesma acabaria por ser cancelada devido à postura que a equipa tem demonstrado nas últimas sessões. Esta decisão foi tomada juntamente com a coordenadora do serviço.

Na segunda semana de junho foi realizado um pedido do treinador para que a estagiária estivesse presente na conversa sobre o balanço da época desportiva da equipa A.

A atuação dos membros do SPE foi num sentido de mediação, não tendo num papel tão antigo como o habitual.

Foi solicitada uma reflexão crítica e um feedback construtivo às atletas. Estas acabaram por apontar alguns aspetos em que tinham tido sucesso, principalmente na segunda fase do campeonato, e aspetos podem melhorar, como compromisso e pontualidade.

Perante um feedback vago por parte das atletas o treinador acabou por partilhar alguns números estatísticos que achou relevante salientar. Concordou com a equipa no que diz respeito à melhoria da performance na segunda parte do campeonato, acabando por referir que a melhoria poderia ser mais significativa se todas tivessem cumprido com aspetos que foram trabalhados ao longo da época (como compromisso, presença, envolvimento, etc).

Como a equipa não deu feedback sobre o treinador, este acabou por solicitar. Contudo, sempre que as atletas se expressavam, o treinador interrompia num registo de discorda.

Acredito que se o treinador não tivesse interferido as atletas teriam um feedback mais construtivo sobre a época desportiva do técnico.

Terminada a reflexão referente ao desempenho da equipa e sobre o treinador, foi pedido pelos membros do SPE_AFC feedback sobre a intervenção ao longo da época desportiva. O feedback recebido foi bastante positivo. A equipa assumiu que, apesar de ter existido uma evolução, esta poderia ter sido maior se as atletas se tivessem envolvido mais no processo. Relataram também que no início das sessões a postura da equipa era pouco recetiva à presença do SPE_AFC e que foi um fator decisivo no desenvolvimento da equipa, que, segundo estas, poderia ter sido superior. Agradeceram a paciência e dedicação disponibilizada ao longo da época.

Reflexão

Relativamente ao trabalho desenvolvido com a equipa acredito que este tenha sido proveitoso, contudo, acredito que a equipa poderia ter ganhos muito superiores se tivessem mantido envolvidas no processo.

Numa fase inicial senti que alguns elementos da equipa não se envolviam no processo pelo qual a equipa estava a passar. Uma atleta chegou a afirmar que só estava presente porque fazia parte do treino e era obrigada. Ao longo do tempo esta postura foi alterando e a atleta acabou por vir a contribuir muito para o desenvolvimento da equipa.

Existiram várias situações em que as atletas não realizavam os trabalhos de casa, apesar de se comprometerem. Apresentavam constantemente justificações para não o terem feito. O comportamento anteriormente descrito era repetido quando faltavam ao treino e tinham de justificar ao treinador a sua ausência.

No final de janeiro esta equipa apresentava uma média de dois treinos por semana, sendo que tinham três. Esta diferença pode não parecer grave, mas a realidade é que o treinador raramente tinha atletas suficientes para realizar

momentos de jogo, o que claramente prejudicava a preparação e o desempenho da equipa.

Numa fase mais avançada da época, perante uma postura de pouco envolvimento da equipa, decidiu-se em serviço que as intervenções iriam ser mais espaçadas, para que a equipa refletissem sobre a necessidade e o querer que estas sessões se mantivessem. Ao longo das sessões com a equipa e dada a necessidade fui procurando encontrar ferramentas mais dinâmicas para chegar à equipa, o que levou a que aumentasse o meu conhecimento.

A nível de resultados, a equipa melhorou esta componente na segunda parte da época. Este equilíbrio entre boa performance e compromisso veio, na minha opinião, demonstrar que a equipa sempre teve potencial. O seu não envolvimento e dedicação foram alguns dos fatores que contribuíam para que não atingissem as metas a que se proponham.

Ao longo desta intervenção foram feitos alguns reparos ao treinador referentes a adiamento de sessões em cima da hora, postura, discurso, entre outros. O treinador teve uma evolução positiva durante a época, contudo deve manter um acompanhamento, pois facilmente retorna a hábitos antigos. Assim, deve continuar o seu desenvolvimento como treinador e o seu estilo de liderança.

No que diz respeito ao meu desenvolvimento esta foi a equipa que mais contribuí para o meu crescimento ao longo do estágio, também foi o meu primeiro grande desafio no campo da intervenção. Assombrada por dúvidas, mas com o apoio certo acabei por encontrar o meu caminho tanto na equipa, como no percurso do estágio.

Uma equipa desafiante, com constantes alterações de postura, numa sessão estavam envolvidas com o processo de evolução, na sessão seguinte desligavam. Provavelmente a fase de vida em que se encontravam, dadas as incertezas da entrada para a faculdade, será um dos vários fatores externos ao treino que influenciavam a perspetiva das atletas no que diz respeito ao compromisso com a equipa.

O trabalho do SPE_AFC com esta equipa teve impacto.

Equipa B

Contextualização

A 20 de janeiro realizou-se uma sessão pontual com a duração de um treino completo, cerca de duas horas. O pedido para a intervenção, realizado por elementos da equipa técnica, referiu a existência de diferentes objetivos na equipa.

Nesta intervenção estiveram presentes três membros do SPE_AFC: a coordenadora do serviço e as duas estagiárias.

Ao longo da época desportiva não foi realizada mais nenhuma sessão. No entanto, o SPE_AFC demonstrou disponibilidade para voltar à equipa sempre que esta achasse pertinente.

Planeamento: da teoria à prática

A sessão iniciou-se com uma breve apresentação de todos os elementos (atletas, equipa técnica e membro do SPE_AFC).

De seguida, com o objetivo de demonstrar a importância da comunicação numa equipa, foi realizada a dinâmica do telefone. Esta dinâmica consiste em passar a mensagem “o sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia a dia” de ouvido em ouvido por todos os presentes, sendo que só pode ser comunicada uma única vez. O último a receber a mensagem terá de expor o seu conteúdo em voz alta para toda a equipa.

Obtida a mensagem final completamente alterada foi referido a importância e os benefícios de existência de uma boa comunicação, reforçando-se a influência que esta tem nos vários momentos de jogo.

No seguimento, da sessão abordou-se o sentido de pertença, onde a equipa teve de nomear algo que se identifica como essencial na equipa. Foram referidas as seguintes palavras: compromisso, determinação, responsabilidade, amizade, espírito equipa, união, entre ajuda, empenho, paciência, paixão, família, perseverança, alegria, diversidade, comunicação.

A palavra compromisso gerou um pequeno debate sobre o conceito, o estado em que se encontrava o compromisso da e na equipa e o que estava a precisar de ser melhorado. As atletas referiram a diferença de idades; os diferentes momentos de vida das atletas; motivação (fatores internos e externos); necessidade de estabelecer objetivos individuais e coletivos, o objetivo da equipa difere do objetivo da equipa técnica; como fatores que influênciam o compromisso da equipa.

Durante a reflexão pedida aos presentes foi levantada a divergência de objetivos pela equipa (atletas) e pela equipa técnica. As primeiras procuravam a subida à primeira divisão. Contudo, a equipa técnica tem como objetivo dar estabilidade às atletas, o que era entendido por estas como um não objetivo.

Os membros do SPE_AFC reforçaram a necessidade de definirem objetivos com que todos se identificam. Só desta forma que existiria um compromisso de “*sangue, suor e lágrimas*” segundo as atletas.

A existência de metas de processo era uma forma de manter o grupo focado e motivado para alcançar o resultado final. Para isto tornasse necessário que os dois lados comuniquem e encontrem um meio-termo com que se identifiquem.

Ainda aqui, foi apresentada algumas sugestões de mudança no treino como treinarem com outros colegas que não o parceiro habitual, darem-se a conhecer, partilharem hobbies, etc.

Reflexão

A intervenção do SPE_AFC nesta equipa esteve mais voltada para uma mediação de conversa entre as atletas e a equipa técnica.

Nenhum problema da equipa foi solucionado com esta intervenção, isto é, as situações levantadas ao longo da sessão não permitem que haja uma resolução instantânea. A resolução dos problemas levantados parte de um

trabalho entre todos os elementos da equipa, no qual o diálogo tornasse fundamental para o estabelecimento de objetivos e metas aceites por todos.

