

**Relatório de Estágio Curricular
“Viver a ética: um estilo de Vida”**

- Ética e parentalidade no futebol de formação-

2021/2022

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2o Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade da Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de Março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de Agosto.

Orientador(a) de Estágio – FADEUP

Professor Nuno José Corte-Real Correia Alves

Professora Doutora Cláudia Dias

Coorientadoras – Boavista FC

Dr^a Mónica Silva

Vicente Paulo da Silva Miquelino

Setembro, 2022

Ficha de Catalogação

Miquelino, V. (2022). Relatório de Estágio Curricular “Viver ética: um estilo de vida”: ética e parentalidade no futebol de formação. Porto: V. Miquelino. Relatório de estágio curricular para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade Psicologia do Desporto e Performance, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ÉTICA; PARENTALIDADE; FUTEBOL; TOMADA DE DECISÃO; PSICOLOGIA DO DESPORTO

AGRADECIMENTOS

Depois de todo este caminho, não posso de deixar de agradecer a todos aqueles que contribuíram para que fosse uma experiência incrível e enriquecedora, ajudando-me a ultrapassar obstáculos de forma a chegar aos meus objetivos.

Um voto de agradecimento para todos os docentes que me acompanharam neste mestrado de Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, por todo o conhecimento e sabedoria transmitidos, em especial ao Professor Nuno Corte-Real e Professora Cláudia Dias por toda a tolerância, incentivo e apoio dado, estou profundamente agradecido.

A todos os meus colegas de mestrado, obrigado pela companhia e partilha de momentos, em especial à Ângela, Catarina, Rafaela e João Alves, pelas gargalhadas, carinho, compreensão e amizade.

Ao Boavista FC e todo staff, obrigado por me terem recebido de forma tão simpática. Foram excecionais em todo o progresso e caminho pelo clube. Em especial, ao Pedro Queirós, treinador principal da equipa sub-15, obrigado por todas as conversas de busca pela melhoria nos nossos próprios campos. Permaneceu uma amizade graças a todo esse companheirismo!

Aos restantes elementos da equipa técnica, Xavier, Hugo, Nilo, Davide, Gabriel, Miguel, obrigado pela dedicação e trabalho árduo que impuseram em todos os treinos e jogos, ajudando na minha evolução.

Aos meus colegas de estágio, Carolina, Teresa e João, por partilharem comigo todos os receios, sentimentos, experiências e conquistas, o meu obrigado. Criamos um grupo bastante dinâmico e unido, estou muito agradecido.

À coordenadora do Departamento de Psicologia do Boavista FC, Mónica Silva, o meu agradecimento por me ter acolhido numa nova casa e por toda a partilha de conhecimentos e experiências.

Aos meus queridos atletas, que muito me fizeram sorrir e soltar gargalhadas, fizeram de mim um profissional melhor. O interesse e a preocupação pela minha presença foi bastante gratificante, o meu muito obrigado a estes pequenos homens!

À minha namorada, que sempre mostrou apoio e acreditou em mim. Sem o teu amor seria muito mais difícil. Obrigado por tudo, és a melhor!

À minha família que nesta reta final me deu mais motivação para concluir este caminho mostrando reconhecimento ao meu valor.

Por último, mas não menos importante, um obrigado a mim mesmo, por nunca ter desistido, pelas batalhas que fui enfrentando dentro e fora do estágio, por sempre acreditar em mim.

Obrigado!

ÍNDICE

I-INTRODUÇÃO	15
II-PSICOLOGIA DO DESPORTO E DESENVOLVIMENTO HUMANO	19
2.1 Psicologia Do Desporto	21
2.2 Psicologia Do Desporto Em Portugal	23
III-APRESENTAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO	25
3.1 Boavista Futebol Clube	25
3.2 Boavista Futebol Clube: Futebol De Formação	28
IV-INTERVENÇÃO	30
4.1 Fase de apresentação e primeiras impressões	31
a) Reflexão	31
4.2 Fase de recolha de dados: Questionário	32
4.3 Fase prática da Intervenção: sessões educacionais	34
4.3.1 Primeira sessão: conceito de ética, exemplos e reconhecimento de situações	37
a) Reflexão	40
4.3.2 Segunda sessão: Bullying	41
4.3.3 Terceira sessão: Racismo	44
4.3.4 Quarta sessão: Fairplay, Bandeira da ética e Cartão branco	47
4.3.5 Quinta sessão: Exemplos de momentos éticos e não éticos	51
4.3.6 Sessão de Parentalidade e Ética desportiva	52
a) Reflexão	55
4.3.7 Sessão sobre Carreira Dual	55
a) Reflexão	61
4.3.8 Casos de Jogadores BFC	61
a) Jogador 1	61
b) Jogador 2	62
c) Jogador 3	63
V- INVESTIGAÇÃO	65
5.1 Ética	66
5.2 Ética Desportiva	67
5.3 Quero, Posso, Devo	68
5.4 Parentalidade e tomada de decisão ética	68
5.5 Parentalidade ética e prática desportiva	69

5.6 Objetivos	70
5.7 Metodologia	71
5.8 Participantes	71
5.8.1 Instrumentos	71
5.8.2 Recolha de dados	73
5.8.3 Análise de dados	74
5.8.4 Apresentação e discussão dos resultados	75
a) Ética	75
b) Tomada de decisão	76
c) Desenvolvimento de capacidades	77
d) Parentalidade	78
e) Influência /Relação da ética parental sob os atletas	79
6. Conclusão	79
VII- Reflexão e Considerações finais	83
VIII- Referencias bibliográficas	86
ANEXOS	86
	92

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1- Equipamento principal época 86/87 e 22/23	26
FIGURA 2- Evolução do emblema do clube	27
FIGURA 3- Parque desportivo de Ramalde	29
FIGURA 4- Cronograma do plano de atividades	36
FIGURA 5- Plano de sessão de Ética	39
FIGURA 6- Plano de sessão de Bullying	43
FIGURA 7- Plano de sessão de Racismo	46
FIGURA 8- Plano de sessão de Fairplay	50
FIGURA 9- Plano de sessão de Parentalidade Ética	54
FIGURA 10- Ciclo de gestão emocional	58
FIGURA 11- Plano de sessão de Carreira Dual	60

RESUMO

A realização deste relatório tem como objetivo a obtenção do grau de mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, com especialidade em Psicologia do Desporto e Performance. O mesmo foi desenvolvido num escalão sub-15 de futebol masculino do Boavista Futebol Clube. Viver ética: um estilo de vida tem como objetivo de compreender a importância do conceito de ética na influência parental sobre o atleta em futebol de formação. Perante os dados recolhidos averiguou-se que efetivamente há um grande conhecimento sobre ética, no entanto, ainda é bastante subestimada atualmente pelo que se torna sempre pertinente a abordagem desta temática nas suas demais vertentes. No caso do desporto, tem ainda mais pertinência por se tratar de uma enorme escala e relativamente à parentalidade por ser a primeira estância de educação e reflexão de atitudes nos próprios filhos. Este projeto iniciou-se com elaboração de um questionário em modo entrevista e para recolha de dados, seguindo-se uma fase de sessões educacionais sobre algumas temáticas escolhidas que se consideraram como mais pertinentes, dadas as lacunas mais encontradas em termos de conhecimento e prática: por exemplo, conceito de ética, racismo, bullying, parentalidade ética, carreira dual. Como exemplos práticos, foram descritos 3 casos de 3 jogadores em específico que mostram o mesmo de muitos dos resultados encontrados, após a sua análise.

PALAVRAS-CHAVE: ÉTICA; PARENTALIDADE; FUTEBOL; TOMADA DE DECISÃO; PSICOLOGIA DO DESPORTO

ABSTRACT

This report's objective is The Psychology of Sport and Human Development, with a specialty in Psychology of Sport and Performance. The same was developed in a sub-15 men's football level of Boavista Football Club. Living ethics: a lifestyle aims to understand the importance of the concept of ethics in the paternal influence on the athlete in football training. Given the still quite comprehensive data that are quite relevant and that there is not a great deal of knowledge about ethics that is still quite relevant, so there is not a great deal of knowledge about ethics that is always underestimated. In the case of sport, it is even more relevant because it is a huge scale. In the case of parenting, as it is the first place of education and reflection of attitudes in their own children. This project began with the elaboration of a questionnaire in interview mode and for data collection, followed by a phase of educational sessions on some chosen topics that were considered to be more relevant, given the gaps most found in terms of knowledge and practice: eg ethics concept, racism, bullying, ethical parenting, dual career. As practical examples, 3 specific cases of 3 players were described that show the same of many of the results found, after their analysis.

KEYWORDS: ETHICS; PARENTALITY; FOOTBALL; DECISION MAKING; SPORT PSYCHOLOGY

Lista de abreviaturas

BFC – Boavista Futebol Clube

OMS- Organização Mundial de Saúde

UAARE- Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola

I- INTRODUÇÃO

I- INTRODUÇÃO

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito da unidade curricular “Dissertação Estágio”, pertencente ao 2ª ano de Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto do Porto e Alto Douro.

Esta aventura começou com alguma ansiedade e receio à mistura. No entanto, como sou jogador de futebol desde pequeno, este campo não é novo para mim e, desde cedo, percebi que poderia ser útil e ajudar com a minha experiência nesta modalidade, a par daquilo que tenho vindo a interiorizar também a nível teórico, quer na licenciatura, quer no mestrado.

A escolha do local baseou-se nos valores emblemáticos da instituição Boavista Futebol Clube e uma vez aceite e lá integrado foi possível trabalhar em sinergia com o Departamento de Psicologia e Performance, cujo objetivo principal passava por desenvolver os atletas a nível competitivo, pedagógico e psicológico.

Sendo a minha especialização direccionada à psicologia do desporto e performance senti um motivo positivo para me desafiar, querer ajudar e querer aprender com este compromisso e com todos nele envolvidos: orientadores, treinadores, atletas, encarregados de educação e colegas de estágio. Este estágio foi iniciado em Outubro de 2021 sendo que selecionado pela orientadora Doutora Mónica Silva, do Departamento de Psicologia, para fazer parte do escalão sub-15 do campeonato nacional masculino, com atletas entre os 14 e 15 anos de idade. É de realçar que toda a intervenção foi feita nos treinos e jogos em conjunto com pais, treinadores e orientadora, dado o acompanhamento regular de todos. Parte da minha intervenção foi também feita a par com outros colegas de estágio, Carolina Lira, Teresa Prata e João Fernandes, dinamizando e desenvolvendo conteúdo pertinente ao atleta e ao âmbito parental.

Consequentemente foram-se realçando vários desafios, e o medo e ansiedade de errar trouxeram com eles um pouco de desmotivação, por vezes. O facto de o primeiro ano do mestrado ter sido mais numa vertente online e não no

terreno, refletiu-se no estágio, quando me senti inseguro e impotente. Com isto, percebi que tinha de ser resiliente e me adaptar o mais rápido possível, para ajudar e alcançar os objetivos pessoais e do clube.

Com o desenrolar do tempo, fui-me integrando cada vez mais na equipa, por culpa, felizmente falando, da equipa técnica e staff que mostram confiança no meu trabalho.

A fase inicial do estágio ocorreu maioritariamente por observação e dando parecer à coordenadora como forma de gerir dúvidas acerca das demais informações e necessidades inquiridas ao longo do projeto que foi sendo desenvolvido. Com o desenrolar do tempo começaram a surgir as primeiras intervenções que foram realizadas juntamente com o treinador durante os treinos e jogos, sendo que, mais perto do final a intervenção mais recorrente já era de domínio mais pessoal, incluindo conversas mais específicas e próprias a cada atleta. A par foram ainda realizadas intervenções no âmbito educacional dada a pertinência de uma determinada temática, que foi surgindo ao longo deste projeto. Estas intervenções desenvolveram-se pessoal e interpessoalmente visto que além das incluídas neste projeto de dissertação ocorreram outras em conjunto com os meus colegas psicólogos, via zoom, de conteúdo enriquecedor para atletas, pais e treinadores.

O clube acabou por passar por um período menos positivo devido à pandemia o que conduziu a que alguns atletas e treinadores contraíram o vírus e o clube viu-se forçado a tomar medidas e cancelar treinos por 1 a 2 semanas, na totalidade. Esta interrupção acabou por prejudicar, obviamente, a sua posição e performance na competição assim como os objetivos da equipa e clube.

Relativamente à duração do estágio, cumpriu 8 meses de duração findando a Junho de 2022. A minha presença foi assídua nos treinos existentes semanalmente entre segunda e Sexta-feira e, aquando possibilidade, nos horários de jogos ao fim de semana.

Numa apresentação mais pormenorizada deste projeto, este está dividido em 7 principais partes: introdução, psicologia do desporto e desenvolvimento humano,

onde é apresentada literatura sobre a própria temática, o psicólogo do desporto e da psicologia do desporto em Portugal; caracterização da instituição de estágio na qual se apresentam todas as particularidades do mesmo; Intervenção, na qual são apresentadas as ocorrências com visão ao público alvo escolhido e pertinente à intervenção; Investigação, na qual o projeto está realmente desenvolvido e Reflexão e Conclusões finais, que por si só já indica como sendo a parte final do trabalho onde se encontram as ideias gerais retiradas de todo ele e as mais importantes de apontar em termos conclusivos.

Em suma, todo este período e suas atividades subjacentes foram um desafio, e este relatório final demonstra-o. Foi uma experiência muito enriquecedora, de muita aprendizagem, resiliência, crescimento e relacionamentos. Criei amizades na instituição e retive ensinamentos pessoais e profissionais nela e fora dela, na envolvimento do projeto.

Em termos conclusivos, desenvolvi positivamente o meu carácter, incluindo até ao momento de elaboração deste relatório e acredito ainda até à sua apresentação, adquirir conhecimento e ajudei pessoas, sendo este o maior valor que poderei retirar de toda a experiência.

II- PSICOLOGIA DO DESPORTO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

II- PSICOLOGIA DO DESPORTO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

No final do século XIX e início do século XX, com o enorme nascer de novas modalidades desportivas e novos eventos, bem como o ressurgimento dos Jogos Olímpicos, o desporto começou a consolidar-se como um fenómeno a nível social, e assim, o interesse e a necessidade da intervenção da Psicologia no contexto desportivo começaram inevitavelmente a aumentar.

Pierre de Coubertin, Ex-Presidente do Comitê Olímpico Internacional nesse período, escreveu em 1913 o livro “Essays in Sport Psychology”, e colocou a Psicologia do Desporto, em questão, no Congresso de Psicologia e Fisiologia de Lausanne, na Suíça, cidade sede do Comitê Olímpico Internacional (De Rose Jr., 1992).

O desporto apresenta-se atualmente como um dos maiores fenómenos socioculturais do século XXI, estando presente não apenas na vida de quem se dedica diretamente a uma prática desportiva, mas também indiretamente, pela sua grande presença na sociedade e quotidiano das pessoas, fazendo com que seja praticamente impossível não conhecer ou passar ao lado desta enorme temática (Marques, 2015). Dada esta tamanha presença, esta área de conhecimento analisa e explora emoções e comportamentos referentes àqueles que compõe a prática desportiva, e paralelamente, em busca da compreensão de como as características psicológicas e o ambiente no qual está inserido poderão atuar sob a performance do atleta e na sua saúde mental (Roberto & Macedo, 2021).

A Psicologia do Desporto, é uma área interrelacionada à Psicologia, às Ciências do Desporto e à Educação Física (Weinber e Gould, 2016). Define-se como um estudo científico de pessoas, dos seus comportamentos e emoções em atividades físicas e desportivas, possibilitando uma melhor compreensão de características psicológicas enquanto atleta e pessoa, e também entendendo mais afincadamente a influência que a prática de exercício físico tem na saúde mental (Weinber e Gould, 2019).

Segundo Briones – Arteaga, 2016, esta nova ciência, a Psicologia do Desporto tem essencialmente dois principais objetivos: analisar condições intrínsecas ao atleta,

de forma que este consiga alcançar o seu máximo rendimento, a níveis físicos, técnicos e tático; e orientar o atleta para a tarefa em si e não somente o resultado.

Outros autores, como Tenenbau, Moris, Hackfort e Medeiros Filho (2008), apresentam também dois relevantes objetivos a considerar: compreender de que forma os fatores psicológicos afetam o rendimento físico do atleta; e perceber o envolvimento do desporto e da atividade física no bem-estar, na saúde e no desenvolvimento do atleta. Num contexto competitivo, tendo em conta a necessidade de exigência intrínseca do atleta procurando o máximo de si mesmo, Cruz e Viana (1996) consideram fulcral que os fatores psicológicos devam ser treinados, com regularidade e consistência, tal como os fatores físicos e técnicos.

Além destes pontos, Buceta (1998) considera que o treino do atleta deve ser direcionado para a aquisição, para o aperfeiçoamento e consolidação de recursos úteis e eficazes, mas também a nível psicológico, otimizando o seu rendimento e aumentando assim as chances de atingir os resultados pretendidos.

Assim, sendo a Psicologia do Desporto um campo ainda consideravelmente recente, é uma área que está em evolução e cada vez mais se vai percebendo a sua pertinência, necessidade e importância de ocupar este espaço no mundo das áreas de estudo, uma vez que ainda se encontram lacunas em sociedades que desconhecem o papel do Psicólogo do Desporto e suas funções, e até mesmo profissionais da saúde detêm pouco conhecimento sobre a área (Oliveira, 2018).

2.1- O Psicólogo do Desporto

Tanto quanto importante à área em si, neste caso a Psicologia do Desporto, é quem a conhece, pratica e orienta, assim sendo, o Psicólogo de Desporto. Segundo Weinberg e Gould (2009), o psicólogo no contexto do desporto atua em três papéis fundamentais: papel de pesquisador, aquele que procura pelo conhecimento; papel de professor, tendo o dever de ensinar; e papel de consultor, atuando como quem procura conhecer e desenvolver habilidades psicológicas que ajudem a melhorar a performance e rendimento.

