

Relatório de Estágio Curricular

**Psicologia do Desporto no futebol de formação: Da Intervenção à investigação
com atletas e treinadores**

Instituição de Acolhimento: Futebol Clube do Porto

Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

Orientadora de Estágio – FADEUP: Professor Rui Manuel Costa Sofia

Coorientador: Professora Doutora Cláudia Dias

Stephanie Alejandra Amoroso Serrano

Ano letivo 2022/2023

Relatório de Estágio Curricular

**Psicologia do Desporto no futebol de formação: Da Intervenção á investigação
com atletas e treinadores**

Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do 2o Ciclo em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os- Montes e Alto Douro, ao abrigo do Decreto-Lei no 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei no 65/2018 de 16 de agosto.

Stephanie Alejandra Amoroso Serrano

Porto, 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Amoroso, S. (2023). Relatório de Estágio Curricular. Psicologia do Desporto no futebol de formação: Da Intervenção á investigação com atletas e treinadores. Porto: Amoroso, S. Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e à Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do Desporto, estágio, atletas, treinadores, futebol, percepção.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais por estarem sempre ao meu lado, por me apoiarem em todas as fases da minha vida e por me apoiarem neste sonho que era desligar-me deles e procurar novas oportunidades no estrangeiro. Eles me deram uma oportunidade especial de estudar aqui e me dar a melhor educação possível academicamente e pessoalmente. E deixaram-me um ensinamento que diz que com sacrifício e trabalho árduo se pode ir longe.

Aos meus irmãos Andrés e Julio pelo apoio e amor incondicional desde o dia em que nasci, sei que aos seus olhos serei sempre o bebé da casa. Graças aos seus exemplos, sou o adulto em que me tornei. Ao meu irmão Andrés que me ensina o que é ser forte nesta vida e ao meu irmão Julio que me ensina a lidar com todos os problemas e adversidades com calma e alegria.

Aos meus sobrinhos Joaquin e Emma, que me deram o maior presente desta vida que é o seu amor incondicional e alegria. E embora eu não esteja por perto, nem mesmo neste mundo, eles sempre estarão em meu coração e eu os amarei como minha própria vida até o último dos meus dias.

Às minhas avós que me ensinaram o que é ser uma mulher lutadora, forte, que sabe superar todas as adversidades e superar obstáculos. Eles sempre foram o chefe da família, dando-nos o melhor exemplo e dando-nos o seu amor. E aos meus dois avós que estão no céu, que são para mim um grande exemplo do que é trabalhar arduamente e sacrificar-se para que nunca falte à sua família pão e amor de cada dia.

Ao Andrés, meu namorado, que me apoiou durante todo o meu percurso académico com sua motivação, amor e lealdade. Apoiando-me nos meus piores e melhores momentos e a sua família Eulália e Miguel que se tornaram ao longo da nossa relação na minha família e me abriram as portas da sua casa.

Aos meus colegas, Raisa, Gui, Ivan, Sergio, Antonio, Vanessa, Inês, Andreia, Maria e Jonas; que foram para mim nas adversidades e nos bons momentos partilhados, levo uma memória e um aprendizado de cada um deles e da minha compatriota e amiga equatoriana Alejandra para ser para mim nos bons e nos maus momentos, e partilhar memórias que tenho por certeza que estarão sempre na minha mente.

Assim como pessoas que me ajudaram a integrar-me em Portugal, especialmente pessoas que conheci no Futebol Clube do Porto com quem aprendi muito em termos profissionais e os meus amigos da Alliance Jiu-jitsu que se tornaram uma segunda família.

Aos meus professores Nuno, Rui, Cláudia por me ajudarem a integrar-me, na língua e me darem apoio nas minhas dificuldades. E em me dar sua grande experiência e conhecimento e tempo para realizar este projeto.