Esta sessão deu-me uma perspetiva diferente do tipo de intervenção que pode ser realizado com uma equipa. Até então, as intervenções que tinha realizado na equipa A possuíam uma forma de diferente de trabalhar, na qual existe um acompanhamento mais ativo e presente do desenvolvimento. Desta forma, esta sessão permitiu-me adquirir novos conhecimentos de intervenção em situações isoladas.

Penso que o facto de os conteúdos abordados durante esta sessão já terem sido explorados em intervenções anteriores permitiu que a estagiária tivesse um contributo mais ativo, e, conseqüentemente, mais enriquecedor para a equipa B.

Equipa C

Contextualização

O pedido chegou a partir de um dos treinadores da equipa que relatou existir dificuldades por parte de toda a equipa (treinadores e atletas) em lidar com um atleta mais conflituoso. Como era um escalão muito jovem, o SPE achou que as CE seriam a melhor área para intervir. Mesmo não sendo a minha área de intervenção voluntariei-me para estar presente em todos os momentos da intervenção.

A duração temporal das sessões, ao contrário do que aconteceu na equipa A, não foi estipulada pelos treinadores, havendo assim possibilidade de existirem sessões mais ou menos demoradas. Contudo, tentou-se que as sessões rondassem perto dos 30 minutos.

No que diz respeito à frequência das sessões nesta equipa acabou por não ser estipulada. Aconteciam quando havia disponibilidade tanto da equipa C como das estagiárias do SPE.

Nesta equipa foram realizadas cinco sessões de intervenção, sendo que não consegui estar presente nas duas últimas sobre a comunicação e as

emoções. Deste modo, apenas apresentarei as intervenções em que fiz parte de todo o processo.

Planeamento: da teoria à prática

- Apresentação e perceção de relações na equipa

O planeamento das sessões com a equipa C foi ajustado ao escalão etário dos atletas. Estas têm como objetivo explorar conteúdos das CE com os atletas promovendo uma educação lúdica e atrativa.

Esta equipa era composta por quarenta e dois atletas que, por norma, treinam em separado. Os três treinadores tendem a dividir a equipa em dois grupos consoante a idade, como resultado os atletas mais novos raramente convivem com os mais velhos e vice-versa.

Uma das primeiras decisões tomadas, ainda antes da sessão, foi de trabalhar com todos ao mesmo tempo, tendo noção que seria um grupo grande e provavelmente mais difícil de gerir. Optou-se por este formato para promover a inclusão e a diversidade no grupo, não fazia sentido trabalhar com um grupo e com o outro não. Assim, como não fazia sentido desperdiçar a oportunidade de proporcionar uma experiência enriquecedora em que todos os intervenientes teriam influência na evolução do colega.

No início de qualquer intervenção, independentemente do contexto, é necessário a realização de uma apresentação. Este foi o objetivo da primeira sessão na equipa C, que foi planeada com dois objetivos. O primeiro, consistia em conhecer e dar-se a conhecer a todos os elementos da equipa. Já o segundo, visava perceber a relação entre os membros do grupo.

Num primeiro momento solicitou-se que todos se sentassem, em roda, e se apresentassem dizendo o nome e duas atividades que gostam de fazer. A interação foi boa, foram respondendo conforme o pedido, uns mais atentos do que outros, mas algo que se considerou normal, dado ser uma equipa tão diversa em idades e em maturação.

De seguida, foi proposto o jogo do futebol humano que, para além de ser um momento de diversão para os atletas, permitiu aos membros do SPE_AFC

observar a interação entres os vários elementos da equipa, inclusive treinadores. Esta interação foi fluída, quer entre atletas; atletas-treinadores e entre eles e o SPE, tornando-se um momento de diversão e descontração.

Já no terceiro momento, de retorno à calma, aproveitou-se para perceber se tinham retido alguma da informação da primeira atividade ficou retida como os nomes dos membros do SPE_AFC, dos colegas de equipa e algumas das atividades mencionadas pelos atletas.

A sessão terminou com a salvaguarda de que iríamos aparecer mais vezes ao longo dos treinos e que se porventura tivessem alguma sugestão que a fizessem chegar a nós.

No final do treino, interagimos novamente com os treinadores a quem pedimos feedback, o mesmo foi positivo deixando claro que apreciam o trabalho realizado e que podemos continuar com o mesmo.

Em síntese, senti uma boa recetividade por parte de toda a equipa, a ligação com a equipa surgiu de forma natural.

Os atletas demonstraram muita curiosidade com as próximas sessões, tal como os treinadores.

Ao longo da sessão senti-me sempre à vontade e confortável. Aqui, penso que a experiência vivenciada com as duas equipas A e B foram um fator essencial para que não me sentisse despreparada e, conseqüentemente, com receios de falhar. A dinâmica correu bem porque também foi ajustada às características da equipa, algo que já tenho facilidade em ajustar.

- **Equipa**

O conceito de equipa foi abordado durante duas sessões, mais especificamente a coesão de grupo. Na próxima época alguns atletas irão mudar de grupo de trabalho, assim, com estas atividades, os atletas tem a oportunidade criarem uma ligação entre si para que a mudança seja um processo sem grandes dificuldades de adaptação.

Desta forma, foram realizadas nestas sessões duas dinâmicas com a equipa. A primeira foi uma adaptação do *speed dating* que tinha como objetivo estimular uma conversa de partilha, solicitando-se que neste momento expusessem um medo e uma característica individual. Ao longo da dinâmica identificou-se que a maior dificuldade para os atletas era a de se caracterizarem ou identificarem uma característica para dizer ao colega. Já no que diz respeito ao medo não houve grande impasse, muito pelo contrário, mostraram-se muito à vontade para partilhar.

Ainda nesta sessão, foi efetuada uma pequena reflexão sobre a importância de se conhecerem e de serem diferentes uns dos outros, explicando que tanto na vida como no desporto é preciso diferentes pessoas para diferentes posições, referindo que uma equipa não é composta só por pivôs, precisa de jogadores pontas, centrais e guarda-redes para que esteja completa. Também foi referido a importância da entreajudarem, principalmente quando um colega não está tão bem. Aqui, voltou-se à partilha do medo afirmando que juntos conseguem lidar melhor com uma situação e resolver mais facilmente um problema.

No início da segunda sessão foi observado, no momento que antecede o treino, os atletas mais velhos e os mais novos a jogarem juntos na mesma baliza. O registo mais frequente, até então, era de os atletas, por iniciativa própria, se dividirem por grupos mais velhos de um lado e os mais novos no outro. Hoje, nesta parte do treino observou-se uma diferença o que só demonstra que o trabalho desenvolvido com a equipa começa a ter frutos visíveis.

Iniciou-se a sessão reunindo os atletas e treinadores no ciclo central do campo. Já todos reunidos, foi solicitado aos treinadores que dividissem o grupo em duas equipas os atletas compostas por atletas mais velhos e mais novos. Aqui, foi pedido a cada equipa para se deslocar para uma das duas balizas.

Posteriormente, a estagiária de CE dirigiu-se para uma baliza acompanhada pelo treinador principal. Já eu juntamente com os treinadores-adjuntos, deslocamo-nos para a outra. Apenas neste momento lhes foi explicado a cada grupo, em particular, a dinâmica das mãos dadas. Assim, pediu-se que formassem um ciclo de mãos dadas e que se dessem a conhecer, no caso de

haver miúdos que não soubessem o nome uns dos outros, havia novos atletas no grupo. Não lhes foi dito que tinham de “decorar” quem se encontrava ao seu lado, foi somente referido que seria importante fixarem quem pertencia ao seu grupo. Passado algum tempo, desfizemos os círculos e deixamos os atletas jogarem um pouco entre si. Tivemos atletas mais experientes a ajudar atletas novatos, uma interação engraçada e educativa. Incentivou-se que realizassem remates nas duas balizas para que os grupos se misturassem.