O psicólogo do desporto tem essencialmente como objetivo ajudar a alcançar o desenvolvimento, o bem-estar e a potenciar o máximo e melhor desempenho através do desporto e do exercício, quer que sejam os atletas: adultos, crianças, idosos, pessoas com necessidades adaptadas, todos aqueles que praticam exercício em geral (Weinberg & Gould, 2019).

Apesar disso, o psicólogo do desporto não trabalha só e exclusivamente com atletas. A ele tem alocada uma equipa técnica, trabalhando assim em conjunto e de uma forma direta e indireta com o atleta. O psicólogo do desporto pode intervir junto do treinador potencializando a sua comunicação, partilha de feedbacks, melhorando a relação e a comunicação entre os relacionados (Almeida, 2004).

Dada toda esta envolvimento, a intervenção de um psicólogo do desporto é realizada em vários domínios: análise comportamental de um atleta e/ ou equipa; formação do atleta em diversos domínios, técnicas de controlo psicológico, relaxamento, visualização mental e definição de objetivos (Alves & Serpa, 1996).

O psicólogo do desporto apresenta esta necessidade de abranger um vasto leque de questões pois, quando o assunto é acerca de uma pessoa e as suas ações, nada se resume, neste caso, apenas à pessoa e ao desporto, mas sim, procura-se entendê-la como um todo, conhecendo o indivíduo nas suas relações humanas, seja dentro do desporto, quer fora, procurando por uma manutenção da saúde não apenas física, mas também, psíquica e emocional.

Várias modalidades têm vindo a investir na psicologia do desporto e por isso no encontro de um psicólogo de desporto que exerça as suas funções em prol de cada um e da equipa, pois, desportistas que não possuam conhecimento e aprimoramento psicológico, à medida que se vão desenvolvendo na área desportiva, ficam à mercê de saberem lidar com essa evolução e exigências que ela poderá trazer, como por exemplo situações de alta competitividade, influenciando assim a sua performance e consequentemente o resultado enquanto equipa (HANG, 2020).

Quanto ao enquadrar o psicólogo do desporto numa determinada área em específico, tal como a ciência que ele mesmo estuda, Tertuliano e Machado (2019),

consideraram que dificilmente se conseguirá eleger uma, pois, trata-se de uma ciência interdisciplinar, pois não estuda e abrange apenas a psicologia, mas também, sociologia, filosofia e antropologia, por exemplo.

Os mesmos autores retratam esta psicologia como uma diversificação de conhecimentos e procedimentos que a fazem ser tão pertinente, interessante, inovadora e carente de evolução, devido à força e necessidade que a sociedade atual incute e desafia quer a nível pessoal, quer profissional. E daí o interesse e pertinência de existir alguém, o psicólogo do desporto, que se assuma e responsabilize por tal e a inovação em ser tudo isso.

2.2 – Psicologia do Desporto em Portugal

O início da Psicologia do desporto em Portugal deu-se por volta de 1940 destacando-se relativamente a esta posição o Instituto Nacional de Educação Física, como primeira escola que promoveu oficialmente a formação em ensino superior de professores de educação física. Esta instituição alterou-se para Instituto Superior de Educação Física de Lisboa da Universidade Técnica de Lisboa e, posteriormente, findou como Faculdade de Motricidade Humana da mesma Universidade (Serpa, 1995).

Neste âmbito da Educação Física, as bases psicológicas do ensino e do treino sempre foram aprofundadamente estudadas o que veio a demonstrar-se como uma enorme influência na abordagem profissional desta área. Assim, as instituições que se fundaram de seguida, destacando-se o Instituto Superior de Educação Física do Porto, mais tarde a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, e atualmente Faculdade de Desporto, incluíram privilegiadamente a psicologia no seu ensino.

No final do século XIX e início do século XX, com o enorme nascer de novas modalidades desportivas e novos eventos, bem como o ressurgimento dos Jogos Olímpicos, o desporto começou a consolidar-se como um fenómeno a nível social, e assim, o interesse e a necessidade da intervenção da Psicologia no contexto desportivo iam consequentemente aumentando (Serpa, 1995).

O desporto apresenta-se atualmente como um dos maiores fenómenos socioculturais do século XXI, estando presente não apenas na vida de quem se dedica diretamente a uma prática desportiva, mas também indiretamente pela sua grande presença na sociedade e quotidiano das pessoas, fazendo com que seja praticamente impossível não conhecer ou passar ao lado desta enorme temática (Marques, 2015).

Dada esta tamanha presença, esta área de conhecimento analisa e explora emoções e comportamentos referentes àqueles que compõe o próprio ambiente esportivo, e paralelamente, sempre em busca da compreensão de como as características psicológicas atuam na performance do atleta assim como o ambiente em geral no qual está inserido tem impacto a sua saúde mental (Roberto & Macedo, 2021).

III- APRESENTAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

III- CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

O Boavista Futebol Clube, foi uma escolha pertinente para a realização do estágio, uma vez, que se trata de um clube emblemático e com prestígio nacional, junto com o departamento de Psicologia, de forma sinérgica trabalhar com profissionais dotados na área da Psicologia, Pedagogia e Desporto, com a partilha de experiências e conteúdo na busca de concretizar os objetivos do clube e particulares.

3.1- Boavista Futebol Clube

O Boavista Futebol Clube foi fundado no dia 1 de Agosto de 1903, parabenezindo-se com 119 anos, a sua sede fica na zona da Boavista, mais concretamente Ramalde, concelho do Porto. O clube tem alcunhas como “xadrezados”, “panteras” e “Boavisteiros” e assumem o seu equipamento principal com cores preto e branco aos quadrados (xadrez).



Figura 1 – Equipamento Principal época 86-87 e 22-23, respetivamente.

O Boavista FC é hoje um clube eclético com dezenas de modalidades desportivas de competição em atividade e com cerca de 12 mil associados, sendo um polo gerador de desporto para todos e um eixo essencial na cidade do Porto e na região norte do país, como por exemplo ciclismo, xadrez, Boccia, no entanto, o seu maior destaque é efetivamente para o futebol.

Este clube é o quarto com mais títulos nacionais em futebol profissional, contando com 1 Primeira Liga, 5 Taças de Portugal e 3 Supertaças (total de 9), apenas

sendo superado pelos 3 grandes, Sport Lisboa e Benfica, Futebol Clube do Porto e Sporting Clube de Portugal.



Figura 2 - Evolução do emblema do clube.

Em 2012, o clube apresentou insustentabilidade financeira, mas com uma data de assinaturas conseguiram a salvação do clube no fim do mesmo ano.

Por se tratar de uma entidade de renome, desde a sua fundação em 1903, tendo já formado bastantes profissionais para a área do desporto, o Boavista Futebol Clube foi a instituição proposta e aceite para desenvolvimento do estágio relativo ao 2o Ciclo de Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano.

Além do mais, apenas com acesso ao respetivo website é possível ter acesso a uma denominação particular a cada atleta do clube, que se torna uma característica apelativa para o mesmo.

A instituição vê cada atleta como um alguém que pode ser um “jogador à Boavista” e é com base nisso que decorre toda a formação até ao patamar de profissionalismo. Ser “jogador à Boavista” culmina na visão do clube que revela a aposta na formação de um atleta que descubra o prazer e gosto pelo jogar e desenvolva a determinação e vontade pela vitória e ao mesmo tempo estes valores sejam passados para a sua formação educativa, para que, com sucesso, alcance valores sociais e humanos no seu desenvolvimento pessoal e desportivo.

Tendo sido campeão nacional na época 2000/2001 e participado na época seguinte na 2a Fase da Liga dos Campeões, foram estes momentos de real alcance da eterna missão do clube que se caracteriza por se constituir uma organização de

excelência que se projeta como uma referência nacional a nível competitivo representando e contribuindo para o enriquecimento da qualidade do futebol profissional português, mas nunca descurando a sua responsabilidade no âmbito social e educacional pois, é a formação parte do caminho para esse profissionalismo.

Na atualidade, o local oficial da Instituição é o Estádio do Bessa Séc. XXI situado no Porto, no entanto, a formação é local onde decorreu este estágio e consequentemente, o projeto de intervenção é no Parque Desportivo de Ramalde igualmente na cidade do Porto, situado a cerca de 2 quilómetros do Estádio principal, onde treina a formação de rugby, futebol e atletismo.

3.2 Boavista Futebol Clube: Futebol de Formação

O clube é grandiosamente reconhecido pelas suas camadas de formação e pelos inúmeros nomes já lançados para os plantéis séniores. Nomes como João Pinto, Petit, Raul Meireles, Bosingwa, Ricardo Costa e em épocas mais recentes André Gomes, Bruno Fernandes, entre outros.

Esta aposta na formação tem como missão constituir-se numa organização de excelência, com infraestruturas e dinâmicas que projetem o clube como uma referência a nível nacional, contribuindo objetivamente para a qualidade do futebol português, mas nunca deixando de parte a atenção para a vertente social e educacional dos seus atletas, cumprindo com um papel multidisciplinar no acompanhamento dos mesmos.

Quanto à equipa sub-15 do BFC, constituída por 27 jogadores, incorpora o Campeonato Nacional de Iniciados Sub-15, sendo este campeonato apresentado por 3 fases.

A equipa, neste momento mais atual, concluiu com sucesso a 1a fase tendo sido apurada para a 2a fase onde se encontra no momento e até Fevereiro, sendo esse o objetivo principal definido no início da época. Portanto, neste momento os Sub-15 do BFC encontram-se com esse seu objetivo cumprido, estando ainda em trabalho para a apuração à 3a fase. A equipa de 27 jogadores, população alvo deste projeto, treina

4 vezes por semana acrescentado- se o jogo no fim de semana, onde ocorriam no Parque Desportivo de Ramalde (INATEL), partilhando com outros escalões da formação do Boavista Futebol Clube.



Figura 3- Parque Desportivo de Ramalde (INATEL)

IV- INTERVENÇÃO

IV- INTERVENÇÃO

Esta intervenção foi direcionada, tal como já mencionado acima, à equipa do escalão sub-15 do Boavista Futebol Clube.

A equipa estava composta por 27 elementos, no entanto, após 3 meses do início da época houve uma desistência, ficando assim a equipa com 26 elementos, tendo sido este o número de jogadores entrevistados e incorporados na intervenção, assim como os seus progenitores.

Apesar de na maioria dos casos o jogador estar integrado num agregado familiar com pai e mãe, em termos de contabilização de respostas, a nível de progenitores foram contabilizados como 26, incluindo pai e mãe (nos casos em que participaram em conjunto) como um. Tal também foi possível pois, as respostas e participação de ambos foi sempre coincidente, não havendo discrepâncias levando à necessidade de considerarem intervenções diferentes no mesmo casal.

4.1 Fase de Apresentação e Primeiras impressões

Dado o primeiro contacto com o local, equipa alvo da intervenção e equipa técnica foi desenvolvida uma reflexão sobre este mesmo momento, a qual indica de forma extensa os momentos ocorridos e uma vertente mais pessoal a nível de sensações e expectativas.

a) Reflexão

Após o primeiro contato com a equipa de sub-15 do Boavista FC, a qual me foi destinada para estágio este ano letivo, apresento a seguinte reflexão relativamente a primeiras impressões e objetivos.

Primeiramente, depois de uma breve apresentação da minha parte para com o grupo, senti que fui bem recebido e acolhido pela equipa juvenil como mais um elemento que podia contribuir para a melhoria da equipa em geral. Para além de ser um grupo jovem, foi perceptível a disciplina incutida por parte da entidade. No entanto,

é notável a necessidade de aprimorar determinadas características e atitudes quer de um modo individual, quer de forma mais generalizada com a finalidade de uma melhoria mais global, contribuindo para a solidificação da equipa, união e coesão.

Numa abordagem mais específica à equipa técnica, senti grande disponibilidade, especialmente, por parte do treinador Pedro Queirós, pois deu realce ao meu lugar ocupado no grupo como sendo de relevância e real importância para atingir os objetivos individuais e de equipa, também já definidos no seu âmbito.

Desta forma, senti-me bastante integrado e motivado em ser parte deste projeto e em participar na satisfação das necessidades apresentadas pelo grupo, e outras que surgiram no decorrer da época para que todos os objetivos fossem ser atingidos e/ou até superados.

4.2 Fase de Recolha de Dados: Questionário

A primeira fase caracterizou-se pela realização de um questionário de destino individual, no qual foram abordadas questões de dados pessoais, características pessoais, questões relativas à sua participação no clube, questões sobre Ética e numa última parte, direcionada aos pais, questões sobre a parentalidade e sua influência na prática desportiva do seu filho. A partir destas foi possível reconhecer o seu conhecimento sobre a temática ou inexistência do mesmo. (ANEXO I).

Segundo Gomes e Cruz (2007), o guião de entrevista é uma ferramenta de trabalho dirigida ao profissional de psicologia a intervir em contextos de formação desportiva. Esta pode ajudar a recolher informações sobre o atleta que possam clarificar a forma como o mesmo está a vivenciar a atividade desportiva e formular hipóteses de intervenção posteriores.

Phares (1992) considera a entrevista como um método que permite uma interação planeada e deliberada entre, pelo menos, duas pessoas, que visa obter informações acerca de um ou mais temas do interesse do profissional que utiliza este

método de avaliação. Esta pode ajudar a recolher informações sobre o atleta que possam clarificar a forma como o mesmo está a vivenciar a atividade desportiva e formular hipóteses de intervenção posteriores.

Desta forma, cria-se a possibilidade de estabelecer uma relação direta entre o entrevistado e o entrevistador, existindo uma contribuição (e influência) de ambas as partes para a construção da informação final.

Apesar de parecer uma simples recolha de dados, as questões incorporadas no questionário conseguiram dar indicação de como o atleta se sentia consigo próprio, no seu meio, ambiente familiar e enquanto jogador do Boavista.

Era expectável que a maior parte das respostas pudessem estar relacionadas maioritariamente com a modalidade pois, é perceptível que nesta faixa etária o futebol, apesar de uma atividade de lazer, seja entendido como o grande foco e objetivo da sua vida. Aí nasce a importância de incutir e fazer entender que a diversidade de perguntas se deve ao facto de, também para a sua prestação no futebol, é importante entender como estão as outras áreas da sua vida, apelando á sua sinceridade e abertura.

Relativamente à parte de questões de Ética foi primeiramente salvaguardado que não existe resposta correta ou errada de forma a diminuir o medo ou vergonha de responder o que é de sua opinião e conhecimento.

Esta primeira etapa enquadra-se principalmente na primeira parte de um dos objetivos gerais definidos para o “Viver a ética: um estilo de Vida” - Ética e parentalidade no futebol de formação

Os principais objetivos da realização destas entrevistas foram:

- Conhecer melhor os atletas e privilegiar o contacto individual e privado com cada um deles;
- Perceber o conhecimento dos atletas sobre o conceito de ética;
- Estabelecimento de uma relação mais próxima com os atletas, de maior confiança e à vontade de ambas as partes;

- Identificar o desenvolvimento (ou não) das capacidades psicológicas dos atletas e sua influência na tomada de decisão ética;
- Desmistificar e reforçar o papel do psicólogo do desporto junto dos atletas;
- Entender a postura dos pais em relação à participação e performance do filho;
- Confirmar influência das atitudes e posturas dos pais no filho e suas respectivas atitudes.

Como breve reflexão de resultados numa vertente final das entrevistas e questionários percebeu-se que o âmbito do futebol como atividade extracurricular tem um grande peso no dia a dia dos atletas, por ser algo que realmente gostam e por se sentirem orgulhosos por jogarem em determinada equipa de renome.

No entanto, a par com estas entrevistas desenvolvidas foi desenvolvida via zoom uma entrevista no âmbito escolar de forma a perceber mais afincadamente se a prática desportiva influenciava de alguma forma o rendimento escolar e com vista a potenciar a importância deste rendimento também para o sucesso futebolístico em termos de futuro, uma vez que a maior percentagem de atletas visa esse painel.

4.3 Fase prática de intervenção: Sessões Educacionais

Nesta fase educacional foram integradas sessões de educação sobre diferentes temáticas, totalizando 5 sessões direcionadas aos atletas.

Para cada sessão foi primeiramente elaborado um plano de sessão, que serviu como guia e delineador durante a sessão. Neles estão definidos os objetivos para cada uma das sessões de acordo com a temática e os pontos a abordar, o respetivo timing e quais os recursos necessários à atividade (ANEXO II).

Cada sessão teve uma duração de 45 minutos, uma vez que se iniciava previamente a um treino, havendo alguma manobra entre o tempo de sessão e do treino de forma a não ficarem retidas informações e/ou questões importantes, mas igualmente não ser prejudicado o tempo de treino técnico. Com exceção da sessão de parentalidade e carreira dual que tiveram duração de 1h.

No entanto, desde o início do estágio que foi mencionada e mostrada a disponibilidade de apoio e ajuda para qualquer eventual situação ou questão mesmo fora do horário de treino e, o mesmo foi manifestado relativamente aos assuntos abordados nas sessões do plano de atividades.

Posteriormente às sessões educacionais, foi destinado um dia para visibilidade de aprendizagem prática com exemplos do futebol profissional uma vez que os atletas do futebol profissional são vistos como grandes mentores e ídolos para os mais pequenos, tendo em vista que estes se sintam encaminhados a seguirem o mesmo caminho e aprendizagem de atitudes éticas.

Posteriormente, destinaram-se demais 4 para casos práticos nos quais os jogadores deveriam averiguar as situações como ética ou não ética e consequentemente responder com a atitude mais apropriada posto todo o material educacional já fornecido. Estes constituíram-se também como momentos de avaliação da eficácia das sessões educacionais anteriormente vocacionadas.

Além destes momentos direcionados aos atletas, uma vez que um foco a considerar neste projeto era a influência da parentalidade e a ética a ela correlacionada, foi desenvolvida uma sessão de ética parental relacionada com a ética desportiva, direcionada aos progenitores dos atletas.