Novamente juntámo-nos todos no círculo do meio-campo, onde se pediu que cada grupo se dirigisse para a baliza contrária há que tinham ficado no primeiro momento, isto é, quem se encontrava inicialmente na baliza da direita tinha de se deslocar para a baliza do lado esquerdo. Neste instante alguns atletas ficaram perdidos porque antes o grupo estava numa baliza diferente, mas com a ajuda dos colegas lá encontraram a respetiva equipa. Novamente reunido cada grupo na sua baliza, foi pedido que se dessem as mãos aos mesmo colegas do primeiro momento. Observou-se uma ligeira confusão, mas rapidamente resolveram e conseguiram cumprir com o objetivo da atividade.

Ainda nos grupos, foi pedido sugestões aos atletas de atividades que gostassem de ver desenvolvidas, tivemos uma sugestão de um atleta que será posta em prática na próxima sessão - Jogo do “Tubarão”.

Finalizada a atividade entregou-se o treino aos treinadores que prontamente tomaram controlo deste.

Mais uma vez o feedback dos treinadores foi positivo, referindo que aquelas atividades são uma mais-valia para até eles conhecerem melhor os seus atletas.

Reflexão

A equipa C era a equipa mais jovem que acompanhei ao longo deste percurso como estagiária. Desde cedo percebi que o discurso e as atividades tinham de ser apropriadas a esta característica da equipa, mas sem descuidar do profissionalismo e da importância que os conteúdos abordados exigem.

Sendo uma intervenção ao nível das CE o planeamento das sessões está muito voltado para a formação do indivíduo e da noção de grupo. Pretendeu-se

trabalhar alguns valores que são fundamentais para a formação do ser humano, tais como respeito, diversidade, diferença, entreajuda, responsabilidade. Alguns destes aspetos foram mais vinculados que outros ao longo das sessões.

O motivo por de trás do pedido que nos trouxe a esta equipa não foi trabalhado de forma individual com o atleta. Contudo, o seu comportamento, segundo os treinadores, foi influenciado de forma positiva, não havendo tantos conflitos deste atleta com os restantes membros da sua equipa.

Apesar das poucas sessões que ocorreram, foi visível um desenvolvimento positivo da equipa. Penso que esta equipa deveria ter sessões com mais frequência, algo que no futuro espero que seja possível. Estes atletas serão o futuro do desporto!

No que diz respeito ao meu desenvolvimento, esta foi uma ótima oportunidade para trabalhar diferentes competências e adquirir novos conhecimentos sobre dinâmicas e ferramentas utilizadas pelas CE. Assim, a intervenção nesta equipa contribui para a formação de uma estagiária mais capacitada, tendo agora a possibilidade de transferir estes conhecimentos adquiridos para as intervenções da PD.

4.4 OUTRAS ATIVIDADES

Neste subcapítulo serão expostas outras atividades desenvolvidas ao longo do estágio que contribuíram para uma experiência mais enriquecedora e para o aprimoramento da comunicação, apresentação e organização da estagiária.

Publicações nas Redes Sociais

Ao longo do ano, o SPE_AFC utilizou as redes sociais do Académico de forma a interagir com toda a comunidade academista. Esta interação ocorria através de publicações semanais.

O SPE_AF estipulou que seriam publicados dois tipos de dicas, a primeira teria um carácter mais informativo (Figura 5) referente ao serviço desde a equipa

técnica, o modo funcionamento, os tipos de intervenção, etc. O segundo modelo



de publicação, chamado de dica (Figura 6), onde eram abordados conteúdos das duas áreas de intervenção do SPE_AFC, a PD e as CE. Neste modelo foi realizado uma abordagem ao conteúdo sem grande aprofundamento. O intuito era que estas publicações chamassem a atenção da comunidade para o serviço e, também, para criassem uma maior proximidade.

De seguida, são expostos dois exemplos dos diferentes modelos das publicações do SPE_AFC. Cada publicação é acompanhada com uma descrição sobre o assunto abordado nas publicações.

Exemplo de publicação de informação sobre o serviço:

Figura 5. Publicação com carácter informativo sobre o SPE_AFC.

Respetiva descrição que acompanhou a publicação: “A partir de hoje, o **Serviço de Psicologia e Educação no AFC** (SPE_AFC) irá trazer semanalmente dicas e informações sobre o universo da psicologia desportiva e da educação no desporto!

Fiquem atentos aos próximos posts e informem-se connosco!

Queres saber algo sobre um determinado tema? Deixa a tua sugestão nos comentários 🧠👤👤👤”.

De seguida, é apresentado um exemplo de publicação de “dica”:



Figura 6. Modelo de dica onde a concentração é o tema abordado.

Respetiva descrição que acompanhou a dica nº2: “**Serviço de Psicologia e Educação no AFC** 🧠🕒🎯

Sabias que o nível de rendimento de um atleta é influenciado pelos seus níveis de concentração? Sabes manter a concentração no início de um treino? E no meio de um jogo? Sentes dificuldades em te concentrar?

Então, aproveita as dicas que trazemos para ti:

1. Procura momentos de concentração no treino com recurso aos teus sentidos. Por exemplo, com uma bola utiliza o tato para te familiarizares com o objeto, isolando os ruídos de fundo e focando no que sentes e no que vês nas tuas mãos. Aos poucos vais aprender a transportar esta técnica para outros objetos o que te ajudará a recuperar a concentração nos momentos decisivos. Os teus sentidos são a tua âncora para a concentração!

2. Usa palavras-chave para desencadear uma resposta específica e rápida para um movimento ou uma ação. Por exemplo, "explosão" para um momento que queiras fazer um sprint ou "foco" quando estás para marcar um

lance livre. Com prática no treino, a longo prazo, este mecanismo será automatizado. Nos diferentes momentos do jogo será mais fácil reativar a concentração com o recurso a esta técnica.

3. Estabelece uma rotina pré-competitiva. A rotina ajuda a manter foco atencional, reduz ansiedade, elimina distrações e aumenta a confiança. Por exemplo, procura chegar ao local de treino/competição com alguma antecedência, assim evitas aumentos de níveis de stress e distrações dentro do campo. Será mais fácil estares focado desta forma!

O que funciona para uns, nem sempre funciona para todos, mas a ideia é que através destas dicas possas descobrir a tua técnica de concentração para que nos momentos chave, ela não te falhe! Qualquer coisa também estamos cá para te ajudar.

Já nos vieste visitar? 😊”

Todas as publicações do SPE_AFC elaboradas ao longo do ano estão disponíveis no anexo IV.

Ações de formação

A realização de ações de formação pelo SPE_AFC teve como principal objetivo fomentar o conhecimento de toda a comunidade academista através da partilha de conhecimento e, sempre que possível, com relatos na primeira pessoa de experiências vivenciadas. Pretendia-se também contribuir para o aumento de interação entre toda a comunidade academista, assim como fomentar um maior espírito de união e pertença.

De seguida, serão apresentadas as duas ações de formação realizadas. Os respetivos planeamentos estão disponíveis no anexo VI, assim como o cartaz referente a cada ação de formação.

1ª Ação de formação: Papel da Família no Desporto

A ação de formação Papel da Família no Desporto, realizada a 19 de fevereiro em formato digital através da plataforma Zoom, teve como objetivo fomentar o papel da família no mundo do desporto, dando contributos, estratégias e dicas para reflexão sobre a relação família–desporto,

nomeadamente sobre questões relacionadas com a psicologia, lesões desportivas e recuperação. A moderação foi realizada pelas estagiárias do serviço, seguindo um planeamento disponível no anexo VI.

O público-alvo foram os pais e mães do AFC, mas a ação era aberta para qualquer agente desportivo que pretendesse comparecer. A divulgação desta ação foi realizada através das redes sociais do clube, assim como, pela afixação de cartazes nas diversas áreas das instalações desportivas.

Para a realização da ação de formação foram convidados especialistas de diferentes áreas com intuito de termos uma maior partilha de conhecimento e experiências. Desta forma, contamos com a presença de uma enfermeira, uma psicologia e de um acupunturista.

Descrição

A sessão iniciou-se à hora marcada realizando um compasso de espera para que os restantes participantes se juntassem no link do Zoom.