Tendo em conta as respostas à entrevista de âmbito escolar, consequente do primeiro questionário foi desenvolvida mais tardiamente uma sessão de educação sobre Carreira Dual. A escolha do tema deveu-se não só a esses resultados encontrados, mas igualmente à visão dada pelos pais quando questionados acerca do desempenho dos filhos numa competição superior. Esta sessão teve como objetivos mostrar aos atletas o esforço e dedicação necessários em ambos os campos (futebolístico e educacional) para alcançar o sucesso de carreira.

De forma a organizar de forma temporal e simplificar a organização das sessões foi desenvolvido um cronograma de apoio.

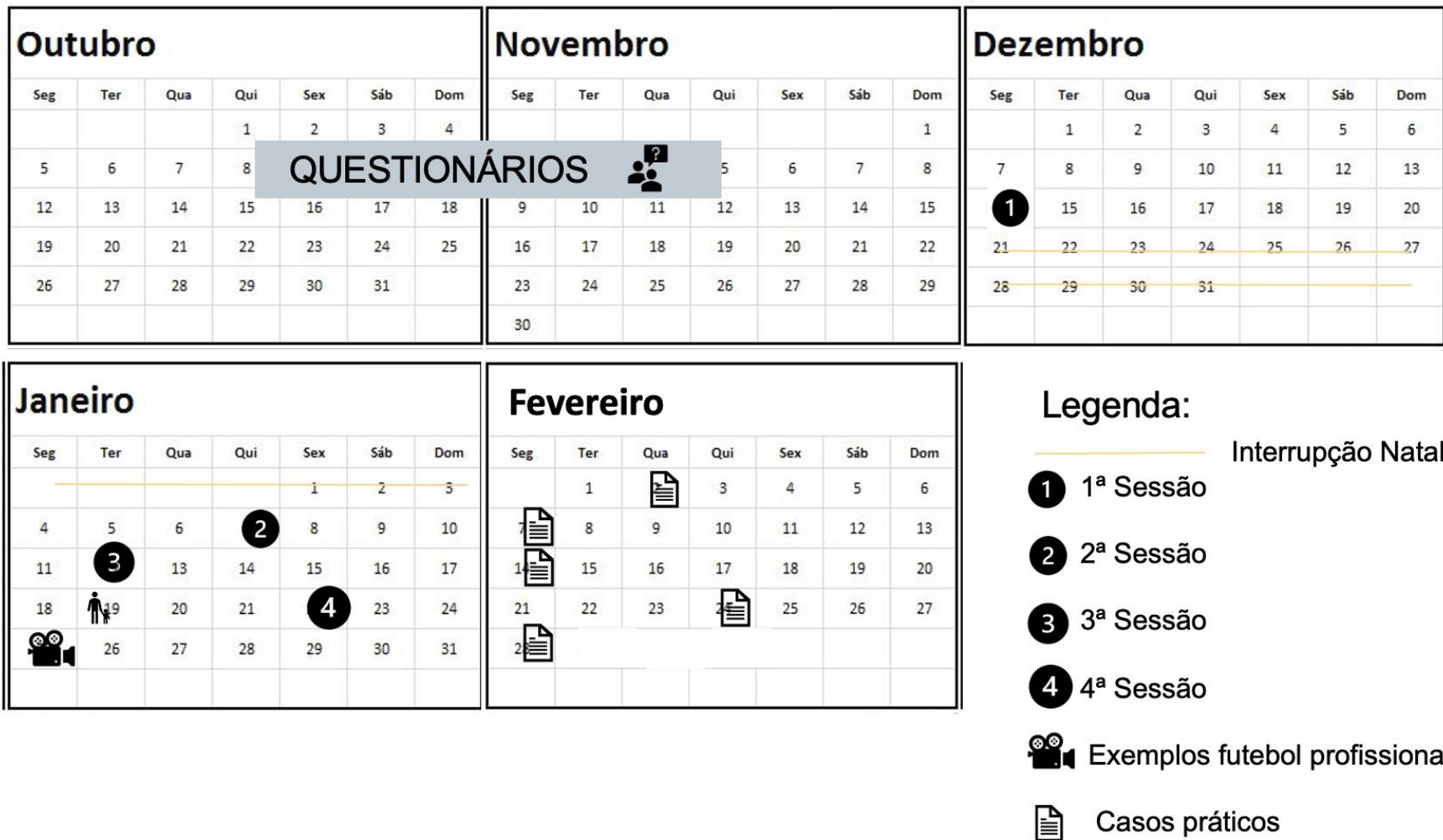


Figura 4- Cronograma Plano de atividades

4.3.1 Primeira Sessão: “Conceito de Ética, exemplos, e reconhecimento de situações”

De forma introdutória, a primeira sessão foi o “Conceito de ética, exemplos, e reconhecimento de situações” indo de encontro com os objetivos de Explorar o conceito de Ética, Aprofundar Ética desportiva vs Ética pessoal e Identificar exemplos e reconhecer situações presenciadas.

A ética, é, no dia-a-dia, facilmente mencionada em inúmeras situações, e desde há uns anos, pelas mais recentes abordagens de tópicos como Homossexualidade, Bullying, Racismo, Feminismo, entre outros, que a palavra Ética parece ter renascido e voltou para a nosso vocabulário diário. No entanto, tanto como outras tantas palavras, ter-se-á realmente sempre presente o seu significado?

De forma geral, a ética pode ser entendida como o estudo sistemático da conduta, baseado em princípios morais, escolhas e no que é certo ou errado. É compreendida como parte da Filosofia, sendo a teoria que debruça os seus estudos sobre o comportamento moral, sendo “moral” a sua aplicação na prática. Assim, é vista como a qualidade da conduta que se espera que seja seguida pelas pessoas e sociedade, como resultado de regras morais no comportamento e relações sociais (Neme & Santos, 2014).

O comportamento ético de um indivíduo é uma consequência dos elementos intrínsecos ao próprio indivíduo e também dos elementos referentes ao contexto histórico e ambiental que o rodeia (Lima & Marcolino, 2012).

Assim, é facilmente perceptível que os valores éticos, ao acompanharem uma pessoa, estarão presentes em todas as áreas da sua vida, interferindo por isso, também a nível profissional e social.

No caso do desporto não é exceção. Apesar dos atletas participarem em inúmeras sessões de formação e terem já longos anos de experiência sabendo com que situações eventualmente podem contar e como reagir, estes valores são necessidades que desde cedo devem ser interiorizadas e trabalhadas, tal como acontece na formação desportiva ao trabalharem hábitos, posturas e atitudes pessoais saudáveis. Nesta dimensão educativa, os agentes desportivos assumem um

elevado grau de responsabilidade através do seu próprio exemplo, em particular para com os mais jovens.

O conceito de formação desportiva refere-se a um processo global, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnicas e psicológicas) do futebol, como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, solidariedade e a cooperação, que contribuem para uma formação integral dos jovens (Quina, 2003). Por isso, é essencial a formação desportiva incluir na sua estrutura os princípios fundamentais da ética e da moral no desporto e na vida (Celestino & Pereira, 2017).

O desporto por si só apresenta um carácter eminentemente social e é por isso uma atividade que pode fornecer aos jovens em processo de formação social e pessoal uma valência (Domingues, 2016). Esta valência ou valências está relacionada com os constantes processos de adaptação às inúmeras variáveis iminentes à prática desportiva, como, por exemplo, lidar com a perda de um jogo ou ainda com uma má performance, entre vários (Fernando, 2013).

Em suma, todo o desportista, deve assumir uma postura de responsabilidade e integridade perante a sociedade. O seu objetivo deve ser a excelência, não apenas no desempenho pessoal, mas sim de forma a manter uma postura ética e correta em qualquer circunstância, e assim configurar-se um exemplo. (Celestino, Leitão, & Pereira, 2016).

Assim, o termo “Ética desportiva” pode-se definir pelo conjunto de valores que condenam a violência, a corrupção, a fraude e injúria, a vitória desleal, a ausência de espírito desportivo, surgindo numa perspetiva cultural, cívica e educativa e destacando-se valores como a verdade, tolerância, respeito pelo outro e pelas regras, determinação, honestidade, solidariedade, rigor e disciplina. Nas práticas desportivas a ética caracteriza-se por ser um exercício crítico e reflexivo sobre a moral visível nas normas, valores e símbolos refletidos nos comportamentos dos participantes (Celestino & Pereira, 2017).

PLANO DE SESSÃO



DESIGNAÇÃO DA FORMAÇÃO	Sessão 1- Conceito de Ética, exemplos, e reconhecimento de situações				LOCAL DA FORMAÇÃO	Auditório do Estádio do Bessa Séc. XXI	
FORMADOR	Vicente Miquelino	Escalão	Sub-15	Tema Geral	Ética		
DATA DA SESSÃO	14/12/2021		DURAÇÃO DA SESSÃO (H)		45 min		
PÚBLICO ALVO	Jogadores sub-15 BFC						
Objetivo(s) Geral(ais):	- Apresentar conceito de ética -Aprofundar conhecimento sobre ética a partir da definição, literatura e exemplos -Esclarecer ideias e/ou questões sobre a temática -Apresentar importância da ética quer a nível pessoal, social, profissional (...) -Elucidar o público acerca daquela que será a temática a ser trabalho durante a época/estágio						
Momentos	Objetivos Específicos	Conteúdos			Atividades	Recursos	Tempo
	-	-			-	-	-
Introdução	Definir ética Apresentar origem da palavra	Definição de ética Ética <u>vs</u> Moral Ética- <u>Ethos</u> – origem grega e seu significado			palestra	projektor	10'
Desenvolvimento	Apresentar pontos relacionados com ética: certo <u>vs</u> errado; bom <u>vs</u> mau Apresentar exemplos de situações éticas e não éticas para melhor compreensão	Desenvolver conceitos certo <u>vs</u> errado Desenvolver conceitos bom <u>vs</u> mau O que é considerado ético e o <u>que</u> não é? Exemplos de situações e atitudes			palestra	projektor	15'
Conclusão	Mostrar a demais importância da ética no dia-a-dia Elucidar acerca eventuais de questões/duvidas sobre ética	Ética pessoal, social, profissional: uma pode existir sem as outras? Desenvolvimento da questão Esclarecer e desenvolver questões que o público <u>alvo</u> possa apresentar			palestra	projektor	20'

Figura 5- Plano de sessão ética

a) Reflexão

Após pesquisa e realização de todo um trabalho sobre a ética e a sua apresentação ao escalão de sub-15 do Boavista FC, por parte dos psicólogos do departamento de psicologia do clube, no qual estou integrado, apresento a minha reflexão relativamente a considerações finais pós apresentação e avaliação da concretização dos objetivos anteriormente propostos.

Primeiramente, senti que todos os elementos do departamento de psicologia mostraram competência e destreza na apresentação da temática ao escalão em questão. Foi elaborado, por estes, um PowerPoint apelativo de forma organizada e perceptível para a apresentação fosse clara, simples e de fácil compreensão, e assim diminuir questões e dúvidas na interpretação dos diapositivos.

Numa abordagem mais pessoal e de introspeção, concluo que perante a minha apresentação correu conforme o esperado, pela maneira sólida que me expus na discussão e disponibilidade e certeza perante as dúvidas que foram colocadas. Posto isto, senti que todo o trabalho de equipa fez com que alcançássemos os objetivos propostos, individuais e coletivos.

Relativamente ao escalão de sub-15, foi notável uma participação ativa por parte da maioria, colocadas questões pertinentes e mostraram poder de argumentação. Em contrapartida, foi também notório alguma agitação e barulho durante a apresentação dos casos práticos da temática, o que já era anteriormente expectável uma vez que se trata de um momento de apelo à resposta por parte dos participantes. No entanto, tal é também compreensível pela faixa etária dos jogadores, sendo este tipo de comportamentos considerados como normais. No momento foi apelado a um comportamento mais correto e calmo, que acabou por ser adotado pelos participantes, tendo sido possível equilibrar o ambiente para uma comunicação eficaz.

Por fim, concluo que conseguimos transmitir a importância da temática para os atletas, de forma que seja uma mais valia para os mesmos, quer agora, quer no futuro, pois, e mantendo sempre presente o pensamento, antes de serem atletas, são pessoas.

4.3.2 Segunda Sessão: Bullying

Na segunda sessão será abordada uma das temáticas com grande prevalência na atualidade principalmente em meio escolar e fora dele noutras atividades que visem o agrupamento de crianças e jovens. Por esse mesmo motivo foi definida a importância de trazer esta temática nesta subdivisão da ética, tendo também em consideração que na prática desportiva também existem relatos da mesma situação.

Esta segunda, terceira e quarta sessão estão relacionadas com o objetivo de aprofundar conhecimento sobre Bullying, Racismo e Fairplay.

O termo bullying remete à ação de agredir, intimidar, maltratar e atacar o outro, estabelecendo uma relação de desigualdade de poder, de modo a inferiorizar a vítima, levando à sua exclusão ou afastamento. Além de assumir uma intimidação ao indivíduo, associa-se, por norma, a características individuais como idade, tamanho, características físicas e de personalidade.

Os atos de agressão que se manifestam como bullying podem ser classificados em três principais grupos: físico (bater, pontapear, chutar, ou seja agressão física) verbal/psicológico (ameaças, insultos, humilhação) e o indireto (comportamentos de exclusão social, indiferença e extorsão). Mais recente, pelo aumento de uso de tecnologia surgiu uma outra categoria denominada por cyberbullying, que abrange as agressões por intermédio da internet (Marcolino et.al, 2018).

Ramos, 2019 apresenta que a Organização Mundial da Saúde (OMS) define a violência como o uso intencional da força física ou poder, contra si mesmo ou contra o próximo, ou ainda um grupo ou comunidade, que resultem ou haja uma grande probabilidade de resultar em ferimento, morte, dano psicológico, mau desenvolvimento ou privação.

Dada a sua dimensão, este fenómeno é já entendido como um fenómeno social que merece uma atenção especial devido às consequências que traz aos envolvidos como 10 vitimizados. Muitas vezes as consequências podem ocasionar sérios problemas psicológicos como depressão e medos.

Assim, percebe-se a importância de conhecer, neste caso, os atletas, de forma a conseguir averiguar eventuais comportamentos que possam estar relacionadas com situações deste tipo, quer esteja ele no papel de vítima ou agressor.

Ramos, 2019, define ainda três tipos de vítimas e quatro tipificações de agressor. Sendo que relativamente á vítima assume existir a “vítima típica” que é tímida ou reservada (não reagem às provocações, sendo normalmente mais frágeis fisicamente); a vítima provocadora (são capazes de provocar nos colegas reações contra si mesmas, às vezes tentam brigar ou responder quando são atacadas ou insultadas, mas de forma ineficaz) e a vítima agressora (aquela que diante dos maus tratos sofridos reagem igualmente com agressividade, ou seja, elas procuram outras vitimas mais frágeis e vulneráveis cometendo contra elas as mesmas agressões sofridas).

Quanto aos tipos de agressor indica: os que provocam risadas no grupo ao humilhar o colega e normalmente tem pais muito omissos ou permissivos; o que consiste no agressor que não tem como modelo educacional o altruísmo e a solidariedade; o que normalmente não apresenta este tipo de comportamento mas devido a um acontecimento da sua vida de torna agressivo (exemplo, divorcio dos pais); e aquele que realmente tem um caracter mau e no qual a intervenção dos pais poderia amenizar os estragos, no entanto, não tem acompanhamento.

PLANO DE SESSÃO

DESIGNAÇÃO DA FORMAÇÃO		02			LOCAL DA FORMAÇÃO	Auditório do Estádio do Bessa Séc. XXI	
FORMADOR		Vicente Miquelino	Escalão	Sub-15	Tema Geral	Bullying	
DATA DA SESSÃO					DURAÇÃO DA SESSÃO (H)	45 min	
PÚBLICO ALVO		Equipa Sub-15 Boavista FC					
Objetivo(s) Geral(ais):		- Apresentação conceito de bullying - Identificar tipos de bullying, vitimas e agressores - Identificação de situações características de bullying por videos					
Momentos	Objetivos Especificos	Conteúdos			Atividades	Recursos	Tempo
						-	-
Introdução	Apresentação do tema e definição do conceito	Questionar publico alvo a cerca do seu conhecimento acerca da temática. Pedir exemplos de situações conhecidos e/ou vivenciadas			Interação verbal com o publico	-	10'
Desenvolvimento	Dar a conhecer tipos e exemplos de bullying, características dos agressores e eventuais vitimas	Apresentados tipos de bullying de forma a que os atletas fiquem a conhecer as diversas situações consideradas abuso e ainda características e atitudes normalmente comuns a agressores e vitimas			Interação verbal com o publico	projektor	15'
Conclusão	Identificação de situações de bullying	Apresentação de vídeos com situações de bullying de forma a serem identificadas pelos atletas de modo a averiguar e ensinar como proceder no momento			Interação verbal com o publico	projektor	20'
Assinatura do Formador					Data		

Figura 6- Plano de sessão Bullying

4.3.3 Terceira Sessão: Racismo

Nesta sessão será pedido aos atletas que elejam situações mundialmente conhecidas no futebol de forma a representá-las e representarem jogadores profissionais enquanto os demais atletas identificam formas de reagir.

Apesar de ser um tema já com grande histórico na sociedade e cada vez mais se lutar pela igualdade de gênero, raça, direitos, entre outros, o racismo está presente em inúmeras situações diárias sendo por vezes realizado apenas com intenção de brincadeira.

No entanto, mesmo nessas situações, o seu peso é igual, por isso, não invalida que seja permitido nesses momentos. Estas situações são facilmente encontradas por entre jovens e em larga escala em acontecimento desportivos. Por esses motivos é dos pontos mais importantes abordar para com a população alvo do projeto. Pois, tal como é visível na atualidade no futebol profissional, o mesmo poderá acontecer com eles próprios, com colegas de equipa ou mesmo adversários e é real a importância de saber reagir e interagir em qualquer uma dessas situações.