Comparativamente com o planeado, realizaram-se as dinâmicas A, B e D. O tópico C não foi abordado por questões temporais, o diálogo estava a cumprir com os propósitos da sessão, consubstanciando-se uma dinâmica interessante entre todos os presentes.

Na atividade A, foi solicitado às pessoas que se apresentassem, dissessem o seu papel no AFC e revelassem uma curiosidade sobre si. Esta atividade, quebra-gelo, foi ótima para a criação de um ambiente descontraído.

De seguida, realizou-se a atividade B, onde eram levantadas algumas questões para incentivar o debate, começando por perguntar o que é que a palavra “desporto” significava, quer para os participantes, quer para os oradores, contribuindo, assim, para a interação entre os dois grupos. Foram sendo referidas palavras: como sucesso, emoções, bem-estar, competição, saúde física e mental, equipa, profissão, compromisso, crescimento pessoal e coletivo.

Quanto à atividade D, abriu-se o diálogo entre participantes e convidados para o esclarecimento de dúvidas e mitos.

Obteve-se um feedback positivo, tanto por parte dos participantes como dos convidados.

A sessão acabou por ultrapassar o tempo que tínhamos planeado (uma hora), durando assim perto de duas horas, este foi o grande motivo para dar fim à sessão. Como serviço, tomamos a decisão de não tomar mais tempo aos nossos convidados e deixando claro que mais momentos como estes seriam repetidos num futuro próximo.

Agradecemos a presença de todos e a sessão foi encerrada.

2ª Ação de formação: Ética no desporto

A ação de formação sobre a Ética no Desporto, que foi realizada no dia 24 de abril através da plataforma Zoom, tinha como objetivo fomentar o debate sobre questões éticas neste contexto. A mesma contou com a presença da coordenadora do SPE_AFC e com o presidente do clube, como convidados especiais.

Esta ação teve como público-alvo toda a comunidade academista e foi moderada, novamente, pelas estagiárias do serviço.

Descrição

A sessão começou à hora marcada realizando um compasso de espera para que os restantes participantes se juntassem no Zoom. Esta iniciou-se como a realização de uma breve apresentação de todos os presentes, seguida de uma dinâmica de quebra-gelo onde se solicitava que todos os presentes referissem uma palavra ou frase que, na sua opinião, definiam os valores/cultura do clube.

De seguida, foi aberto o debate através de uma questão exposta pelos membros do SPE_AFC “Sabendo que o desporto é um meio de formação do ser humano, de que forma acham que se poderia retirar mais vantagem deste?”. Em resposta a esta questão foram referidas vários assuntos como a diferença de valores éticos que as pessoas possuem e o que é eticamente correto para um individuo pode não ser para outro; levantou-se o problema da violência no mundo do desporto e a necessidade de se assumir responsabilidade; referiu-se a necessidade de alterar padrões de comportamento que atualmente são aceites no desporto e que, segundo os participantes, são comportamentos que não contribuem de todo para aquilo que o mundo do desporto pretende transmitir à

comunidade onde se insere; a importância de os clubes criarem um espírito desportivo assente em valores e inclusão social.

Novamente os membros do SPE_AFC expuseram uma questão referente aos valores que os presentes consideram fundamentais existirem em contexto desportivo e como devem ser promovidos na prática. Foi referido o respeito como algo essencial tanto dentro do clube como para com outros clubes, pois, sem adversários não existe o desporto; referiu-se a necessidade de desconstruir a ideia do inimigo e do alvo a abater que muitas vezes se encontra presente no momento da competição; referiu-se a importância do sentido de pertença e comunidade; a necessidade de alterar a condutas dos agentes desportivos no momento de competição, onde há momentos de exaltação e uso de vocabulário desagradável; a inclusão e a diversidade foram conceitos também referidos como um fator presente de forma positiva no clube e que contribui para a diferenciação do AFC na área onde o clube se situa.

O restante planeamento da sessão acabou por não ser imposto pelos membros do SPE_AFC devido ao envolvimento e à partilha que estava a acontecer durante a sessão. Todos os aspetos planeados foram tratados, uns mais aprofundados que outros, como o expectável.

A sessão foi uma conversa rica, onde foram expostas situações e experienciais vividas por todos os presentes. No momento de solicitar feedback este foi dado de forma positiva por todos os participantes, inclusive alguns relataram que deveriam existir mais momentos como este no futuro.

Posto isto, foi dada a ação como terminada agradecendo a presença de todos e o seu contributo para riqueza deste momento.

Reflexão sobre as ações de formação

Realizando uma reflexão referente as ações de formação realizadas pelo SPE_AFC acredito que as mesmas foram ao encontro das expectativas idealizadas e objetivos definidos para este tipo de atividades, tanto do ponto de vista dos membros do serviço como do ponto de vista da comunidade do clube.

No que diz respeito às ações em si, evidencio diferenças significativas entre as duas. A primeira sessão realizada contou com a presença de três

convidados, o que, de certa forma, acabou por influenciar a dinâmica da mesma, onde os nossos participantes (pais) acabaram por ter um papel menos ativo. Considero que esta teve um registo de exposição de conhecimento e não tanto de partilha de experiências, o que, a meu ver, acabou por contribuir para um registo mais semelhante a uma “aula”. Já a segunda ação de formação teve um registo muito diferente, apesar de contar com um número menor de participantes. Nesta, a dinâmica foi muito mais fluída e todos os presentes partilharam experiências vivenciadas, opiniões e conhecimentos ao longo da mesma.

Outro fator que acredito que tenha contribuiu para as diferenças nas dinâmicas das ações foi o fator experiência. Já ter uma situação semelhante como referência e respetivo feedback, permitiu que todo o planeamento e dinâmica da ação de formação fosse melhorado quando comparado com a primeira ação de formação. Existiu uma mudança no tipo de comunicação durante a sessão para que todos os participantes se envolvessem mais, criando um ambiente de segurança e partilha de experiências para todos os presentes.

Realizando um autorreflexão sobre o meu crescimento com estas atividades identifico que estas ações contribuíram para o desenvolvimento de várias capacidades, destacando as competências de comunicação/oralidade e, principalmente, a capacidade de adaptação. Esta última talvez a mais desenvolvida neste contexto, pois, tal como aconteceu, nem sempre o que é planeado é realizado. As diferentes dinâmicas das duas ações contribuíram para que estivesse sempre preparada para intervir, mediar e superar possíveis obstáculos que apareceram ao longo das ações.

Aula na Universidade Católica - Jornadas da Psicologia

A participação do SPE_AFC nos Dias da Psicologia 2022 na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, centro regional do Porto surge a convite da respetiva Associação de Estudantes.

Este pedido de participação foi apresentado pela coordenadora do serviço aos restantes membros, convidando todas a participar, principalmente as

estagiárias por ser uma experiência diferente e enriquecedora para o desenvolvimento académico. As estagiárias aceitaram prontamente participar neste workshop.

O planeamento desta atividade foi realizado em equipa, sendo que o ficheiro de suporte utilizado durante o mesmo se encontra disponível no anexo VII.

O workshop iniciou-se com a dinâmica de vestir a camisola enquanto os membros do SPE_AFC se apresentavam. Também durante a dinâmica, os participantes seguiram uma série de instruções que resultaram na obtenção de uma camisola com a folha A4 que lhes tinha sido cedida. Referiu-se que esta atividade, em contexto de equipa, fomenta o sentimento de pertença e a coesão. Numa abordagem a uma equipa seria solicitado que escrevessem em cada lado das camisolas os objetivos individuais, objetivos coletivos, potencialidades e fraquezas individuais e potencialidades e fraquezas coletivas. Este momento proporcionou um ambiente interativo entre todos os presentes.

De seguida, realizou-se um pequeno enquadramento teórico antes da exposição de várias intervenções realizadas no clube ao longo da época.

Foram preparadas dinâmicas para que os presentes participassem de forma ativa e vivenciassem um bocadinho da prática num contexto diferente. Também se abriu o diálogo livre para esclarecimento de dúvidas e sugestões.

De uma forma geral, o workshop correu bem. Excedeu-se ligeiramente o tempo de duração previsto, mas nada que prejudicasse os participantes, segundo os próprios.

O SPE_AFC recebeu um feedback bastante positivo por parte dos participantes.

Avalio a participação neste workshop como uma experiência diferente e enriquecedora em todas as dimensões humanas. Ao nível pessoal por ter contribuído para o aumento dos meus níveis de confiança no que diz respeito às competências de oralidade e organização de pensamento, obviamente haverá sempre espaço para melhorar. Ao nível académico foi mais um momento marcante neste percurso de estagiária, que certamente contribui para um desenvolvimento profissional positivo.

CAPÍTULO V

INVESTIGAÇÃO

5.1 INTRODUÇÃO

Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (2017), os Psicólogos do Desporto intervêm em várias áreas ao nível individual, grupal e organizacional, com o objetivo geral de melhorar o rendimento, o desenvolvimento pessoal e social, o bem-estar e as competências psicológicas relevantes para o sucesso no contexto desportivo, na prática de exercício e noutros contextos de performance.

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (2017) aponta várias funções e atividades que um Serviço de Psicologia, através de profissionais qualificados, deve dispor como a realização avaliações psicológicas específicas no contexto desportivo; saber planificar, monitorizar e executar uma intervenção; contribuir para a formação de toda a comunidade onde está inserido; investigar novas formas de otimizar as práticas profissionais contribuindo para o desenvolvimento da PD e dos meios onde intervém; entre outros. Ainda aqui, um Serviço de Psicologia no desporto deve procurar esclarecer, de forma ativa, o papel do psicólogo do desporto com o intuito de desfazer crenças e estereótipos sociais existentes, com recurso a debates, mesas-redondas.

Desta forma, admite-se que as competências e multiplicidade das funções dos Psicólogos do Desporto valorizam os indivíduos e entidades coletivas destas áreas, potenciando a concretização das suas metas e, conseqüentemente, a excelência e o bem-estar da comunidade onde se insere (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2017).

O presente estudo

O Serviço de Psicologia e Educação (SPE_AFC) foi criado na época desportiva 2021/2022 com intuito de colmatar algumas necessidades identificadas no decorrer do ano de 2021, em plena Pandemia de Covid. Nessa altura foi evidenciada a necessidade de intervenção da Psicologia do Desporto

(PD) junto de equipas do clube, dotando as mesmas de ferramentas que contribuíssem para superar os tempos que se viviam.

O estudo teve como objetivo monitorizar a criação do SPE_AFC. Mais especificamente, pretendeu-se através deste estudo identificar como é que o SPE_AFC é visto aos olhos de vários agentes desportivos, quais os próximos passos que estes anseiam que sejam dados e identificação de possíveis lacunas. Este estudo levantará novas ideias e possíveis alterações a realizar-se num futuro próximo, sempre com o objetivo de melhorar a qualidade do serviço em prol de toda a comunidade Academista.

Tendo em conta a área de intervenção da estagiária o foco deste estudo está enquadrado na PD, mesmo constando, em vários momentos, referências às Ciências da Educação (CE), inclusive no guião das entrevistas.

5.2 METODOLOGIA

Participantes

Neste estudo participaram 14 agentes desportivos do Académico Futebol Clube (AFC) com idades compreendidas entre os 22 aos 64 anos, dos quais seis são do género feminino e oito do género masculino.

Esta amostra conta com um membro da direção, uma seccionista, cinco treinadores e sete dirigentes desportivos. Não foram realizadas entrevistas a atletas.

Instrumentos: guiões de entrevistas

Os dados do estudo foram recolhidos através de uma entrevista semiestruturada desenvolvida com base nos objetivos do mesmo. A escolha desta técnica deveu-se à eficácia na recolha de dados tendo em conta os participantes, permitindo que estes expressassem a sua opinião/perspetiva sem influências do entrevistador.

Tendo em conta as diferentes funções desempenhadas pelos agentes desportivos entrevistados foram elaborados quatro guiões de entrevista, em conjunto, pelas duas estagiárias do SPE_AFC, sendo revistos e validados pela

coordenadora do serviço antes de aplicados. Cada guião é direcionado para a função que o entrevistado exerce no clube, o que contribui para que haja uma diferença na quantidade de perguntas e no conteúdo das mesmas. O guião de entrevista dirigido aos membros da direção do clube é composto por 16 questões. Já o guião direcionado para dirigentes do clube conta com 15 questões. No que diz respeito ao guião dos seccionistas, este é o que apresenta uma estrutura mais pequena composta por 13 questões. Por último, o guião utilizado para os treinadores contém 17 questões na sua estrutura. Torna-se importante salientar que cada guião contém perguntas direcionadas para as duas áreas de intervenção do SPE_AFC, sendo estas a PD e as CE. Esta estrutura foi desenhada propositadamente, permitindo que numa entrevista se conseguisse recolher o máximo de dados relevantes para estas duas áreas de intervenção.

O guião da entrevista encontra-se estruturado em seis assuntos principais: introdução; percurso pessoal e profissional; cargo, dinâmica e relações no clube; experiência e papel do agente desportivo ou, no caso do guião dos membros da direção, gestão e liderança no clube; Serviço de Psicologia e Educação (SPE_AFC); e conclusão. A existência de um guião não implica que as ordens das questões sejam seguidas como apresentadas. Serve apenas como auxiliar de apoio ao entrevistador, contribuindo para que este consiga otimizar o momento e atingir os objetivos propostos pelo estudo. Além disso, são realizadas perguntas de sondagem, como sugerido por Queirós e Lacerda (2013), com intuito de aprofundar um conteúdo que o entrevistador deseja ser mais esclarecido. Alguns exemplos são: “É capaz de dar um ou dois exemplos?” e “Se sim, que temáticas gostaria que fossem abordadas?”.

O presente estudo foca-se no conteúdo referente ao quinto tópico geral de cada guião “Serviço de Psicologia e Educação”. Os restantes tópicos abordados nas entrevistas permitem que no futuro se possam realizar outros estudos proveitosos, havendo já alguns dados recolhidos neste primeiro momento.

Procedimentos

Recolha de dados

As entrevistas foram realizadas, maioritariamente, com recurso à plataforma Zoom, plataforma de videoconferência gratuita, que permite uma excelente qualidade de recolha dados e gravação para posterior análise. Apenas uma entrevista foi realizada em formato presencial, nas instalações do clube, condição pedida pelo entrevistado. Esta última foi gravada com recurso ao telemóvel da entrevistadora, mantendo os níveis de qualidades necessários para posterior transcrição e recolha de informação. Todas as entrevistas foram realizadas entre janeiro e fevereiro de 2022, três meses após a criação do SPE_AFC.

No que diz respeito ao tempo necessário de entrevista, os guiões foram elaborados para uma duração de cerca de 45 minutos. Contudo, na prática, existiram entrevistas que demoram tanto mais como menos tempo do que o inicialmente previsto. A entrevista mais curta demorou 23 minutos e a mais longa demorou 1 hora e 44 minutos.

Proteção de dados

Como previsto na lei da proteção de dados, Lei 58/2019, 2019-08-08 – DRE (anexo II), todos os entrevistados assinaram um consentimento livre e informado (anexo IX), onde constavam todas as informações sobre recolha de dados para a realização de um estudo e respetiva transcrição sendo sempre mantido o anonimato e confidencialidade de todos os participantes. Para tal, foram atribuídos novos nomes aos entrevistados, substituindo-os assim por EN1, EN2, e assim, sucessivamente até ao EN14. Assim foi possível assegurar a proteção dos participantes no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação dos dados, tal como dita no Diário da República (2019).

Ainda no momento inicial da entrevista foi novamente referido, verbalmente, todo o conteúdo presente neste documento, sendo solicitado autorização do entrevistado para que a mesma fosse gravada. Reforçou-se

novamente que o entrevistado poderia abandonar a entrevista a qualquer momento.

Análise de dados

A presente investigação trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa. Para a recolha de dados foram realizadas várias entrevistas com diferentes agentes desportivos do clube.

A análise dos dados recolhidas foi concretizada com recurso ao método de análise de conteúdo proposto por Bardin. Esta proposta de Bardin (2011) pressupõe 3 fases: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. O recurso a este método permite ao autor do estudo organizar o conteúdo recolhido durante as entrevistas, pois, apesar da existência de questões semelhantes, as respostas a estas estavam repletas de informações diferenciadas.