O racismo é uma ideologia que a divide a humanidade em grupos denominados por raças e que presume a existência de raças superiores e inferiores (Campos, 2017).

Primo e França, 2020, refere que o racismo se constitui num processo de hierarquização, exclusão e discriminação contra um indivíduo ou toda uma categoria social que é definida como diferente com base em alguma característica física. E é já largamente conhecido o efeito nocivo que o racismo e discriminação racial traz a quem é alvo do mesmo.

Segundo os mesmos autores, fortemente ligado ao conceito de racismo está o preconceito e discriminação. O autor refere ainda que preconceito não é uma atitude inata, é aprendida em contexto social, em conformidade com o seu crescimento e desenvolvimento e no meio em que se insere. A atitude de preconceito é na ação, a discriminação, sendo esta definida como um comportamento ou conjunto de ações que impedem determinados indivíduos ou grupos dos seus direitos individuais e

sociais, também pelo fato de possuírem certas características consideradas como distintas.

PLANO DE SESSÃO

DESIGNAÇÃO DA FORMAÇÃO		03			LOCAL DA FORMAÇÃO	Auditório do Estádio do Bessa Séc. XXI	
FORMADOR	Vicente Miquelino	Escalão	Sub-15	Tema Geral	Racismo		
DATA DA SESSÃO			DURAÇÃO DA SESSÃO (H)		45 min		
PÚBLICO ALVO	Equipa Sub-15 Boavista FC						
Objetivo(s) Geral(ais):							
Momentos	Objetivos Específicos	Conteúdos			Atividades	Recursos	Tempo
						-	-
Introdução	Apresentação do tema e definição do conceito	Questionar publico alvo a cerca do seu conhecimento acerca da temática. Pedir exemplos de situações conhecidos e/ou vivenciadas			Interação verbal com o publico	-	10´
Desenvolvimento	Dar a conhecer exemplos de racismo	Apresentados tipos de racismo de forma a que os atletas fiquem a conhecer as diversas situações consideradas abuso e ainda características e atitudes normalmente comuns a agressores e vitimas.			Interação verbal com o publico	projektor	15´
Conclusão	Identificação de situações de bullying a partir de representações de situações	Representações por parte dos atletas de situações do futebol mundial conhecidas de forma a dinamizar sessão, participação e interesse em representarem seus ídolos. Atletas divididos por grupos para representarem situações escolhidas pelos mesmos de jogadores profissionais, encarnando a personagem em situações de racismo. Restantes colegas identificam como reagir nesses momentos			Representação /teatro	Papel caneta	20´ --
Assinatura do Formador						Data	

Figura 7- Plano de sessão Racismo

4.3.4 Quarta Sessão: Fairplay, Bandeira da Ética, Cartão Branco

Nesta quarta sessão, serão apresentados os conceitos de Fairplay, bandeira da ética e cartão branco, na qual será pedido aos atletas que escolham situações vivenciadas pela equipa de forma a serem atribuídos prémios de acordo com o programa relacionado. Por exemplo, atribuição de um cartão branco a um dos atletas por um eventual momento em campo.

Fairplay sendo a atitude que visa a igualdade, apoio e ajuda ao outro, combate a injúria ou qualquer maltrato.

Bandeira da Ética e Cartão branco, trata-se de projetos desenvolvidos com base a felicitar os participantes pelas suas atitudes de fairplay e conduta correta e saudável. Fairplay constitui-se em atitudes como:

- Respeitar as regras do jogo ou da competição.
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- Dar sempre o melhor na competição, independentemente do adversário.
- Considerar os adversários desportivos como parceiros e não como inimigos, tratando-os com educação e cortesia.
- Respeitar o seu próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental.
- Repudiar a dopagem sob qualquer forma, protegendo desse modo a sua saúde e preservando a verdade desportiva.
- Reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles ganham o jogo ou a competição. Não procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de ter sido derrotado, mas, pelo contrário, saber utilizar a derrota como fator de melhoria.
- Aprender a vencer: manter a alegria na vitória, a humildade e a simplicidade reconhecendo em cada uma delas o esforço dos vencidos.
- Respeitar os outros agentes desportivos (dirigentes, treinadores, árbitros e juízes) e os espetadores, em todas as circunstâncias e momentos, nas competições ou fora delas, tratando-os de forma respeitosa e cortês.
- Ser correto e respeitador para com as entidades que prestem os serviços

desportivos. A Bandeira da Ética, segundo o IPDJ, a Bandeira da Ética consiste numa certificação e promoção de valores éticos na prática desportiva e a sua implementação nasceu por intermédio do Plano Nacional de Ética no Desporto, visando como objetivos:

- Inovação, mediante a criação de uma metodologia para certificação dos valores éticos no desporto;
- Garantia de uma metodologia flexível e útil para todo o tipo de agentes do sistema desportivo;
- implementação de um processo que identifique e promova boas práticas no desporto; promoção da visibilidade de iniciativas multiplicáveis e reconhecer a ação dos agentes do sistema desportivo

Este projeto poderá ser dirigido a qualquer entidade que deseje o reconhecimento e certificação do seu trabalho no âmbito da promoção de valores éticos através do desporto. Esta certificação poderá abranger projetos, iniciativas, departamentos, ou a própria entidade no seu conjunto de atividades, existindo um guia de orientação e um regulamento a seguir.

Para a sua certificação torna-se necessário:

- Construir um programa de certificação nacional na área da ética desportiva e educação para os valores no desporto;
- Uma conceção compatível e aplicável a todas as modalidades desportivas;
- Uma metodologia que garanta processos justos, transparentes e de autogestão;
- E capacidade de gerar reconhecimento para iniciativas desportivas que apostam na temática da ética e valores no desporto. De modo a enaltecer as atitudes de desportivismo e Fair Play e a promoção das mesmas foi desenvolvido um projeto denominado por Cartão Branco.

Segundo a Federação Portuguesa de Futebol e o IPDJ, o Cartão Branco, é um cartão pedagógico que visa reconhecer, destacar e recompensar atitudes e comportamentos eticamente relevantes. É revelado pelo árbitro principal da partida e direcionado a jogadores/atletas, técnicos de equipa /treinadores e dirigentes ou

adeptos, não existindo limite máximo em que pode ser exibido. Pode ser aplicado em modalidades individuais ou coletivas.

No fundo, este projeto visa a comemoração de momentos de Fair Play uma vez que estes se destacam por serem momentos de princípios éticos, nos quais é promovida a integridade e igualdade entre todos e o respeito pela personalidade e valor de todos os envolvidos.

Perante estas visões são suscetíveis à exibição de Cartão Branco, a um jogador, exemplos como: reconhecimento de uma infração cometida por si ou por um colega; admissão da verdade caso o árbitro tenha sido induzido em erro e ter ajuizado indevidamente a situação; reconhecimento do valor do adversário felicitando-o; ajudar o adversário em situação de necessidade.

No caso de ser a equipa técnica ou um dos seus elementos a ser felicitado com o Cartão, o mesmo pode ocorrer em situações como: incentivo dos atletas da própria equipa a ajudar o adversário em momento de necessidade; admissão da verdade num momento de injúria; reconhecer o valor do adversário, felicitando-o.

O mesmo pode ainda ser direcionado a um adepto, em momentos em que, por exemplo, demonstra uma atitude apaziguadora em momentos de exaltação; apoia ambas as equipas de forma positiva e com fair play; reconhece o valor pela equipa adversária a quem torce, felicitando-os.

PLANO DE SESSÃO

DESIGNAÇÃO DA FORMAÇÃO		03			LOCAL DA FORMAÇÃO	Auditório do Estádio do Bessa Séc. XXI	
FORMADOR	Vicente Miquelino	Escalão	Sub-15	Tema Geral	Fairplay, Bandeira da Ética, Cartão Branco		
DATA DA SESSÃO			DURAÇÃO DA SESSÃO (H)		45 min		
PÚBLICO ALVO	Equipa Sub-15 Boavista FC						
Objetivo(s) Geral(ais):	- Apresentação das temáticas: Fairplay, bandeira da ética e cartão branco - Personalizar projeto para premiar situações da equipa para melhor entendimento das tematicas						
Momentos	Objetivos Específicos	Conteúdos			Atividades	Recursos	Tempo
						-	-
Introdução	Apresentação do tema e definição do conceito	Questionar publico alvo a cerca do seu conhecimento acerca da temática			Interação verbal com o publico	-	15´
Desenvolvimento	Identificar situações vivenciadas e enquadrar na tematica	Pedido ao jogadores que identifiquem situações da equipa já ocorridas			Interação verbal com o publico	-	25´
Conclusão	Identificação de programas	Atrib lição a cada situação escolhidas de um dos programas na qual se enquadra. Por exemplo, oferecer um cartão branco a alguém de acordo com uma situação			Interação de grupo	Papel Marcadores	20´
Assinatura do Formador						Data	

Figura 8- Plano de sessão Fairplay

4.3.5 Quinta Sessão: Exemplos de momentos éticos e não éticos

Nesta quinta sessão foram apresentados momentos éticos e não éticos do futebol profissional nacional e internacional de modo a serem compreendidos pelos atletas com o objetivo de serem exemplos de aprendizagem de como reagir e não reagir perante essas situações.

No seguinte cronograma apresentam-se todos os momentos referentes ao projeto de intervenção “Viver Ética- A verdadeira vitória”, desde o período oferecido para realização dos questionários (Outubro e Novembro, uma vez que são 27 participantes e nem sempre há uma imediata disponibilidade para a realização do questionário de forma calma e dedicada). Seguindo-se o período de sessões educacionais, desde o 14 de Dezembro até ao 25 de Janeiro, sendo realizada uma sessão por semana, de acordo com o seu plano de sessão previamente definido.

Posteriormente, em Fevereiro realizaram-se discussões de casos práticos que visam avaliar o conhecimento adquiridos pelos participantes e por isso a eficácia do projeto e seu respetivo plano de atividades.

4.3.6 Sessão Parentalidade e Ética Desportiva

Nesta sessão foram apresentados conceitos de Parentalidade Positiva e as duas dimensões, de Disciplina Positiva e seus recursos, valores familiares e ética desportiva, na qual todos estes elementos mostram a sua pertinência. A principal finalidade desta temática foi potenciar e estruturar positivamente as competências numa relação pai/mãe-filho/a.

Na Psicologia Positiva, o positivismo e as emoções positivas são a base para a aquisição de algumas das competências estruturantes da personalidade como a resistência ou a resiliência. A valorização das emoções positivas, por exemplo, a felicidade, os talentos, o relacionamento social saudável, são aspetos essenciais para a construção de uma personalidade positiva e para o bom desenvolvimento de empoderamento, segurança e bem-estar pessoal.

Assim, pode-se assumir que o primeiro passo para tal começa em casa, e por isso, com o papel dos pais. Os pais são então responsáveis por conjunto de atividades imprescindíveis à sobrevivência e por fornecer cuidado, promover um bom desenvolvimento e bem-estar às crianças (Fioravanti et al., 2021). Pressupõe-se que as funções de parentalidade cumpram com educação, ajuda na integração social, transmissão de valores e ideais, disciplina, cuidado infanto-juvenis, proporcionando o bem-estar da criança/jovem, ajuda em processos de mudança e diferentes acontecimentos da vida, por exemplo, mudança de escola, doença, morte, entre outros.

Por tal, assume-se que entender as necessidades físicas da criança/jovem promover a segurança, promover o desenvolvimento, comportamento e a estimulação da criança/jovem, comunicar de forma positiva com o filho/a, unir gentileza e firmeza, empregar eficazmente o “não”, manter a calma diante de um comportamento indesejado do filho/a e exercer uma disciplina positiva para a interação adulto-criança/jovem (Lima, 2018).

Posto isto, denota-se importante relacionar os valores familiares e sua relação com os valores da ética desportiva. Pais e mães de jovens atletas, têm no desporto um grande aliado, pois os ambientes de prática desportiva são grandes campos de

transmissão de valores éticos: a não violência, a tolerância contra a discriminação, o bullying e o fairplay.

Além do mais, o mesmo serve para a postura e atitude parental, visto que se trata de ambientes em que por vezes o domínio e controlo não está entregue apenas aos atletas envolvidos mas também a demais participantes, gerando, por vezes, situações de injustiça e maior confusão. É nestas mesmas situações que os pais devem ter presentes os seus valores e ideais a seguir mostrando-os para os seus filhos que se encontram na própria competição.

Além destas situações, a posição que adotam, em casa, sob a participação do filho na prática desportiva poderá afetar diretamente a performance e rendimento do mesmo, e/ou até simplesmente a forma como este pensa e o que sente.

PLANO DE SESSÃO

DESIGNAÇÃO DA FORMAÇÃO		Parentalidade e Ética Desportiva			LOCAL DA FORMAÇÃO	Auditório Bessa
FORMADORES	Vicente Miquelino	Escalão	sub-16 e sub-17	Tema Geral	Parentalidade ética	
DATA DA SESSÃO			DURAÇÃO DA SESSÃO (H)		1h	
PÚBLICO-ALVO	Atletas, equipas técnicas e pais dos escalões sub-15,16,17,18,19 de futebol da formação do Boavista FC					
Objetivo Geral:	- A principal finalidade desta temática foi potenciar e estruturar positivamente as competências numa relação pai/mãe-filho/a. - Mostrar também aos pais que o desporto é um aliado na transmissão de valores éticos.					
Momentos	Objetivos Específicos	Conteúdos		Atividades	Recursos	Tempo
Introdução	- Apresentar o tema e explicar no que consiste e para quem se destina	Definição de: -Psicologia Positiva - Funções da parentalidade		Questionar todos os intervenientes sobre o seu papel como pais no desporto do atleta	Apresentação PowerPoint	15'
Desenvolvimento	-Apresentar o tema e questionar se seguem alguns dos padroes. E se não porquê?	-As cinco dimensões da parentalidade		Questionar todos os intervenientes sobre o seu papel como pais no desporto do atleta	Apresentação PowerPoint	25'
Conclusão	-Apresentar o tema e questionar se seguem alguns dos padroes. E se não, o porquê?	- Valores Familiares - Ética desportiva		Exemplo de estratégias a adotar	Apresentação PowerPoint	20'
Assinatura do Formador					Data	6/01/2022

Figura 9- Parentalidade ética

a) Reflexão

Primeiramente, acerca desta temática, senti que foi um conteúdo pertinente para os pais e conseguiram sair de cada sessão mais enriquecidos para ajudar os seus filhos. Em segundo lugar, isso deve-se muito principalmente pela apresentação fluída e objetiva por parte da Cristina, na qual mostrou confiança, destreza e postura perante o público-alvo. Acho que o PowerPoint foi elaborado de forma apelativa, organizada e com as palavras-chave certas.

Na minha perspetiva, o conteúdo de toda a sessão que vejo com maior interesse, foi “As cinco dimensões da parentalidade positiva” e “Funções da parentalidade”, uma vez que, apresentam fatores determinantes para relação pai/mãe- filho, para um melhor desenvolvimento, crescimento e postura saudável de ambos.

Em complementaridade, foi notável a diferença na adesão e participação dos pais de acordo com cada grupo. Isto é, na totalidade dos quatro grupos foi perceptível que todos participaram, no entanto, à medida que as sessões eram desenvolvidas a adesão aumentou em número e a participação era mais motivada pela Cristina, que percebeu a grande necessidade de ter esse papel e atitude para que houvesse dinamismo nas sessões.

Por fim, a apresentação objetiva quer verbalmente, quer pelo PowerPoint apresentado e energia transmitida foram sem dúvida as mais valias para que as sessões se tivessem concluído com sucesso, tendo sido do agrado de todos.

4.3.7 Carreira Dual

Nesta sessão pretendeu-se salientar e sensibilizar para a importância do planeamento da carreira, da definição de objetivos e da qualificação dos atletas como precaução à retirada desportiva, encarando a formação académica como um recurso de antecipação valioso.

A definição de Carreira Dual, as suas implicações, e as dificuldades a ela inerentes por se integrar num processo académico e desportivo em simultâneo por

falta de equilíbrio, pode levar a sentimentos desafiadores em gerir as duas partes e, por conseguinte, a resultados e consequências de carácter menos satisfatório e negativo. Assim, a carreira dual apresentou-se quase como uma solução para o equilíbrio entre o desporto e os outros contextos de desenvolvimento dos indivíduos, ajudando a que se preparem para a vida durante e após o final do percurso desportivo (Stambulova et al., 2015).

Os planos de carreira Dual, segundo Stambulova e Ryba, 2014 têm visa as seguintes considerações:

- O atleta enquanto pessoal integral
- O desenvolvimento holístico do atleta
- O contexto holístico do atleta
- A carreira desportiva como parte, e contributo, para o projeto de vida
- As transições da carreira como fases de mudança no desenvolvimento de carreira

A Carreira Dual é, então, a capacidade de conseguir conciliar a educação/ carreira desportiva caminhando para alcançar ambos objetivos educativos e desportivos, e ao mesmo tempo ser capaz de ter uma vida privada satisfatória e manter a sua saúde e bem-estar (Stambulova, Engström, Franck, Linnér, & Lindahl, 2015). A ausência dessa capacidade, ou o seu precoce desenvolvimento, poderá conduzir a que o atleta entre num ciclo intenso e de sentido pejorativo, dado a:

- Incapacidade de conciliar trabalho/escola com o desporto;
- Transições no seu percurso escolar e desportivo;
- Competições e estágios associados ao desporto;
- Avaliações contínuas na escola;
- Não comparência às aulas;
- Exigências e escolhas influentes na vida social.

A dificuldade em gerir a carreira, poderá conduzir a que nasçam, no atleta, sentimentos menos positivos, como ansiedade, stress, desinteresse, isolamento, insónia, fadiga, desmotivação, irritação excessiva, cansaço extremo, desânimo e até vontade de desistir.