A primeira fase, a pré-análise caracteriza-se como uma fase de organização, que deve ser bem delineada apesar de poder ser flexível. Esta fase envolve um primeiro contacto com o material a ser analisado e inclui o procedimento de transcrever as entrevistas (Bardin, 2011). Todos os dados recolhidos devem ser analisados, nada deverá ser omitido. A amostra deverá ter uma grande representatividade. Os dados deverão ter um comum, pelo que as técnicas usadas na recolha dos dados deverão ser as mesmas. Os dados devem adaptar-se ao conteúdo e objetivo da pesquisa. Cada elemento deve ser classificado em apenas uma categoria (Bardin, 2011).

A fase de exploração do material, segunda fase, é onde são escolhidas as unidades de codificação e de categorização (Bardin, 2011). Nesta fase, os dados recolhidos foram codificados em 5 categorias através do software Nvivo (QSR International, n.d.a). Assim, as categorias criadas foram: (1) conhecimento sobre a existência do SPE; (2) conhecimento sobre áreas e formas de intervenção do serviço; (3) sugestões de campos a explorar pelo SPE; (4) ponto de vista sobre o SPE; (5) contribuição do SPE para a missão e valores do clube.

A terceira fase diz respeito ao tratamento dos resultados e à interpretação dos mesmos. A interpretação deverá ir além do conteúdo aparente dos documentos. É nesta fase que o investigador procura tornar os dados obtidos em resultados significativos e válidos (Bardin, 2011).

Para a análise de dados foi utilizado o software Nvivo que é direcionado para a análise de dados qualitativos, permitindo aos investigadores armazenar, gerir, consultar e analisar dados não estruturados, incluindo texto, imagens, áudio, entre outros dados através de um só programa.

5.3 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Para a análise das entrevistas foram criadas 5 categorias de análise. A primeira remete para o conhecimento dos entrevistados sobre a existência do SPE_AFC no clube. A segunda diz respeito ao conhecimento sobre o trabalho realizado pelo serviço, desde funcionamento até às formas de intervenção. A terceira categoria aborda as sugestões dos entrevistados sobre temas ou atividades a explorar. A quarta categoria aborda o ponto de vista dos entrevistados sendo questionados sobre a existência do SPE_AFC como vantagem ou desvantagem para a comunidade onde se insere. Por fim, a quinta categoria abrange a visão sobre contribuição do SPE_AFC para a missão e valores do clube.

1ª Categoria: Conhecimento da existência do Serviço de Psicologia e Educação.

Descrição: Procura-se perceber se a informação sobre a existência do SPE_AFC está vincada nas diferentes áreas estruturais do clube.

EN1: *“Não tenho a certeza [ironia].”*

EN9: *“O XXXXXX apresentou-nos o vosso grupo, inclusive cheguei a ter uma reunião com a vossa coordenadora.”*

EN12: *“Tenho conhecimento, sei que o serviço existe.”*

2ª Categoria: Conhecimento sobre áreas e formas de intervenção do serviço.

DESCRIÇÃO: Levantadas informações sobre o modo de funcionamento, atividade e intervenções do SPE_AFC. Assim, como novos campos e atividades a desenvolver.

Subcategoria: Conhecimento do *modus operandi* do SPE_AFC.

EN2: “(...) *as postagens constantes nas redes sociais (...) conteúdo de dicas e conhecimento.*”

EN5: “(...) *acompanhar bastante a equipa A, acompanhamento na equipa B e já foi pedido convosco para iniciar com alguns outros escalões, nomeadamente a equipa C.*” e “(...) *acompanhados individualmente (...).*”

Subcategoria: Pouco ou nenhum conhecimento

EN4: “*Agora neste bocado recente não.*”

EN8: “*Eu gostava de ter um bocadinho mais de conhecimento*”

EN14: “*Não acompanho o trabalho que vocês fazem.*”

3ª Categoria: Novos campos a explorar pelo Serviço de Psicologia e Educação

Descrição: Nas próximas subcategorias estão expostas várias sugestões para o serviço, sempre com o intuito de melhorar a qualidade do serviço prestado.

Subcategoria: Sugestões de áreas de intervenção e novas atividades a desenvolver

EN2: “(...) *debate, um tema, uma mesa-redonda, em forma de palestra, de vídeo, de coisas, para os atletas. (...) Fazer essas dinâmicas, essas conversas, eu acho mais interessante(...).*”

EN3: “(...) *no futuro, provavelmente nós teríamos que ter aí duas linhas muito claras, até tenho ouvido dizer que são três, que é uma*

linha de apoio aos pais, uma linha de apoio aos atletas e uma linha de apoio aos treinadores.”

EN5: “Acho que deviam estar mais envolvidas, mas o vosso não envolvimento é muito mais de responsabilidade das próprias secções do que do vosso departamento.”

EN12: “Há uma coisa que eu, cada vez, gostava de ver abordada, porque cada vez tenho mais dificuldade de lidar, qué os pais.”

Subcategoria: Sugestões de melhorias ao funcionamento atual do serviço

EN1: “(...) que não está a ser feito, deixa-me um bocado angustiado que é na formação.”

EN11: “É também informar as pessoas que existe este serviço que tenha certeza absoluta de que muita gente, não sabe?” e “Mas é um serviço que é importante chegar a todos.”

4ª Categoria: Perceção dos participantes sobre vantagens e/ou desvantagens da existência do SPE_AFC no clube.

DESCRIÇÃO: Apenas foram apontadas vantagens na existência de um serviço com este tipo de intervenção.

EN1: “Epá de 0 a 10, eu dou 20 (...)”

EN9: “Claro que é uma vantagem, uma mais-valia para o clube, como é óbvio. Nunca poderia ser uma desvantagem um serviço complementar ao bem-estar de pessoas e, muito mais, ao bem-estar de atletas.”

EN12: “Uma vantagem, sem dúvida. Acho que faz toda a diferença e sempre foi uma coisa que eu defendi, e que eu acho que os clubes deviam ter esse género de serviço.”

5ª Categoria: O Serviço de Psicologia e Educação corrobora com a missão e valores do clube.

DESCRIÇÃO: Pretende-se identificar se o SPE_AFC tem uma ação conivente com a missão e os valores do clube onde se insere.

EN12: “Acho que é importante, acho que pode fazer a diferença, em termos de clube, ter um serviço desses que podemos oferecer aos nossos atletas.”

EN4: “Sim, claro que sim. Penso que tem tudo a ver com o objetivo do clube.”

EN13: *“Acho que sim, sem dúvida, porque vocês, principalmente vocês, adquiriram conhecimentos que conseguem nos formar, os atletas não como atletas, mas principalmente como seres humanos. (...) Eu acho que a missão é, para além de formarmos atletas, é formarmos pessoas. Os psicólogos melhor que ninguém consegue ajudá-los nisso, a traçar caminho (...).”*

EN9: *“Claro que acresce valor, todas as pessoas crescem valor a uma organização.”*

5.4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Terminada a análise dos dados recolhidos através das entrevistas evidenciou-se um conhecimento generalizado sobre a existência do SPE_AFC no clube em questão.

No que diz respeito à segunda categoria, a maioria dos entrevistados referiu uma ou mais formas de atuação do serviço nomeadamente os acompanhamentos individuais, acompanhamentos coletivos e as publicações nas redes sociais. Contudo, alguns dos entrevistados referiram que, apesar de saberem da existência deste serviço, não tinham um conhecimento profundo sobre o seu modo de atuação e as atividades desenvolvidas pelo mesmo. Perante esta situação foi lhes explicado de forma sucinta o modo de trabalho e as atividades que o serviço realiza.