Com o avançar destes sentimentos, denota-se igualmente a presença de pensamentos mais negativos, o que depois em parceria levam a uma carreira difícil de gerir, a longo prazo.

No entanto, é efetivamente possível ter uma carreira dual equilibrada, não chegando a este tipo de constrangimentos, sentimentos e demais situações negativas. Para que tal seja possível, e haja um equilíbrio entre a vida académica e desportiva é necessário que o atleta adote uma gestão saudável do seu tempo e gestão emocional.

Relativamente à gestão de tempo, para que nenhum dos campos fique comprometido, é necessário que o atleta crie rotinas; planeie os objetivos da semana, define horas de descanso e de produtividade e não procrastine e não opte apenas pelo que lhe dá mais gosto.

A respeito da gestão emocional, saber lidar com as emoções mais negativas é indispensável para desempenhar o nosso papel da forma mais efetiva e harmoniosa.

Sendo assim, a gestão emocional trata de aprendermos a reconhecer nossos próprios sentimentos e emoções, e a forma como eles se estão a refletir em nós próprios. Esta boa gestão protege o atleta de declínios e oscilações não impactando aquilo que tem mais importância, a sua saúde mental, pois contribui para a autoconfiança, a resiliência, a paciência e o enfrentamento do stress (De Brandt, et, al., 2018). Para tal devem-se adotar medidas para que isso aconteça, fazendo-se constantemente e/ou aquando necessidade uma reavaliação cognitiva, levando a:

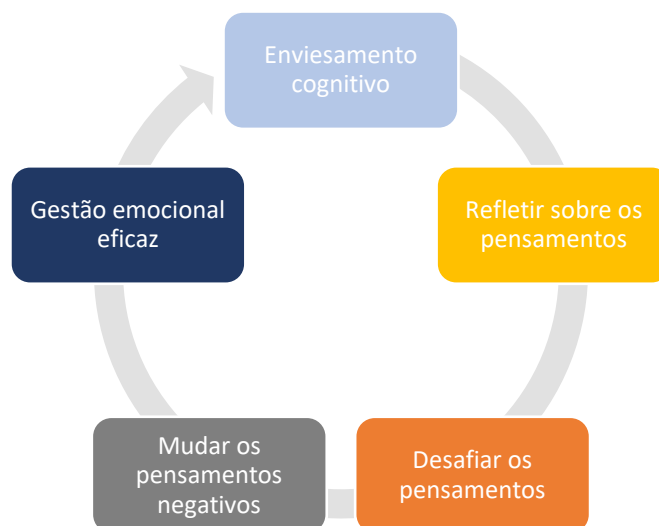


Figura 10- Ciclo de gestão emocional

Existem apoios na Carreira Dual para o atleta, nomeadamente um programa com apoio das UAARE, que consiste em Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola. Este programa foi criado para a valorização do Desporto/Educação, articulando-se em agrupamentos de escola, encarregados de educação, federações desportivas e seus agentes e os municípios, tendo como objetivo conciliar a atividade escolar com a prática desportiva de alunos/atletas enquadrados no regime de alto rendimento, seleções nacionais ou de elevado potencial desportivo.

De outro modo, o ingresso no ensino superior oferece aos atletas de alto rendimento estatutos especiais e a oportunidade de realizarem exames em época normal, época de recurso e época especial. A complementar a estes apoios, para um melhor desenvolvimento do atleta, existe a orientação e apoio de um Psicólogo do desporto, contribuindo para uma melhor gestão emocional, desenvolvimento vocacional e de carreira e de ambientes de aprendizagem positivos, utilizando estratégias de *coping*, motivação, autoeficácia, autoconhecimento, gestão do tempo,

tomada de decisão, gestão de mudança e bem-estar pessoal e relações entre professores, famílias e treinadores.

PLANO DE SESSÃO

DESIGNAÇÃO DA FORMAÇÃO		Carreira Dual			LOCAL DA FORMAÇÃO	Auditório Bessa		
FORMADORES		Vicente Miquelino	Escalão	sub-16 e sub-17	Tema Geral	Carreira Dual		
DATA DA SESSÃO				DURAÇÃO DA SESSÃO (H)		1h		
PÚBLICO-ALVO		Atletas e equipa técnica dos escalões sub-16 e sub-17 de futebol da formação do Boavista FC						
Objetivo Geral:		- Sensibilizar os atletas e equipa técnica dos escalões sub-16 e sub-17 de futebol de formação do Boavista FC para a importância da gestão de carreira e da definição de objetivos.						
Momentos	Objetivos Específicos		Conteúdos			Atividades	Recursos	Tempo
Introdução	- Apresentar o tema e explicar no que consiste e para quem se destina		- Definição de Carreira Dual - Implicações de uma Carreira Dual - Sentimentos associados à dificuldade em gerir a carreira - Constrangimentos que podem surgir com a Carreira Dual			Questionar os atletas as dificuldades e sentimentos que podem surgir ao conciliar a vida académica com desportiva	Apresentação PowerPoint	15 min
Desenvolvimento	- Explicar a base para a gestão da carreira dual		- Gestão de tempo - Gestão emocional			1. Vídeo explicativo de Tarantini (ex-jogador) numa formação 2. Exemplo de 3 horários para a gestão de tempo 3. Vídeo de um exemplo de gestão de tempo	Apresentação PowerPoint	25 min
Conclusão	- Disponibilizar estratégias para atletas e estabelecimentos de ensino - Enunciar os apoios em Carreira Dual		- Programada de Carreira dual com o apoio das UAARE - Acesso ao ensino superior para Praticantes Desportivos de Alto Rendimento com direito a contingente - Psicólogo Escolar			Exemplo de estratégias a adotar	Apresentação PowerPoint	20 min

Figura 11- Plano sessão Carreira Dual

a) Reflexão

Na minha opinião, “Carreira Dual” foi mais um tema muito importante apresentado aos atletas, treinadores e pais do Boavista FC, com o nosso conteúdo mostramos que para quem tem uma carreira dual, mostramos que conseguimos potenciar a capacidade de conciliar a educação ou trabalho com a carreira desportiva, também todos os elementos devem estar em sinergia, ajudando entre si, só assim conseguirão atingir os objetivos pessoais e desportivos.

Efetivamente, para quem tem uma carreira dual, existem muitas dificuldades e constrangimentos, ansiedade, stress e falta de motivação são uns dos muitos sentimentos no quotidiano para quem não conseguir manter um equilíbrio em ambas as partes, tenho a certeza que foi precisamente aí que demonstramos que existe um caminho a seguir, do ponto de vista mais organizacional para atingir uma carreira dual saudável, sendo que as bases são a gestão emocional e de tempo.

Foi com o exemplo de atletas profissionais, que conseguimos realmente mostrar que é possível ter uma carreira dual e prevalecer em ambas as partes, um dos exemplos foi o do Tarantini que ingressou no ensino superior paralelamente com o futebol profissional, conseguindo formar-se academicamente e fazer o que mais gosta.

Por fim, concluo que conseguimos transmitir a importância da temática para os atletas, treinadores e pais, de forma que seja uma mais-valia para os mesmos, sendo que a carreira desportiva é de curta durabilidade e devemos ter um segundo plano que também nos preencha e satisfaça.

4.4 Casos jogadores sub-15 BFC

A equipa sub-15 da época 2021/2022 era uma equipa equilibrada, no entanto 3 dos 26 jogadores apresentavam comportamentos mais distintos e diferenciados dos outros pelo que se entendeu como pertinente fazer uma breve apresentação dos mesmos com a intenção de posteriormente relacionar com as intervenções desenvolvidas e análises dos resultados.

a) Jogador 1

O caso deste atleta realça bem a importância da saúde mental no desporto. Este atleta destaca-se pelo seu enorme potencial, mas não consegue levá-lo para o terreno. Isto deve-se a inúmeros fatores, mas o principal fator deve-se ao medo de falhar para com os seus pais e de perder o contrato com o seu empresário. Ansiedade, irritabilidade, impaciência e frustração são alguns dos sentimentos que expressou a maior parte do tempo, nos treinos e jogos, sendo um atleta que já tem acompanhamento psicológico fora do futebol.

Depois da primeira intervenção, foi perceptível que se trata de um atleta pouco tolerante á falha e ligado ao perfeccionismo, contudo a sua preocupação constante fazia com que se comete erros mais regularmente, aumentando assim a sua frustração, levando á desmotivação, ocorrendo em muitos treinos.

A intervenção teve como objetivo mostrar-lhe o valor de ajudar os seus colegas de equipa e começar por fazer as coisas mais simples, ao invés de ultrapassar 4 adversários ou rematar a 30 metros da baliza, pequenas conquistas para o atleta perceber que está num bom caminho, jogar simples, motivar os colegas, elevando assim a sua autoestima e autoconfiança, como também a confiança do treinador. Assim foi, começou a praticar esse estilo de jogo, com comportamentos mais éticos, até que os seus colegas também começaram a ver esse lado novo e começaram também a interagir com ele aquando deste falhava.

A sua mudança não foi repentina, teve os seus baixos, mas o trabalho de toda a equipa técnica e colegas, foi fundamental para que o atleta se prevalecesse e os seus sentimentos começaram a ser outros: mais motivado, mais focado, ainda tinha um pouco de ansiedade, mas melhorou muito.

b) Jogador 2

Este caso resume-se a uma qualidade técnica exacerbada, ausência de ética de trabalho e humildade de um atleta que deseja ser profissional de futebol.

No primeiro contato com a equipa, denotou-se que era o jogador com mais atributos do plantel e tinha estado em evidência na primeira fase do campeonato nacional, com 10 golos e 15 assistências; o último clube que tinha representado era o Sporting Clube de Portugal. Este atleta, exprimia enorme qualidade no olhar de toda estrutura técnica, mas termos de compromisso com toda a equipa era o mais imprudente, tendo mesmo muitas faltas disciplinares a nível académico, desconhecidas por parte do clube e familiares.

O clube tomou medidas explicando que se o comportamento do atleta não se alterasse seria dispensado, houve também intervenção pelo departamento de psicologia, onde utilizamos ferramentas de modo a gerir o estado emocional e comprometimento do atleta para com o campo académico e desportivo.

A intervenção psicológica começou porque o atleta começou a demonstrar sentimentos de desmotivação, porque o treinador começou a deixar de contar com ele, e este, começou por piorar faltando mais as aulas, perdendo o foco no seu desenvolvimento académico e desportivo. Com o apoio do departamento de psicologia, o atleta tinha como objetivo passar a demonstrar ao treinador que podia contar com ele, tendo comportamentos éticos, respeitando as regras e horários, academicamente e desportivamente, e sobretudo o trabalho de equipa, motivar os seus colegas, para retomar a sua confiança e autoestima no campo, mostrando todo o seu potencial novamente. Após três semanas de atitude positiva por parte do atleta, este não conseguiu continuar a manter a sua postura, manteve-se no clube até ao final da época, mas deixou de ser opção para o treinador.

O caso deste atleta demonstra que a qualidade técnica de jogo não chega para atingir os palcos maiores e chegar a profissional, é necessário ter uma estrutura psicológica forte, responsabilidade e companheirismo, se este atleta tivesse adotado estes padrões não sairia do Sporting Clube de Portugal, um dos melhores clubes em Portugal, os grandes clubes não querem só grandes atletas, mas aqueles que querem ser grandes seres humanos.

c) Jogador 3

O caso deste atleta demonstra que no mundo desportivo é necessário observar as suas qualidades e perceber até onde pode chegar.

Este atleta demonstrou ser muito competitivo, trabalhador, responsável, com uma excelente ética de trabalho, fora e dentro do clube, mas com poucos minutos de jogo, este demonstrou ser um atleta emocionalmente desequilibrado. Choro, raiva foram os sentimentos mais presentes neste atleta, sendo que foram feitas várias intervenções com este atleta.

Comecei por trabalhar a parte da sua motivação, apelando para manter o seu foco e ética de trabalho, assim foi, o atleta demonstrou manter o seu empenho e dedicação nos treinos. Posto isto, as oportunidades foram aparecendo dadas pelo seu treinador, mas sem resultado, o atleta no contexto de competição não conseguiu mostrar atributos para ser detentor de um lugar na equipa titular.

Consequentemente, o atleta jogava poucos minutos ou não era opção para o treinador, fez com que o levasse à desistência do atleta, ainda houve uma intervenção, mas os seus sentimentos negativos eram constantes e decidiu deixar o clube. O desfecho deste caso demonstra que trabalho árduo não é tudo, é necessário uma preparação mental quer contexto de treino quer no contexto de competição, aceitar as suas lacunas e melhorá-las sem cair em desânimo ou frustração.

V- INVESTIGAÇÃO

VI- INVESTIGAÇÃO

A presente investigação foi realizada no âmbito do estágio curricular para a obtenção do grau de mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano. O objetivo deste estudo consistiu na análise da influência da atitude parental fundamentada na ética, sob as atitudes dos seus filhos atletas.

5.1 Ética

A palavra *ethos* significava na Grécia antiga, a morada do homem, ou seja, a sua natureza.

Com base nesta ideia, quando mencionamos ética, estamos a falar do *ethos* – a base, o princípio, a natureza, o fundamento – o conjunto de modelos, ideais e valores que irão formar o carácter de cada pessoa e que serão transmitidos e mostrados, nas suas ações, atitudes, posturas a sua forma de ser (Lima & Marcolino, 2015). Todas as pessoas, como um ser moral e ético deverão mostrar a sabedoria em distinguir o correto e o errado, o bom e o mau, ditando a sua forma de estar na vida e agir.

A ética assume, muitas vezes, o papel de reguladora entre posições e interesses e é ela que acaba por realçar o lado do carácter pessoal mais reflexivo/intelectual, tendo em conta uma conduta moral e as especificidades que determinada situação por si só impõe (Neme & Santos, 2014).

A ética corresponde, portanto, ao nível do pensamento ou filosofia que tem como objetivo a reflexão sobre a moral, sendo um momento de reflexão e de carácter racional.

Posto isto, a ética remete-nos para a dimensão da consciência e da subjetividade, enquanto, o desporto remete-nos, muitas vezes, para a paixão, para o impulso e para a euforia. Nesta perspetiva, ao aliarmos a subjetividade e paixão, inviabilizamos de forma quase oposta o desenvolvimento de ideias consensuais, o

que torna a temática da ética no desporto uma área de bastante reflexão e discussão, mostrando-a como uma questão de enorme interesse (Lima e Marcolino, 2015).

5.2 Ética Desportiva

É remetendo ao final do Séc. XIX que encontramos as primeiras reflexões sobre esta temática, mais concretamente, com o início dos Jogos Olímpicos da Era Moderna. Nesta época, pouco mais era que conjunto valores que teriam de ser vividos pelos atletas a par da competição; valores como: a amizade, o convívio saudável, a interajuda, o respeito, o conceito de “o importante é participar”, “o saber perder e o saber ganhar”, entre outros.

Quando falamos de ética estamos a falar de valores e estes devem orientar os praticantes de um determinado desporto nessa mesma ação desportiva. Em termos de exemplo, um atleta poderá vencer uma corrida dado a um melhor desempenho físico, no entanto, se ao longo da mesma, manifestou um mau comportamento e más atitudes de carácter, esta a vitória deve-se simplesmente ao bom resultado, ficando aquém o seu desempenho e postura. Saiu vencedor, mas não foi um verdadeiro campeão. Como verdadeiro campeão nota-se que, para além de vencer, deverá vencer com valores. Neste contexto ganham sentido exemplos de campeões de renome português como Carlos Lopes, Rosa Mota ou Nélon Évora, vencedores que, do ponto de vista axiológico, são também verdadeiros modelos a seguir (Lima e Marcolino, 2015).

Embora o desporto seja um ambiente em constante mudança, não podem os seus valores e dimensões estarem também sempre a sofrer alterações. Tem de haver integridade e uma constância de princípios.

Assim, ética desportiva pode-se indicar como, no desporto, o lugar onde a moralidade vence num espaço socio- cultural, de modo a preservar um ambiente desportivo civilizado (Moreira e Pestano, 2007).

5.3 Quero, Posso, Devo

Elaborar e implementar uma prática ética significa muito mais do que fazer. Significa que se vai compreendê-la, aceitá-la e defendê-la. Para isto, é necessário que se tenha em mente que o querer, o dever e o poder estão diretamente interligados.

Segundo tal, o filósofo e escritor Mário Sérgio Cortella apresentou a seguinte ideia “nem tudo o que eu quero, eu posso, nem tudo o que eu posso, eu devo e nem tudo o que eu devo, eu quero”.

Mesmo não sendo uma técnica referencialmente exposta na literatura como um método provado e com resultados evidenciados, a sua simplicidade e fácil compreensão e veracidade leva a que seja uma ótima base a ser utilizada no dia a dia e empregue rapidamente em qualquer situação com a qual nos deparamos com a necessidade de agir e tomar decisões.

Esta questão foi empregue na entrevista desenvolvida com os atletas e pais de modo a perceberem se conheciam a técnica e se a entendiam como de eficaz utilização no dia-a-dia e/ou em momentos de competição. De ambas as partes as respostas foram bastante positivas pelo que o “Quero, posso, devo” foi durante todo o estágio reforçado.

5.4 Parentalidade e Tomada de Decisão Ética

A experiência de parentalidade parece ter influência na tomada de decisão, nomeadamente na tomada de decisão ética. O estudo de Sampson e Laub (2003) refere que a experiência da parentalidade, traz inerentemente a si, obrigações e responsabilidades que influenciarão direta e conseqüentemente as suas decisões, adotando quase como uma nova perspectiva de olhar para as coisas.

Paralelamente, considera-se que os indivíduos com filhos estarão apresentam mais responsabilidade e preocupação com os atos morais e valores, e tendem a instruir os seus filhos a evitar escolhas que violem esses caminhos. Pelo estudo de Eibach, Libby e Ehrlinger (2009), é possível constatar que a experiência de parentalidade responsabiliza os pais por essa instrução.