Quanto aos campos a aprofundar pelo serviço foram nomeados alguns temas que poderiam ser aprofundados em equipas em particular ou de onde modo geral com toda a comunidade. Aqui, foram referidos temas como “*definição*

de objetivos” - EN4 e EN10, *“gestão de tempo”* - EN13, *“gestão de conflitos”* - EN13, *“formas de lidar com os pais”* - EN9 e EN12, *“stress”* - EN13, *“compromisso”* - EN14, *“espírito de equipa”* - EN12, entre outros. Importante realçar que alguns destes temas foram aprofundados pelo SPE_AFC através das publicações nas redes sociais, antes e após a realização das entrevistas. No que diz respeito às atividades foi proposto por vários agentes desportivos a importância e necessidade de trabalhar com os escalões mais novos (*“Começar com os pequeninos, mas eu também deveria passar pelos outros escalões”* - EN11, *“uma abordagem inicial com os atletas pequeninos”* - EN4 e *“Academia”* - EN5) e, também, o trabalho direto com treinadores *“(…) muito importante se houvesse algum tipo de formação para os treinadores”* - EN6. Ainda neste momento foi incentivado a colocação de cartazes, em vários locais do clube, para realçar a existência do SPE_AFC. Por último, foi sugerido a realização de debates, mesas-redondas e ações de formação para toda a comunidade do clube. Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (2017), a formação é um fator imprescindível para o desenvolvimento e a inovação dos indivíduos, equipas e organizações. As diversas atividades anteriormente referidas já estavam nos planos do serviço desde a sua criação, apenas não tinham sido realizadas até à data. A primeira ação de formação, Família no Desporto, ocorreu a 19 de fevereiro, sendo que durante as entrevistas o respetivo planeamento já se encontrava aprovado, estando apenas a faltar a confirmação da presença por parte dos convidados.

No decorrer das entrevistas foram apontadas apenas vantagens sobre a existência de um serviço como o SPE_AFC, focando também a necessidade deste serviço chegar a toda a comunidade *“Grandíssima vantagem, sim!”* - EN6, *“Claro que é uma vantagem, mas onde é que tem dúvidas disso? (...) mas é um serviço que é importante chegar a todos.”* - EN11, *“Só quem não nunca andou pelo desporto é que não percebe que a cabeça dos atletas é a peça mais importante de tudo. Não só dos atletas, os treinadores sofrem muito, são pessoas que tem uma solidão enorme e uma responsabilidade também enorme.”* - EN3 e *“Claro que é uma vantagem, uma mais-valia para o clube, como é óbvio. Nunca*

poderia ser uma desvantagem um serviço complementar ao bem-estar de pessoas e, muito mais, ao bem-estar de atletas.” - EN9.

Referente à última categoria, os participantes referiram que o SPE para além de contribuir como uma mais-valia para o clube, está a trabalhar em conformidade com a missão *“Afirmar-se por uma conduta íntegra e socialmente solidária dos seus membros, alicerçada numa formação humanista e desportiva marcada pela constante procura da excelência.”* (Académico Futebol Clube - o Clube, 2021) e vários valores do clube. Assim, foi referido pelos participantes que o SPE *“Está a contribuir muito sem dúvida, nem se põe em causa.” - EN1, “Acho que sim!” - EN13 e “(...) eu acho que o trabalho que vocês vieram fazer para o Académico pode ser um trabalho muito benéfico. Não depende só de vocês, depende de toda a gente, mas pode ser muito benéfico.” - EN8.*

5.5 CONCLUSÕES

A realização deste estudo permitiu monitorizar o SPE_AFC após terem decorrido três meses desde a sua criação. Este estudo permitiu a obtenção de feedback sobre a visibilidade do serviço, assim como, o trabalho desenvolvido.

Deste estudo foram levantadas através das sugestões dos participantes, novas linhas orientadoras para a intervenção, desenvolvimento e crescimento deste serviço.

O SPE_AFC pretende, tal como qualquer serviço desta natureza, contribuir para o desenvolvimento positivo da comunidade onde se insere, utilizando conhecimentos vastos da PD e as CE, para que tal aconteça.

Apesar de já expectável, devido ao número reduzido de membros da equipa do SPE_AFC, foi referenciado a necessidade deste serviço possuir um maior número de recursos humanos para que todas as modalidades e necessidades do clube tenham um acompanhamento mais frequente e próximo.

Também seria pertinente realizar-se uma sessão de informação para toda a comunidade academista sobre o modo de funcionamento do SPE, tanto para fomentar a existência do clube como para esclarecer possíveis dúvidas. Esta poderia acontecer nas instalações do clube e, ainda, ser transmitida em direto através das redes sociais da organização desportiva.

Por último, sugiro a realização de várias reuniões ao longo da época desportiva com os chefes de seção de cada modalidade para que se identifiquem necessidades existentes, assim como obtenção de feedback sobre o trabalho desenvolvido e levantamento de novas intervenções individuais, coletivas e ações de formação relevantes de se realizar.

Uma limitação da realização deste estudo foi a interpretação dos dados recolhidos, uma vez que a análise está condicionada pela perceção da investigadora. Ainda assim, considero que a realização deste estudo trouxe um elevado número de benefícios para um serviço em fase de construção, permitindo a obtenção de feedback.

Todas as informações recolhidas serão, sem sombra de dúvida, uma mais-valia para que o serviço corresponda com melhor qualidade às necessidades da sua comunidade.

CAPÍTULO VI

REFLEXÕES FINAIS

Desde sempre que o desporto faz parte da minha vida, considerando-o, inclusivo, como o meu refúgio. Foi neste mundo que me formei como ser humano e onde adquiri valores que acredito serem essenciais para a vida em sociedade. Um local onde aprendi a ganhar, mas sobretudo a perder. Um mundo rico de tantas formas, desde as oportunidades que nos proporciona, das emoções que sentimos, das conquistas que alcançámos - que muitas vezes não se resume em ganhar uma competição, mas no desenvolvimento ao longo da jornada. Que mundo de aprendizagens!

A decisão de enveredar no mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano está intimamente ligada a todas as experiências que passei como atleta e, recentemente, como treinadora. Sabendo que as condições físicas do atleta podem estar no seu auge, mas que, na hora H, um dos fatores que mais pesa na performance desportiva é a condição psicológica, a única escolha sensata era a de procurar e aprofundar os conhecimentos nesta área, para que, no futuro, me tornasse numa melhor profissional, mais consciente e capacitada para os desafios do amanhã.

O estágio curricular permitiu que entrasse para o terreno com uma sensação de segurança no meio de tantas dúvidas e receios. A noção desta segurança, vincada pelo apoio de profissionais durante todo o processo, possibilitou a minha saída da zona de conforto, permitindo-me arriscar, errar e aprender com as minhas ações, algo que é expectável de acontecer durante um processo como este.

Um dos primeiros receios que senti na prática estava ligado ao medo de não estar capacitada de conhecimento suficiente para estar no terreno. O facto de não ter uma licenciatura em Psicologia foi uma inquietação que me acompanhou ao longo dos primeiros tempos do estágio, uma espécie de voz constante que me fazia duvidar de mim, e, conseqüentemente, impedia que me sentisse confortável neste papel como estagiária. Não querendo ser incapacitada por este receio, procurei, desde cedo, investir mais na minha formação, procurando aprofundar e adquirir mais conhecimento, estudando mais os

conteúdos que, por exemplo, iria abordar numa sessão de intervenção com uma dada equipa. Esta postura de trabalho permitiu que me ao longo do tempo me fosse sentido mais confiante e, conseqüentemente, mais preparada para os obstáculos que encontraria neste processo.

O facto de estar inserida numa equipa multidisciplinar com profissionais extraordinários permitiu que tivesse uma experiência ainda mais enriquecedora. Inclusive, tive a oportunidade de estar presente, apenas como observadora, em alguns acompanhamentos individuais, o que contribui para a aquisição de uma perspetiva diferente referente ao modo de atuação neste tipo de contextos. Depois de presenciar esta experiência, consegui ajustar a minha postura e discurso para um formato mais confortável, sem nunca descuidar do profissionalismo necessário. Acredito que esta mudança tenha ajudado na criação de uma ligação mais próxima entre mim e as equipas onde intervimos.

O estágio permitiu-me melhorar competências, como, por exemplo, a comunicação, para adequar o meu discurso ao público alvo; organização e planeamento, para que qualquer conteúdo referente às atividades do SPE_AFC estivesse estruturado atempadamente; a criação de objetivos profissionais; a responsabilidade, visto este processo depender, maioritariamente, do meu envolvimento e do trabalho por mim desenvolvido; o trabalho em equipa, a necessidade de estar alinhada com os restantes membros durante todo o processo. Aqui, a comunicação era um fator imprescindível.