Muitos fatores estão envolvidos na atitude dos jovens face ao desporto, mas a influência da família será sempre a primeira e uma das mais importantes (Gomes, 2010). Sendo a família o primeiro ambiente e contexto social, ela cria e influencia atitudes, promove o desenvolvimento da identidade, desenvolve a autoestima e autoconfiança e a motivação para o sucesso desportivo, neste caso em específico. Assim, os pais podem ser exemplos para a iniciação desportiva, uma vez que podem promover situações de interesse, estimulando os filhos a participarem nas atividades, sobretudo, se contribuírem com uma avaliação positiva e reconhecimento social do desporto ou até mesmo se os próprios praticam ou é/foi em tempos seu desejo.

5.5 Parentalidade ética e prática desportiva

Alguns estudos mostram que existe efetivamente uma correlação positiva entre os hábitos de prática desportiva das crianças e o papel do exercício físico na vida dos pais. Grande parte dos atletas considera que recebeu uma grande influência dos pais durante a sua infância, tendo sido esse o seu encorajamento e promoção de iniciativa para o seu desenvolvimento enquanto atleta.

Quando os pais são desportistas há um maior incentivo para que os seus filhos também o sejam, pois mesmo que não haja uma ação para tal por parte dos pais, a criança percebe que os pais têm prazer ao praticar e isso potencia igualmente a sua vontade (Gomes, 2010). Desta forma, os pais podem promover efeitos bastante positivos em diferentes domínios do desenvolvimento dos seus filhos no âmbito da prática desportiva, como por exemplo, na sua autoestima, na perceção de competência, nos sentimentos de realização, na autoeficácia, na orientação motivacional positiva frente ao desporto

Em contrapartida, muitos casos, não tendo os pais seguido pelo caminho do desporto, continuam a projetar a sua vontade, no entanto, direcionada aos filhos e estas ações poderão ter consequências positivas e/ou negativas, como por exemplo, aumentar a ansiedade e níveis de stress ou criarem expectativas desajustadas. Olson, 2011 refere que uma elevada exigência e expectativa por parte pais podem promover um ambiente desfavorável para o seu desenvolvimento dos seus filhos, levando por vezes a um momento de “burnout”, por reações emocionais negativas dos atletas, que

consequentemente e a longo prazo, influenciará a sua personalidade e poderá ter consequências como stress crónico e a perda de interesse em continuar a praticar desporto.

Gomes, 2010 aponta a influência familiar na atividade física de adolescentes e denotou-se com uma forte relação entre a participação familiar e o incentivo dos filhos para a adesão à prática. Assim, os pais consideram-se como uma das fontes mais relevantes para a definição da perceção de competências e para o desenvolvimento do autoconceito dos jovens no desporto.

A ideia de que a competição tem como principal objetivo atingir o melhor resultado, nem sempre é a verdadeira vitória e este painel deve ser analisado afincadamente e refletido como uma possível influência dos pais para com a criança.

5.6 Objetivos

A presente investigação teve como objetivo principal:

- Compreender a importância do conceito de ética na influência parental sob o atleta em futebol de formação.

Subjacente a este principal foram delineados outros servindo de complemento para uma análise mais detalhada:

- Perceber o conhecimento do conceito de ética;
- Identificar o desenvolvimento (ou não) das capacidades psicológicas dos atletas e sua influência na tomada de decisão ética;
- Entender a postura dos pais em relação à participação e performance do filho;
- Confirmar influência (ou não) das atitudes e posturas dos pais no filho e suas respetivas atitudes.

5.7 Metodologia

5.7.1 Participantes

Nesta intervenção, tal como mencionado anteriormente, foram englobados 26 atletas do escalão sub-15 da formação do Boavista Futebol Clube. Inicialmente, a equipa estava composta por 27 jogadores, no entanto, após 3 meses do início da época ocorreu uma desistência, pelo que contando para a elaboração deste projeto, esse elemento não foi contabilizado, perfazendo os 26 jogadores.

Assim sendo esta equipa reunia as seguintes características:

- Nascidos entre Janeiro de 2007 e Dezembro de 2007
- Sexo masculino
- Nacionalidade portuguesa: 24
- Nacionalidade americana: 1
- Nacionalidade brasileira: 1
- 10 defesas
- 3 guarda-redes
- 7 médios
- 7 avançados

Além destes, uma vez que a fase de questionários e sessões educacionais de intervenção se direccionou em parte também aos pais, pelas questões de ética e parentalidade englobam-se também 26 pais neste projeto:

- 20 representantes Pai
- 6 representantes Mãe

5.7.2 Instrumentos

Esta investigação decorreu com bases metodológicas qualitativas, tendo sido utilizada a entrevista como instrumento para recolha de dados.

Segundo Batista, Matos e Nascimento (2017), a entrevista é utilizada por diversos profissionais, especialmente por psicólogos, não sendo somente para recolha de dados, mas também com o objetivo de diagnóstico e orientação. Designada como uma “conversa a dois” ou entre vários participantes, é destinada à obtenção de informações pertinentes para qualquer pesquisa. Relativamente ao entrevistador, este

tem que saber ouvir (de forma ativa) e demonstrar interesse pelo que o entrevistado expressa e compreender, sem influenciar o discurso deste último.

Tendo em conta os objetivos estabelecidos, quer o principal, como os seus subjacentes, tornou-se necessário ter um guião de entrevista bastante completo e abrangente. Deste modo, o guião finalmente utilizado e a partir do qual surgiram as informações para a intervenção não foi o elaborado desde primeira estância pois, inicialmente as perguntas eram demasiado diretas e não dava margem para desenvolver respostas. No entanto, ao iniciar as questões percebeu-se que por parte dos atletas também não havia muito desenvolvimento.

Assim, de forma a conseguir-se o pretendido foram mantidas as questões de resposta rápida e consequente a essa primeira uma segunda questão solicitando desenvolvimento direcionada para assim extrair melhor informação.

Este questionário que foi o instrumento de primeira recolha de dados está dividido em:

- Dados pessoais e características
- O atleta: Experiência no Boavista Futebol Clube
- O atleta: Psicologia do Desporto
- Ética
- Parentalidade

Além deste, e apesar do questionário acima ser a principal fonte de recolha dados criada para a intervenção, foi também preenchido com os atletas em forma de questionário o Athletic Coping Skills Inventory (ACSI) (ANEXO II).

O Athletic Coping Skills Inventory é uma avaliação psicológica altamente conceituada que avalia as habilidades de enfrentamento psicológico de um atleta em sete áreas principais:

- Lidar com adversidades;
- Pico sob pressão;
- Estabelecer metas/preparação mental;
- Concentração;

- Liberdade de preocupações;
- Confiança, motivação e realização;
- Treino.

Desenvolvido por Smith et al. (1995), e composto por 28 itens, o ACSI-28 ajuda a orientar atletas interessados em obter mais compreensão e clareza sobre essas habilidades mentais que podem afetar o desempenho.

Como o controlo emocional, gestão emocional andam lado a lado à ética, no momento de tomada de decisões, viu-se pertinente preencher este questionário individualmente com cada atleta. Não obtendo uma informação direta para a intervenção, mas podendo ser utilizada de complemento como mais uma fonte de compreensão dos mesmos, averiguando as suas capacidades psicológicas para lidar e resolver situações.

5.7.3 Recolha de dados

A participação dos elementos e a recolha de dados referentes à entrevista foi feita de forma voluntária. Antes da entrevista, cada participante foi informado do tema e do objetivo principal e seus subjacentes da respetiva investigação e preencheu um documento de consentimento de recolha de dados, tal como o seu encarregado de educação, no caso das mães e pais.

As entrevistas decorreram via zoom, dada a grande diversidade de horários escolares, e compatibilidade desses com treinos, tempo de lazer e outras atividades. Assim, por intermédio da plataforma online conseguiu-se estabelecer horário disponível para cada um de forma mais dedicada e exclusiva. A escolha do método de entrevista também se veio enquadrar melhor dado o momento de pandemia Covid-19 a decorrer.

As entrevistas foram realizadas durante os meses de Outubro e Novembro acompanhando o início da época e a introdução e apresentação da equipa de atletas e técnica e de modo a não sobrecarregar posteriormente em termos de carga horário, o avançar da época e responsabilidades inerentes a tal.

Por cada atleta foi impresso um questionário de modo que este fosse preenchido no decorrer do momento da entrevista, tal como é o caso do ACSI (ANEXO III).

5.7.4 Análise de dados

De forma a aprofundar e detalhar uma análise dos dados recolhidos foi desenvolvida uma análise temática (AT) das entrevistas.

Este tipo de análise é um método para identificar, analisar e definir padrões (temas) dentro dos dados. A partir dela é possível organizar e descrever o conjunto de dados em detalhes (Boyatzis, 1998) e é apontada como um método analítico pouco reconhecido, mas amplamente utilizado na área da Psicologia (Braun & Clarke, 2006).

Além das características acima apresentadas, um dos benefícios desta análise é a sua flexibilidade por haver liberdade teórica, permitindo obter um conjunto de dados enriquecido em informação detalhada.

Para um melhor entendimento dos dados e para uma mais eficaz e limpa análise dos mesmos foram definidas neste momento 5 categorias que correspondem a 5 questões. Isto é, os dados serão agrupados, dada a sua significância em cada uma das questões escolhidas. Questões estas correspondentes a uma categoria/temática mais específica:

- **Ética**
- O conceito de ética é conhecido?

- **Tomada de decisão ética**
- O conceito de ética é posto em prática?

- **Desenvolvimento de capacidades**

- Os atletas apresentam capacidades psicológicas e mentais desenvolvidas ou em caminho de?
- **Parentalidade**
- A postura parental está de acordo com princípios éticos?

- **Influência/Relação da ética parental sob os atletas**
- O comportamento parental ético/ não ético mostra influência na postura e atitude do atleta?

Como se pode correlacionar, as categorias e questões foram desenvolvidas no sentido de conseguir responder aos objetivos inicialmente definidos para a intervenção e investigação desta temática.

5.9 Apresentação e Discussão de Resultados

a) Ética

- **O conceito de ética é conhecido?**

Tendo em conta a questão “já ouviste falar de ética?”, os 26 atletas responderam que sim, pelo que se pode assumir que o conceito de ética seja conhecido.

Indicam como definições “os valores a seguir”, “o correto a fazer”, “ser correto nas situações mais complicadas”, “viver fazendo o bem e o correto”, “fazer o bem e o melhor para nós e para as pessoas”, “não errar”.

Dando com exemplos de situações éticas destacam-se como respostas mais dadas “ajudar o outro”, “respeitar os outros”, “não mentir”, “ser humilde”, “ser amigo”, “motivar o colega que está em baixo”, “cumprimentar as pessoas”. Já como situações não éticas apresentam “maltratar os outros”, “ter maus comportamentos”, “ser

incorreto”, “ser desonesto”, “racismo”, “ser mal-educado”, “bullying”, “não respeitar os outros”.

Estas interpretações enquadram-se no ideal de que o conceito de ética está diretamente ligado à reflexão sobre a moral, adoção de valores e questões racionais, que permitem conseguir um comportamento digno através de regras do bom comportamento, como considera Madeira 2003.

b) Tomada de decisão ética

– O conceito de ética é posto em prática?

De modo a constatar se os atletas agem de acordo com os princípios éticos teve-se em consideração as suas respostas aquando se questiona acerca de se considerar uma pessoa com ética. Foi unânime, os 26 atletas responderam que “Sim”.

No entanto, quando se tenta perceber se utilizam alguma estratégia que os ajude a manter esta postura apenas uma parte, 16 atletas, responde que efetivamente tem uma técnica que o ajuda a manter atitudes e postura ética : “imagino o que os meus pais fariam”, “penso no que os meus pais me dizem”, “penso se depois de fazer vou sentir que fiz bem ou mal”, “pergunto-me se estou a fazer o correto ou não”.

Esta análise permite constatar Tubbs (2007) quis pronunciar quando indicou que os indivíduos com filhos estarão mais focados nos próprios atos morais e valores e naqueles que transmitem, instruindo os seus filhos, pois é esperado que em situações de tomada de decisão, estes vão buscar as aprendizagens direta ou indiretamente apreendidas por parte dos pais.

Além do mais, foram questionados acerca do conhecimento do “Quero, Posso Devo”, sendo esta uma técnica utilizada aquando de uma situação de tomada de decisão, ponderar qual a atitude mais correta a adotar. Esta técnica apenas era conhecida por 7 atletas, sendo que a maioria não detinha sequer conhecimento sobre tal. Porém, todos concordaram, unanimemente, que seria uma boa opção a adotar por ser “rápida e simples”, “fácil de lembrar”, “posso usar em qualquer situação” e “é simples, faz sentido e ajuda”.

c) Desenvolvimento de capacidades

- Os atletas apresentam capacidades psicológicas e mentais desenvolvidas ou em caminho de?**

Como referido anteriormente, e tendo em conta a explicação de Smith et al. (1995) pela sua criação do questionário ACSI, é lógica a ideia de que um bom desenvolvimento das capacidades mentais e psicológica se relaciona com uma gestão emocional eficaz e por conseguinte com atitudes éticas, pois, se uma pessoa não conseguir gerar um bom e eficaz controlo emocional, não conseguirá avaliar corretamente a situação adotando provavelmente a atitude mais ética.

Neste plantel a maioria dos atletas refere que quando falha reage à situação sentindo-se “irritado” e “triste”, no entanto, consegue converter isso posteriormente e sente-se “motivado para melhorar”, “com força para continuar” e “com foco”. No entanto, existe também efetivamente alguns casos nos quais os atletas não conseguem tão eficazmente passar por essa conversão de pensamentos e sentimentos e confessam sentir-se “irritado”, “desmotivado”, “triste” e “sem foco”.

Fazendo correlação com as respostas de “como te sentes e reages quando os teus colegas falham”, é perceptível que o primeiro grupo da resposta acima de apresenta com respostas “calmo”, “motivado para ajudar a equipa”, “com força para ajudar a equipa” e “com foco”. Já os do segundo grupo, dizem-se “irritados” e “tristes”, no entanto, prevalece, tal como no primeiro, a vontade de motivar e ajudar a equipa.

Como foi preenchido, como complemento, o questionário ACSI, pode-se também de lá retirar informação que permite considerar que a a maior parte dos jogadores quando está a praticar desporto consegue focar a sua atenção e bloquear distrações “quase sempre”; compete melhor sob pressão, pois pensa mais claramente “frequentemente”; estabelecem as próprias metas de desempenho “frequentemente”; se um técnico me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido/incomodado com isso “quase sempre”; quando sinto que estou a ficar muito tenso, posso rapidamente relaxar o meu corpo e acalmar-me “frequentemente”; recebo bem situações sob pressão como desafios “frequentemente” e aperfeiçoo as

minhas habilidades escutando cuidadosamente os conselhos e instruções dos técnicos e treinadores “quase sempre”.

d) Parentalidade

– A postura parental está de acordo com princípios éticos?

De acordo com os dados obtidos nas entrevistas parentais, 11 referem que assistem aos jogos sempre que podem e 2 nunca vão aos jogos, tendo como principais motivos para não ir são, na maioria, questões de trabalho (11) e 1 refere que o filho pede para não ir. Quanto aos motivos que levam a assistir resume-se na maioria entre dar apoio e por achar importante o acompanhamento até ao jogo, durante e após.

Dado que 9 elementos parentais responderam que assistem sempre aos jogos, na seguinte questão apenas foi contabilizada por 17 elementos, pois os demais não apresentam motivos, nem circunstâncias que os impeçam de ir e fazem o ir assistir como certo.

Já na próxima questão trazida em gráfica a contabilização foi de 24 elementos visto que, na questão “com que regularidade costuma assistir aos jogos?”, 2 elementos responderam que nunca vão. Por isso motivo e uma vez que a questão abaixo se direciona aos motivos que conduzem a ir assistir, não mostra sentido a integração dos outros 2.

Em contrapartida há algumas respostas que indica que pais apenas assistem os jogos pois aproveitam para falar com os outros pais ou simplesmente para assegurar transporte.

Podemos então considerar aqui uma discrepância entre os motivos condutores à mesma ação. Enquanto uns têm em visão unicamente os filhos e a sua prática e envolvência, detonando só por isso uma conotação mais positiva no ato de ir e assistir, enquanto outros indicam outras razões em nada relacionadas com a participação do seu filho. Estas duas visões diferentes poderão então entender-se como também 2 posturas eticamente distintas.

e) Influência/Relação da ética parental sob os atletas

- O comportamento parental ético/ não ético mostra influência na postura e atitude do atleta?

Aquando questionado sobre a influência da sua própria presença e postura sob a performance e sentimentos do seu filho em competição, a grande maioria assume que influencia, achando que o filho fica mais confiante e que quer mostrar mais visibilidade. Enquanto, em contrapartida, 1 refere que o jogo corre pior.

Como a questão abaixo se trata de uma questão consequente da pergunta acima, conta apenas com a contabilização de 17 respostas referentes ao “Sim” da resposta à questão anterior, permitindo desenvolver essa mesma resposta.

Quando os atletas questionados sobre acharem que têm o apoio dos pais, todos consideram que sim.

Uma resposta unânime foi em relação aos pais falarem com os seus filhos sobre futebol, pois os 26 afirmaram que o fazem. No entanto, a maioria indica que falam sempre após cada treino. Posto isto, a maioria fala abertamente e faz críticas construtivas, porém, 1 indica que faz represálias sobre o comportamento do seu filho em campo.

Posto isto, 19 pais consideram ter orgulho nos filhos pela sua participação futebolística, no entanto, 1 refere que lhe é mais indiferente essa participação pois vê isso apenas como uma atividade extra.

6. Conclusões

Uma vez apresentados os dados e tentando agora responder aos objetivos de modo a concluir as principais ideias deste projeto, propostos inicialmente é possível indicar que efetivamente o conceito de ética é reconhecido. O mesmo pode-se confirmar pelos aspetos que os participantes consideram como exemplos de atitudes éticas e não éticas. No entanto, somente estas indicações não levam a perceber se o mesmo é aplicado e rege o dia-a-dia dos intervenientes. Para tal, a maioria indica que

tem algumas técnicas que os ajudam a encontrar as melhores atitudes e a considerar se as mesmas estão em seguimento da ética ou não: o caso de imaginar o que os pais fariam, pensar no que os pais diriam, refletir sobre estar a adotar uma postura correta, ou não e o pensar se no final vai sentir que fez bem ou mal.

Todas considerações refletem que para adolescentes de 15 anos, a maioria, tem efetivamente os princípios de ética presentes no seu dia-a-dia e tem até técnicas desenvolvidas para o ajudar a lidar com situações. No entanto, com uma outra parte considera não ter nenhuma base de ajuda instantânea para tal, a apresentação do conceito “quero, posso, devo” reuniu unanimidade ao considerar-se como uma técnica simples e eficaz para avaliar eventuais situações que possam necessitar de alguma ajuda para partirem para a ação. Muito desta postura relaciona-se com o bom desenvolvimento de capacidades mentais e psicológicas.

É perceptível que um grupo de participantes que exercite mais e melhor as suas capacidades a este nível e mesmo a nível de gestão emocional, consigo mais rápida e eficazmente encontrar autonomamente meios que o ajudem a lidar com situações e assim mostrar-se com posturas mais apropriadas. Não significa que esta questão seja “preto no branco”, indicando que todos eles são assim, e que quem não tem estratégias de apoio, não tem atitudes éticas, no entanto é notável e lógico o relacionamento acima apresentado.

Toda esta panóplia de questões do desenvolvimento de capacidades é também perceptível no campo na apresentação do caso do jogador 1. O qual que mesmo apresentando um enorme potencial físico e técnico, por não ter capacidades psicológicas bem desenvolvidas, que potenciassessem uma eficaz gestão emocional, ficava preso a momento de ansiedade, irritabilidade, impaciência e frustração o que por consequência entrava em ciclo e a sua performance também não decorria dos modos que tanto pretendia.

No caso do jogador 2 a ética também mostrava estar em falta, pois não havia ética profissional. O grande apego somente à ideia de resultados que gloriavam como um jogador de excelência, não era suficiente para manter as atitudes mais apropriadas para o seu bom desenvolvimento, tal como atitudes de muita imprudência,

paralelamente, atitudes muito negativas a nível escolar, atitudes escondidas de pais e treinadores, e tudo isso levou a que a sua qualidade fosse apenas o resultado que obtinha, pois o caminho até ele não estava a ser feito e a criar-se raízes fortes enquanto pessoa ética também.

Em contrapartida, no caso do jogador 3 vemos um exemplo de empenho, trabalho e dedicação, o que corresponde a uma boa ética profissional, no entanto, por não conseguir alcançar a qualidade e resultados que tanto pretendia, o que se realçava na “hora h” era o seu desequilíbrio emocional, manifestando-se os sentimentos de raiva que sempre findavam em choro.

Todo este cruzamento de dados é muito importante de ser apresentado e analisado para se perceber que nem tudo tem uma forma única de acontecer e que uma pessoa que seja ética em muitos pontos poderá não apresentar atitudes éticas em todas as ações que manifesta, daí a importância de se recorrer a técnicas funcionando como lembretes para o tipo de atitude que no fundo se quer ter.

O mesmo acontece na parentalidade. Todos os atletas se sentem apoiados pelos pais de acordo à sua participação no clube e apesar de a maioria o mostrar, fazendo uma análise detalhada nem pais participantes indicam respostas que assim o considerem, tal como no ir assistir aos jogos, apesar de a maioria indicar que o faz e que vai dar apoio, motivar e sentir que seja importante para o atleta, outros referem que o fazem como justificativa de assegurar o transporte e ir para falar com os outros pais. Assim como, o falar sobre o futebol, todos assumem fazê-lo, quer todos os dias, regularmente ou apenas quando algo corre mal, no entanto o tipo de comunicação e conversa que adotam não é igual entre todos, consideram-se uns que desenvolvem uma conversa para o filho se sentir à vontade em falar, outros que apenas fazem perguntas e o filho responde, outros que fazem críticas construtivas e ainda quem façam represálias sobre comportamento.

Tudo isto, poderá ter repercussões não só somente no tipo de relacionamento entre pai/filho, mas também enquanto atleta /pai de um atleta. Como muitas vezes os pais esperam que na competição os filhos tenham um melhor desempenho e atitudes, do que na escola ou outras atividades, o mesmo é considerável para os pais, pois

estando nesse ambiente a postura e performance do filho pode ser diretamente afetada por atitudes dos primeiros. Pode-se assim retratar uma grande influencia entre a postura ética dos pais e a dos filhos, quer dentro e fora de campo, como indicam os diferentes autores referidos anteriormente no qual consideram os pais e ambiente familiar como o lugar no qual tudo é criado e cimentado, e daí a grande responsabilidade de transmissão de valores.

Dada toda esta panóplia de ideias e informações, este tema da ética e parentalidade merece atenção, análise e compreensão, e tendo sido escolhido como temática para este projeto e realizadas as intervenções é possível indicar a pertinência e eficácia das mesmas pois permitiu aumentar conhecimento importante à vida pessoa e profissional dos atletas e pais, fomentando assim melhores posturas individuais e nos relacionamentos.

VII-REFLEXÃO E CONCLUSÕES FINAIS

VII- REFLEXÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pensando agora sobre todo o percurso aqui exposto, só posso afirmar que o estágio foi extremamente desafiante, impulsionador e benéfico para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Este desafio deu-me a oportunidade de aplicar todo o conteúdo teórico retirado academicamente, mas também me deu a possibilidade de arriscar e experimentar novas práticas.

Resumindo todo este caminho, enquanto pessoa e profissional na área da Psicologia do Desporto foi bastante enriquecedor, trabalhar com atletas fez com que melhorasse a minha abordagem, comunicação e maneira de pensar referente à vulnerabilidade e relacionamentos. Da mesma forma, por mérito dos profissionais com quem trabalhei, treinadores, orientadora e colegas de estágio, todas as atividades e dinâmicas protagonizadas juntos destes profissionais adquiri mais conhecimento teórico e prático a nível da Psicologia, Desporto e Performance, sendo muitas situações novas para mim o que me obrigou a ser mais resiliente.

O meu estágio tinha desde início um principal propósito a nível pessoal: o promover o bem-estar de todos do escalão, nos treinos e na competição. Mostrar a importância dos comportamentos éticos e companheirismo podem contribuir positivamente para desenvolverem os seus valores pessoais e sociais, melhorarem o seu rendimento nutrindo a motivação.

Percebi que o meu papel era pertinente, percebi que esse papel de psicólogo do desporto contribui muito para o equilíbrio dentro de um plantel, percebi isso assim que fui procurado pelos atletas, tirando as suas dúvidas, exprimindo sentimentos e a sua vulnerabilidade. Dessa forma, acho que consegui cumprir com o meu objetivo, tem todos os casos foram um sucesso, mas para grande parte mostrei apoio, segurança e tranquilidade, para que eles não perdessem a sua essência e terem um desenvolvimento saudável.

Efetivamente, houve momentos menos positivos, onde não consegui a total atenção por parte de alguns atletas, logo não consegui realizar a intervenção.

Além disso, houve outros contratemplos na fase inicial do estágio, o clube estava a medir forças com a pandemia, havendo atletas e treinadores que contraíram o vírus levando o clube a tomar medidas, com o cancelamento de alguns treinos e a coordenadora do departamento de Psicologia também informou a não comparecer às instalações por duas a três semanas, prejudicando assim o meu envolvimento com a equipa.

Estou seguro de que o meu desenvolvimento nesta experiência de 8 meses foi positivo, partilhando momentos com atletas, onde muitos abriram o coração comigo, conheci e trabalhei com profissionais na área da Psicologia, Desporto e Performance dedicados, com paixão pelo que estavam a fazer, de muita sabedoria e confiança, colaboraram muito para o meu crescimento enquanto Psicólogo do Desporto e pessoa, com isto só me resta agradecer-lhes por tudo.

VIII- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VIII- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, P. L. (2004). Intervenção psicológica no futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de futebol profissional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112531>
- Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). *Psicologia do desporto: Manual do treinador*. Lisboa: Edições Psicosport
- Barroso, G. R., Machado, C. (2010). Definições, dimensões e determinantes da parentalidade. *Psychologica*. 52(1). 211-229. DOI:http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606_52-1_10
- Briones-Arteaga, E. M. (2016). Psicología en el deporte. *Dominio de las Ciencias*, 2(3), 323-334. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v2i3.143>
- Boyatzis, R. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp. 268-269). Madrid: Dykinson.
- Campos, L. (2017). Racismo Em Três Dimensões Uma Abordagem Realista-Crítica. *RBCS*, 32(95). DOI: 10.17666/329507/2017
- Celestino, T., & Pereira, A. (2017). Os Valores e a Ética no Desporto Adaptado: uma revisão bibliográfica. *Desporto e Atividade Física para Todos*, 3(1), 20-28. <https://fpdd.org/wp-content/uploads/2018/03/3.-Os-valores-e-a-etica-no-desporto-adaptado-uma-revisao-bibliografica.pdf>
- Celestino, T., Leitão, J., & Pereira, A. (2016). Representações de excelência no desporto Orientação: o papel dos valores e da ética. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 16 (S1R), 517. https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/RPCD_2017-S1A.pdf
- Cotella, M., S.2016.Por que fazemos o que fazemos. <https://static.fnac-static.com/multimedia/PT/pdf/9789897771217.pdf> 2016

Cruz, J. F. A., & Viana, M. F. (1996). O treino de competências psicológicas e a preparação mental para a competição.

De Brandt, K., Wylleman, P., Terregrossa, M., Veldhoven, N., Minelli, D., Defruyt, S., & De Knop, P. (2018). Exploring the factor structure of the Dual Career Competency Questionnaire of Athletes in European pupil and student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-18.

De Rose Junior, D. (1992). História e evolução da Psicologia do esporte. *Revista Paulista de Educação Física*. 6(2), 73-78

Eibach, R. P., Libby, L. K., & Ehrlinger, J. (2009). Priming family values: How being a parent affects moral evaluations of harmless but offensive acts. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(5), 1160–1163. doi: 10.1016/j.jesp.2009.06.017

Fernando, H. & Lopes, H. (2013). A importância do desporto no desenvolvimento das crianças e jovens. *Revista Diversidades*. http://www02.madeira-edu.pt/Portals/5/documentos/PublicacoesDRE/Revista_Diversidades/dwn_pdf_DesportoAdaptado_DireitoOportunidade_4.pdf

Fioravanti, Ana Carolina Monnerat, & Souza, Wayson Maturana de, & Rocha, Luiz Felipe Dias da, & Carvalho, Rafael Vera Cruz de (2021). Relações entre Parentalidade e Funções Executivas: Uma Revisão Sistemática. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(1), 277-297. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451870070015>

Gomes, R. (2007). A relação entre pais e filhos no desporto. [http://www.new.fcpnatacao.com/files/artigos/relacao%20entre%20](http://www.new.fcpnatacao.com/files/artigos/relacao%20entre%20pais%20e%20filhos.pdf)

Gomes, R. (2010). Aspectos psicológicos da iniciação e participação desportiva: o papel dos pais. Instituto de Educação e Psicologia.

Gomes, R. (2010). Aspectos psicológicos da iniciação e participação desportiva: o papel dos pais. Instituto de Educação e Psicologia.

Gomes, R. (2010). Influência parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*, 27 (4) , pp. 491-503.

HAIACHI, M. C.; ZOBOLI, F.; KUMAKURA, R. S.; OLIVEIRA, A.F.S. O Projeto Paradesportivo de Sergipe e o Legado Social para as Pessoas com Deficiência. *Revista Brazilian Journal of Education, Technology and Society (BRAJETS)*. Universidade do Minho (Portugal), v. 11, n. 01, jan./mar., 2018. Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:hfxQOqvJml0J:www.brajets.com/index.php/brajets/article/download/489251+&cd=35&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>

Hang, C, A. Psicologia do Esporte: Sem o Trabalho da Psicologia, o Atleta vive à mercê da sorte. 2020. <https://www.aconteceuemjoinville.com.br/2020/05/16/psicologia-do-esporte-a-merce-da-sorte/>

Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola. 2022. <https://uaare.dge.min-educ.pt/pt>

Lima, I.M.P.A. (2018). Promover a Parentalidade Positiva – O Triple P em Portugal. VI Seminário Internacional Cognição, Aprendizagem e Desempenho. Instituto de Educação, Universidade de Minho

Lima, J., & Marcolino, P. (2012). *Manual Plano Nacional Ética no Desporto*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e da Juventude. <https://ipdj.gov.pt/plano-nacional-de-etica-no-desporto-pned>

Lima, J., & Marcolino, P. (2012). *Manual Plano Nacional Ética no Desporto*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e da Juventude. Retirado de : <https://ipdj.gov.pt/plano-nacional-de-etica-no-desporto-pned>

Marcolino, E. , Cavalcanti, A., Padilha, W., Miranda, F. & Clementino, F. (2018). Bullying: Prevalência E Fatores Associados À Vitimização E À Agressão No Cotidiano Escolar. *Texto Contexto Enferm.* 27(1). <https://doi.org/10.1590/010407072018005500016>

Marques, R. F. R. (2015). O Conceito de esporte como fenômeno globalizado: Pluralidade e controvérsias. *Revista observatório del deporte*, 1(1), 147-185.

Neme, C. & Santos, M. (2014). *Ética: Conceitos e Fundamentos*. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”.
<https://acervodigital.unesp.br/handle/unesp/155316>

Neme, C. & Santos, M. (2014). *Ética: Conceitos e Fundamentos*. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Retirado de:
<https://acervodigital.unesp.br/handle/unesp/155316>

Olson, D. H. (2011). FACES IV and the Circumplex Model: Validation Study. *Journal of Marital & Family Therapy*, 3(1), 64-80.

Phares, E. J. (1992). *Clinical psychology: Concepts, methods, & profession*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

Português do Desporto e da Juventude. Retirado de : <https://ipdj.gov.pt/plano-nacional-de-etica-no-desporto-pned>

Primo, U., França, D. (2020). Efeitos Do Racismo Na Trajetória Escolar De Crianças: Uma Revisão Sistemática. *Debates em Educação*, 12(26).
<https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/8403/pdf>

Quina, J., (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Horizonte*. XVIII (107).
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6940/3/A%20competição%20desportiva.pdf>

Roberto, T. G., & Macedo, F. L. (2021). A importância e os benefícios da Psicologia do esporte: Revisão da literatura. *Revista Interciência*. 1(5).

Roberto, T. G., & Macedo, F. L. (2021). A importância e os benefícios da Psicologia do esporte: Revisão da literatura. *Revista Interciência*. 1(5).

Sampson, R. J., & Laub, J. H. (2003). Life-course desisters? Trajectories of crime among delinquent boys followed to age 70. *Criminology*, 41(3), 555-592. doi: 10.1111/j.1745-9125.2003.tb00997.x

Serpa, S. (1995). Psicologia do desporto: Evolução em Portugal. *PSICOLOGIA* 10(1/2), 7-14. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v10i1/2.645>

Stambulova, N., & Ryba, T. V. (2014). A critical review of career research and assistance through the cultural lens: Towards cultural praxis of athletes' careers. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7, 1-17

Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14.

Tenenbaum, G., Morris, T., Hackfort, D., & Medeiros Filho, E. (2008). Sport and exercise psychology. *Directory of sport Science*, 5, 209-235.

Tertuliano, I.W. Processo de expatriação de voleibolistas: Concepções Bioecológicas. 2016. 300 f. Tese (Doutoramento em Desenvolvimento Humano e tecnologias) Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.

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

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2016

Weinberg, R., & Gould, D. (2001). Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte. Artmed.

ANEXOS

ANEXO I



O ATLETA

DADOS PESSOAIS**NOME:****DATA DE NASCIMENTO:** ____/____/____**LOCALIDADE:****NACIONALIDADE:****AGREGADO FAMILIAR:****CARACTERÍSTICAS E ATIVIDADES****INDICA 4 CARACTERÍSTICAS QUE TE DEFINAM ENQUANTO PESSOA:**

UM OBJETIVO QUE TENHAS NA VIDA:

INDICA 2 ASPETOS POSITIVOS DA TUA VIDA NESTE MOMENTO.

EXISTEM ASPETOS MENOS POSITIVOS? SIM ____/NÃO ____

SE SIM, INDICA.

TENS ALGUMA PREOCUPAÇÃO? SIM ____/NÃO ____

SE SIM, QUAL?

QUANDO TENS ALGUM PROBLEMA (PREOCUPAÇÃO, MEDO...) COSTUMAS PARTILHAR COM ALGUÉM E FALAR SOBRE ISSO? SIM ____/ NÃO ____



SE SIM, COM QUEM?

ALGUMA COISA QUE GOSTASSES DE MELHORAR EM TI? SIM ____/NÃO ____

SE SIM, O

QUÊ? _____

SE SIM, JÁ PENSASTE EM COMO FAZER? SIM ____/NÃO ____

SE SIM, INDICA 2 BENEFÍCIOS QUE TE TRARIA.

ESTUDAS? SIM _____ NÃO _____

EM QUE ANO? _____

DE 0 A 10, A NÍVEL ESCOLAR, COMO AVALIAS:

A TUA DISPOSIÇÃO E INTERESSE _____

A TUA POSTURA E ATITUDE _____

ALGUMA ÁREA QUE TENHAS INTERESSE EM SEGUIR NO FUTURO? SIM ____/NÃO ____

SE SIM, QUAL?

PRATICAS MAIS ALGUMA ATIVIDADE ALÉM DO FUTEBOL NO BOAVISTA FUTEBOL CLUBE?

SIM ____/NÃO ____

SE SIM, QUAL? _____

ACHAS QUE O DESPORTO TEM IMPORTÂNCIA NA TUA VIDA? SIM ____/NÃO ____

SE SIM, PORQUÊ?