De uma forma geral, considero que o estágio curricular teve um impacto positivo no meu desenvolvimento, quer ao nível profissional, quer ao nível pessoal. Foi um processo de crescimento recheado de descobertas e obstáculos, que acredito serem responsáveis pela formação de um ser humano melhor ou, pelo menos, de um ser humano mais seguro das suas competências e capacidades.

Ainda referente ao estágio, mas já num contexto académico o processo de escrita deste relatório demonstrou ser mais complicado que o imaginado numa fase inicial. Engana-se quem é da opinião que estar no terreno é o momento mais difícil da realização de um estágio curricular. A minha experiência de escrita deste relatório foi acompanhada de várias incertezas muito

semelhantes às vividas nos primeiros tempos como estagiária. Foram vários os momentos de bloqueio e de dificuldade em expor todo o conteúdo presente neste documento. Terminado este processo, não podia estar mais orgulhosa de mim por nunca ter desistido do meu sonho, mesmo quando as coisas não corriam como o esperado.

CAPÍTULO VII

REFERÊNCIAS

- Académico Futebol Clube - o Clube. (2021). Retrieved from Académico Futebol Clube: <https://www.academicofc.pt/o-clube>
- Almeida, P. L. (2012). Intervenção psicológica no futebol: reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de futebol profissional.
- Alves, F. C. (2004). Diário-Um contributo para o desenvolvimento profissional dos professores e estudo dos seus dilemas. *Millenium*, pp. 222-239.
- Alves, J. (2011). Processo de Comunicação. In J. Alves, & A. P. Brito, *Alves, J., & Brito, A. (2011). Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores* (pp. 133-176). Lisboa: Visão e Contextos.
- Andrade, C. (2015). Trabalho e vida pessoal: exigências, recursos e formas de conciliação. *Revista De Educação E Humanidades*, 8(1): 117-130.
- Martinho, M. S. D. (2019). Prática desportiva federada não-profissional e fatores facilitadores do trabalho: o papel da resiliência, da gestão de tempo e do engagement (Dissertação de doutoramento, Instituto Superior de Economia e Gestão).
- Aronson, E., Wilson, T., & Akert, R. (2002). *Social psychology* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Bardin, L. (2011). Organização da Análise. In L. Bardin, *Análise de conteúdo* (pp. 123-131). São Paulo: Edições 70.
- Brito, A. P. (2009). *Psicologia do Desporto para Atletas* (2nd ed.). Lisboa, Texto Editores.
- Butler, R. (1997). Performance profiling: Assessing the way forward. In R. Butler, *Sports Psychology in Performance* (pp. 33-48). Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Butler, R. J., & Hardy, L. (1992). The Performance Profile: Theory and Application. *The Sports Psychologist*, 6, 253-264.
- Capela, A. M. G. (2008). Publicidade Dinâmica e contextual.
- Carron, A. V., Brawley, L.R., & Widmeyer, W.N. (1998). The measurement of cohesion in sports groups. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and*

- exercise psychology measurement (pp. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A.V., & Hausenblas, H. A. (1998). *Group dynamics in sport* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Corte-Real, N. (2016). *Aplicação do Modelo de Desenvolvimento da Responsabilidade Pessoal e Social na sala de aula*. In N. D. Corte-Real, *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 em Desporto.
- Cruz, J. F., (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Lusografe.
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. F. Cruz, *Manual de psicologia do desporto* (pp. 533-565). Braga: S.H.O. (Sistemas Humanos e Organizacionais).
- Festinger, L., Schacter, S., & Black, K. (1950). *Social pressures in informed groups: A study of a housing project*. New York, NY: Harare.
- Guaragni, C., & Chaves, A., (2017). *Estágio supervisionado: uma pesquisa com estudantes de psicologia*. *Revista Destaques Acadêmicos*, 9(3). <http://dx.doi.org/10.22410/issn.2176-3070.v9i3a2017.1432>
- Hellsten, L. M. (2012). *What Do We Know About Time Management? A Review of the Literature and a Psychometric Critique of Instruments Assessing Time Management*. In (Ed.), *Time Management*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/37248>
- Jamal, M. (1984). *Job Stress and Job Performance Controversy: An Empirical Assessment*. *Organizational Behavior and Human Performance*, 33(1), 1-21. DOI: [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(84\)90009-6](https://doi.org/10.1016/0030-5073(84)90009-6)
- Jones, G. (1993). *The role of performance profiling in cognitive behavioral interventions in sport*. *The Sports Psychologist*, 7, 160-172.
- Macquet, A. C., & Skalej, V. (2015). *Time management in elite sports: How do elite athletes manage time under fatigue and stress conditions?*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 88. <https://doi.org/10.1111/joop.12105>

- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2017). *Perfil dos Psicólogos do Desporto, Exercício e Performance*. Obtido em 8 de outubro de 2022, de Ordem dos Psicólogos: <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/2031>
- Queirós, P. M. L., & Lacerda, T. (2013). A importância da entrevista na investigação qualitativa. *Investigação qualitativa em desporto* (Vol. 2, pp. 177-206). Centro de Investigação Formação Inovação e Intervenção em Desporto.
- Raposo, J. V. (2011). Novo modelo para a definição de objetivos. In J. Alves, & A. P. Brito, *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores. Lisboa: Visão e Contextos. (pp. 187-230)*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Santos, J., (2019). O estágio curricular supervisionado (ecs) em psicologia e o mundo do trabalho. *Laplage em revista*, 5(1), 6-18. DOI: <https://doi.org/10.24115/S24466220201951608p.6-18>
- Serpa, S., & Araújo, D. (2002). *Psicologia do desporto e do exercício. Compreensão e aplicações*. Cruz Quebrada: FMH Edições.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.)* Human Kinetics.
- Widmeyer, W. N., & Williams, J. (1991). Predicting cohesion in coaching teams. *Small Group Research*, 22, 548-557.
- Widmeyer, W. N., Silva, J. M., & Hardy, C. (1992). The nature of group cohesion in sports teams: A phenomenological approach. Paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Colorado Springs, CO.

CAPÍTULO VIII

ANEXOS¹

ÍNDICE DOS ANEXOS

ANEXO I - ATAS DE REUNIÕES DO SPE_AFC	XVI
ANEXO II – DIÁRIO DE BORDO	XXVI
ANEXO III - PLANEAMENTOS DAS INTERVENÇÕES	LXXII
EQUIPA A.....	LXXII
Complemento à intervenção.....	CX
EQUIPA B.....	CXVI
EQUIPA C.....	CXIX
ANEXO IV - OBSERVAÇÃO DE JOGOS.....	CXXVIII
ANEXO V - PUBLICAÇÕES DAS REDES SOCIAIS: DICAS E CONTEÚDO INFORMATIVO SOBRE FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO.....	CXXXI
ANEXO VI - AÇÕES DE FORMAÇÃO	CLXXIX
1ª AÇÃO DE FORMAÇÃO: PAPEL DA FAMÍLIA NO DESPORTO.....	CLXXIX
2ª AÇÃO DE FORMAÇÃO: ÉTICA NO DESPORTO.....	CLXXXII
ANEXO VII - AULA NA UNIVERSIDADE CATÓLICA – JORNADAS DA PSICOLOGIA	CLXXXIV
ANEXO VIII - GUIÕES DE ENTREVISTAS	CCVI
GUIÃO PARA MEMBROS DA DIREÇÃO.....	CCVI
GUIÃO DE ENTREVISTA A DIRIGENTE.....	CCXI
GUIÃO DE ENTREVISTA A SECCIONISTA.....	CCXV
GUIÃO DE ENTREVISTA A TREINADORES/AS	CCXIX
ANEXO IV - CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO	CCXXIV
ANEXO X - EXCERTOS DAS TRANSCRIÇÕES DAS ENTREVISTAS	CCXXVI

¹ **Nota:** Por questões de confidencialidade e privacidade todos os anexos referentes a este relatório de estágio foram disponibilizados apenas ao júri num documento à parte.