HÁ QUANTO TEMPO JOGAS FUTEBOL? _____



INDICA 2 CARACTERÍSTICAS QUE TE DEFINAM ENQUANTO JOGADOR:

UM OBJETIVO QUE TENHAS ENQUANTO JOGADOR:

ALGUMA VEZ TE LESIONASTE? SIM____/NÃO____

SE SIM, COMO TE SENTISTE E GERISTE ESSA SITUAÇÃO? SELECIONA OS ESTADOS COM QUE TE IDENTICASTE.

CALMA____IRRITAÇÃO____PACIÊNCIA____FRUSTRAÇÃO____TRISTEZA____
FORÇA____FOCO____RESILIÊNCIA____RAIVA____

TENS ALGUM ÍDOLO? SIM____/NÃO____

SE SIM, QUEM E PORQUÊ?

EXPERIÊNCIA NO BOAVISTA FUTEBOL CLUBE

HÁ QUANTO TEMPO JOGAS NO BOAVISTA FUTEBOL CLUBE?

COMO COMEÇOU A TUA PARTICIPAÇÃO NO CLUBE?

INICIATIVA TUA? _____

DOS TEUS PAIS? _____

POR ALGUM AMIGO? _____

OUTRO: _____

O QUE É PARA TI SER JOGADOR SUB-15 NO BOAVISTA FUTEBOL CLUBE?

INDICA 3 ASPETOS.

**COMO TE SENTES NO BOAVISTA FUTEBOL CLUBE?**

APOIADO _____ SEM APOIO _____
 REALIZADO _____ FRUSTRADO _____
 FELIZ _____ TRISTE _____

O QUE ACHAS DA TUA EQUIPA?

UNIDA _____ SEM UNIÃO _____
 FORTE _____ FRACA _____

COMO CONSIDERAS A TUA RELAÇÃO COM A EQUIPA?

INCLUÍDO _____ EXCLUÍDO _____
 INCLUI OS OUTROS _____ EXCLUI OS OUTROS _____
 AMIGOS _____ APENAS CONHECIDOS _____

COMO DESCREVES A TUA RELAÇÃO COM O TREINADOR E EQUIPA TÉCNICA?

APOIO _____ SEM APOIO _____
 MOTIVADOR _____ SEM MOTIVAÇÃO _____

CONSIDERAS O PAPEL DELES IMPORTANTE? SIM ____ / NÃO ____

INDICA 2 ASPETOS _____

COMO TE SENTES E REAGES QUANDO FALHAS?

IRRITADO _____ CALMO _____
 DESMOTIVADO _____ MOTIVADO PARA MELHORAR _____
 TRISTE _____ COM FORÇA PARA CONTINUAR _____
 SEM FOCO _____ COM FOCO _____

COMO TE SENTES E REAGES QUANTO OS TEUS COLEGAS FALHAM?

IRRITADO _____ CALMO _____
 DESMOTIVADO _____ MOTIVADO PARA AJUDAR A EQUIPA _____
 TRISTE _____ COM FORÇA PARA AJUDAR A EQUIPA _____
 SEM FOCO _____ COM FOCO _____

COMO TE SENTES E REAGES QUANDO ACERTAS E /OU FAZES UM BOM JOGO?

MOTIVADO _____ FRUSTRADO PORQUE CONSEGUIAS FAZER MELHOR _____
 BEM CONTIGO MESMO _____ SUPERIOR AOS TEUS COLEGAS _____
 FOCADO EM CONTINUAR IGUAL _____ FOCADO EM SUPERAR _____
 PREOCUPADO POR CORRER MENOS BEM NA PRÓXIMO _____

COMO TE SENTES E REAGES QUANDO OS TEUS COLEGAS ACERTAM E/OU FAZEM UM BOM JOGO?



FELIZ POR ELES E PELA EQUIPA _____ FRUSTRADO PORQUE NÃO FOSTE TU _____
 MOTIVADO PARA MANTER O TRABALHO DE EQUIPA _____
 FRUSTRADO PORQUE ELES CONSEGUEM FAZER MELHOR _____
 BEM CONTIGO MESMO _____ INFERIOR AOS TEUS COLEGAS _____
 FOCADO EM SUPERAR ENQUANTO EQUIPA _____
 PREOCUPADO POR CORRER MENOS BEM NA PRÓXIMO _____

HÁ ALGUMA COISA QUE QUISESSES OU ACHAS QUE DEVIAS MELHORAR ENQUANTO JOGADOR?

SIM ____ / NÃO ____

SE SIM, O QUÊ?

SER JOGADOR SUB-15 NO BOAVISTA FUTEBOL CLUBE TRAZ-TE ALGUMA PREOCUPAÇÃO?

SIM ____ / NÃO ____

SE SIM, O QUÊ?

TENS ALGUM MÉTODO DE PREPARAÇÃO PARA OS TREINOS? SIM ____ / NÃO ____

E JOGOS? SIM ____ / NÃO ____

SE SIM, O QUE FAZES?

COMO TE SENTES ANTES DOS TREINOS?

BEM E MOTIVADO _____ / TRISTE E DESMOTIVADO _____

CALMO _____ / PREOCUPADO/COM MEDO _____

E JOGOS?

BEM E MOTIVADO _____ / TRISTE E DESMOTIVADO _____

CALMO _____ / PREOCUPADO/COM MEDO _____

OS TEUS PAIS APOIAM-TE ENQUANTO JOGADOR? SIM ____ / NÃO ____

SE SIM, O QUE FAZEM

/DIZEM? _____

_____ SE NÃO, DE 0 A 10 QUANTO ISSO INTERFERE

CONTIGO? _____



PSICOLOGIA DO DESPORTO

JÁ OUVISTE FALAR DE PSICOLOGIA DO DESPORTO? SIM____/NÃO____

SE SIM, PARA TI, O QUE É?

INDICA 3 ASPETOS.

ACHAS QUE TEM IMPORTÂNCIA E TE PODE AJUDAR/ AJUDAR A EQUIPA? SIM____/NÃO____

SE SIM, INDICA 3 PONTOS IMPORTANTES.

A ÉTICA

JÁ OUVISTE FALAR SOBRE ÉTICA? SIM____/NÃO____

INDICA, DE FORMA SIMPLES, O QUE ENTENDES POR ÉTICA.

INDICA 3 EXEMPLOS DE SITUAÇÕES ÉTICAS (EX. NO FUTEBOL)

INDICA 3 EXEMPLOS DE SITUAÇÕES NÃO ÉTICAS (EX. NO FUTEBOL)

ACHAS QUE A ÉTICA PESSOAL É DIFERENTE DE ÉTICA NO FUTEBOL? SIM____/NÃO____
FUNDAMENTA.

CONSIDERASTE UMA PESSOA COM ÉTICA? SIM____/NÃO____

TENS ALGUMA TÉCNICA PARA AVALIARES SITUAÇÕES E DECIDIRES A ATITUDE QUE
TERÁS PERANTE ELAS, SEGUINDO A ÉTICA? SIM____/NÃO____
SE SIM, QUAL?



CONHECES A TÉCNICA “QUERO? POSSO? DEVO?” SIM ____/NÃO ____

ACHAS QUE SERIA UMA BOA TÉCNICA A ADOTARES PARA SEGUIR OS PRINCÍPIOS ÉTICOS NO TEUDIA-A-DIA? SIM/NÃO ____

PARENTALIDADE

COM QUE REGULARIDADE ASSITE AOS JOGOS?

ASSISTO A TODOS ____/ VOU SEMPRE QUE POSSO ____/ VOU APENAS A ALGUNS ____
NUNCA VOU AOS JOGOS ____

QUAIS OS MOTIVOS QUE O/A LEVAM A NÃO ASSITIR AOS JOGOS?

TRABALHO ____/ AFAZERES DOMÉSTICOS ____/
OUTRAS RESPONSABILIDADES E COMPROMISSOS ____
NÃO TENHO INTERESSE ____ O MEU FILHO PEDE PARA NÃO IR ____

QUAIS OS MOTIVOS QUE O/A LEVAM A ASSITIR AOS JOGOS?

DAR APOIO DURANTE COMPETIÇÃO ____/ ACREDITO SER IMPORTANTE O ACOMPANHAMENTO
ATÉ AO JOGO E DURANTE ____/VOU ASSISTIR PARA ASSEGURAR TRANSPORTE NO FINAL ____
VOU ASSISTIR E APROVEITO PARA ESTAR COM OS OUTROS PAIS ____
O MEU FILHO PEDE PARA IR ____

ACHA QUE A SUA PRESENÇA INFLUENCIA A ATITUDE E SENTIMENTOS DO SEU FILHO?

SIM ____/NÃO ____

SE SIM, EM QUE MEDIDA?

FICA MAIS NERVOSO ____/ FICA MAIS CONFIANTE ____
AMBICIONA MELHOR PERFORMANCE ____/ O JOGO CORRE PIOR ____
QUER MOSTRAR MAIS VISIBILIDADE ____/ FICA MAIS ACANHADO ____

COSTUMA CONVERSAR COM O SEU FILHO ACERCA DO FUTEBOL E O SEU DECORRER?

SIM ____/NÃO ____

COM QUE FREQUÊNCIA?

FALAMOS APÓS CADA TREINO ____/ SO FALAMOS QUANDO ALGO CORRE MAL ____
NÃO FALAMOS ____

CASO SIM

QUE TIPO DE COMUNICAÇÃO COSTUMA TER COM O SEU FILHO ACERCA DO FUTEBOL?

FALO ABERTAMENTE PARA QUE ORIGINE CONVERSA FLUIDA ____
SO FAÇO PERGUNTAS E ELE RESPONDE ____
FAÇO REPRESÁLIAS SOBRE COMPORTAMENTO E SITUAÇÕES DO JOGO ____
FAÇO CRÍTICAS CONSTRUTIVAS MOTIVANDO-O A FAZER DIFERENTE ____

d

**QUAL A SUA OPINIÃO SOBRE O SEU FILHO JOGAR FUTEBOL?**

TENHO ORGULHO POIS SEI QUE GOSTA____/ É-ME INDIFERENTE POIS É APENAS UMA ATIVIDADE EXTRA____

JOGA FUTEBOL POIS OS AMIGOS TAMBÉM JOGAM____

APESAR DE NÃO TER FUTURO SEI QUE SE DIVERTE____

SE O SEU FILHO FOSSE CONVIDADO A PARTICIPAR NUMA COMPETIÇÃO SUPERIOR:

APOIARIA POIS É ALGO QUE ELE GOSTA____

NÃO APOIARIA POIS NÃO É FUTURO E TEM DE SE CONCENTRAR NA ESCOLA____

PERMITIRIA NO ENTANTO É ESCOLHA DELE____

ANEXO II

PLANO DE SESSÃO

DESIGNAÇÃO DA FORMAÇÃO					LOCAL DA FORMAÇÃO		
FORMADORES			Escalão		Tema Geral		
DATA DA SESSÃO					DURAÇÃO DA SESSÃO (H)		
PÚBLICO-ALVO							
Objetivo Geral:							
Momentos	Objetivos Específicos	Conteúdos			Atividades	Recursos	Tempo
Introdução							
Desenvolvimento							
Conclusão							
Assinatura do Formador					Data	6/01/2022	

ANEXO III

ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY – ACSI-28

Por favor leia cada frase cuidadosamente e tente recordar com que frequência experiencia a mesma coisa, o mais exato possível, na sua vivência enquanto desportista. Não há nenhuma resposta certa ou errada. Não perca muito tempo em cada item. No fim confira se deixou alguma questão por responder.

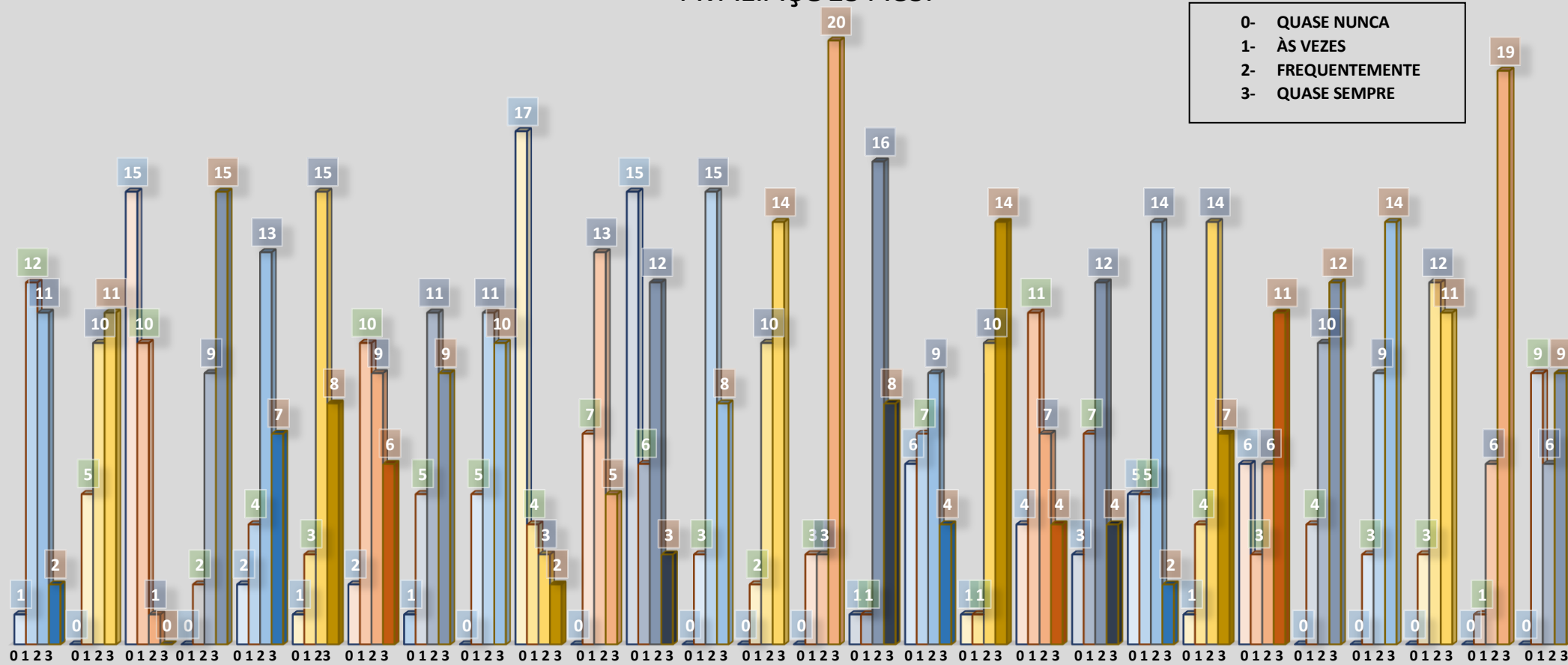
0 = quase nunca; 1 = às vezes; 2 = frequentemente; e 3 = quase sempre

1	Diariamente ou semanalmente eu estabeleço metas muito específicas que me guiam no que fazer.	0	1	2	3
2	Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.	0	1	2	3
3	Quando o treinador ou técnico me diz como corrigir um erro que eu tenha cometido eu tenho tendência a ficar aborrecido/incomodado.	0	1	2	3
4	Quando estou a praticar desporto, eu consigo focar a minha atenção e bloquear distrações.	0	1	2	3
5	Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, não importa quão má a situação esteja.	0	1	2	3
6	A minha tendência é competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente.	0	1	2	3
7	Eu preocupo-me um pouco sobre o que as pessoas pensam acerca do meu desempenho.	0	1	2	3
8	Tenho tendência a fazer muitos planos sobre como atingir as minhas metas.	0	1	2	3
9	Eu sinto-me confiante de que irei jogar bem.	0	1	2	3
10	Quando um técnico ou treinador me critica, eu fico aborrecido/incomodado, em vez de me sentir ajudado.	0	1	2	3
11	É fácil manter-me concentrado numa tarefa, mesmo quando estou a ver ou a ouvir algo.	0	1	2	3
12	Eu sinto-me muito pressionado ao preocupar-me como será o meu desempenho.	0	1	2	3
13	Eu estabeleço as minhas próprias metas de desempenho.	0	1	2	3
14	Eu não necessito que me recomendem a praticar ou a competir com determinação; eu dou 100%.	0	1	2	3
15	Se um técnico me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido/incomodado com isso.	0	1	2	3
16	Eu lido com situações inesperadas no meu desporto muito bem.	0	1	2	3
17	Quando as coisas estão a correr mal, eu digo a mim mesmo para ficar calmo e isso funciona para mim.	0	1	2	3

18	Quanto mais pressão houver na competição, mais eu gosto.	0	1	2	3
19	Durante as competições eu preocupo-me se vou cometer erros ou não vou conseguir ir até ao fim.	0	1	2	3
20	Eu tenho o meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de começar.	0	1	2	3
21	Quando eu sinto que estou a ficar muito tenso, eu posso rapidamente relaxar o meu corpo e acalmar-me.	0	1	2	3
22	Para mim, situações sob pressão são desafios que eu recebo bem.	0	1	2	3
23	Eu penso e imagino sobre o que irá acontecer se eu falhar ou estragar tudo.	0	1	2	3
24	Eu mantenho o controlo emocional, independentemente da forma como as coisas estejam a correr na minha vida.	0	1	2	3
25	Para mim é fácil direcionar a minha atenção e focar num único objeto ou pessoa.	0	1	2	3
26	Quando falho as minhas metas, isso faz-me tentar ainda mais.	0	1	2	3
27	Eu aperfeiçoo as minhas habilidades escutando cuidadosamente os conselhos e instruções dos técnicos e treinadores.	0	1	2	3
28	Eu cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor.	0	1	2	3

AVALIAÇÕES ACSI

0- QUASE NUNCA
1- ÀS VEZES
2- FREQUENTEMENTE
3- QUASE SEMPRE



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28