RESUMO

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito da obtenção do grau de mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano. O estágio curricular foi realizado na Futebol Clube do Porto, na época 2022/2023 e ficou ao abrigo do departamento de Psicologia. O relatório apresenta uma descrição da minha intervenção na referida instituição e as atividades realizadas, nomeadamente observações, sessões individuais formais e informais, acompanhamento em torneios, diários a bordo semanais, reuniões intercalares e finais com os pais dos atletas. Foi também efetuada uma investigação, com quatro treinadores de um clube de Futebol no norte de Portugal. A investigação teve o objetivo de analisar a perceção que os treinadores tinham sobre o papel do psicólogo dentro da equipa. Para a realização da presente investigação, foi utilizada uma entrevista semiestruturada acerca da perceção dos treinadores sobre o papel do psicólogo do desporto e seu trabalho com a equipa, as perguntas foram basadas no questionário de "Sport Psychology Attitudes". Todos os treinadores foram unânimes com respostas positivas e recalçaram a importância do trabalho do psicólogo do desporto dentro de um club de futebol de formação. Por fim, é feita uma reflexão, em que constam as principais dificuldades e aprendizagens do estágio curricular.

Palavras-chave: Psicólogo do desporto, Perceção, Estágio, Futebol.

ABSTRACT

This internship report was developed within the framework of obtaining the master's degree in Sport Psychology and Human Development. The curricular internship took place at Futebol Clube do Porto, in the 2022/2023 season and was within the scope of the Psychology department. The report describes my intervention in that institution and the activities carried out, including observations, formal and informal individual sessions, monitoring in tournaments, weekly logbooks, mid-term and final meetings with the parents of the athletes. An investigation was also carried out on four coaches of a football club in the north of Portugal. The research aimed to analyze the perception that coaches had about the role of the psychologist within the team. To carry out the present investigation, a semi-structured interview was used about the perception of the coaches about the role of the sports psychologist and his work with the team, the questions were based on the questionnaire "Attitudes of Sports Psychology". All the coaches were unanimous in the positive responses and stressed the importance of the work of the sports psychologist within a training football club. Finally, a reflection is made, which contains the main difficulties and learnings of the curricular internship.

Keywords: Sports psychologist, Perception, Internship, Soccer.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	9
1.1. OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....	10
1.2. OBJETIVOS PESSOAIS	11
2. CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO	11
2.1. APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE	11
2.2. DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA	12
2.3. EQUIPA SUB-9.....	12
3. PSICOLOGIA DO DESPORTO	14
3.1. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL	15
4. INTERVENÇÃO.....	17
4.1. APRESENTAÇÃO	17
4.2. AVALIAÇÃO INICIAL.....	17
5.1. IMPLEMENTAÇÃO DAS ATIVIDADES	20
5.1.2. ATIVIDADES IMPLEMENTADAS.....	20
6. INVESTIGAÇÃO.....	26
6.1. INTRODUÇÃO.....	26
6.2. MÉTODOS.....	29
6.3. PARTICIPANTES	29
6.4. INSTRUMENTOS	30
6.5. PROCEDIMENTOS	30
6.6. RESULTADOS.....	32
6.6.1. Experiência com psicólogo do desporto.....	32
6.6.3. Perceção do trabalho do psicólogo do desporto.....	37
6.6.4. Trabalho do psicólogo do Desporto atual com a equipa.	40
6.6.5. Estratégias utilizadas por o treinador	45
7. DISCUSÃO	46
8. REFLEXÃO E CONCLUSÕES FINAIS	54
9. REFERENCIAS	56
Anexos	60

1. INTRODUÇÃO

Este relatório faz parte do estágio curricular do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, realizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O documento abrange uma descrição da minha participação no Futebol Clube do Porto, detalhando as atividades realizadas. Além disso, apresenta os resultados de uma investigação realizada com quatro treinadores da instituição, cujo objetivo foi analisar a percepção que tinham sobre o papel do psicólogo do desporto dentro da equipa.

Na minha perspetiva, o período de estágio representou uma oportunidade extremamente valiosa para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Este permitiu-me aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos durante os meus estudos de Licenciatura em Psicologia, bem como na minha especialização em Psicologia do Desporto. Além disso, proporcionou-me a oportunidade de aprimorar as minhas habilidades de adaptação, gestão de tempo e comunicação eficaz.

Tive razões pessoais para escolher este estágio, assim como para optar pelo Futebol Clube do Porto como o meu local de estágio. Este clube de renome internacional é amplamente reconhecido pelas suas conquistas tanto a nível nacional quanto internacional. Como estudante estrangeira, não poderia deixar passar esta oportunidade. Queria vivenciar a experiência de fazer parte da estrutura de um clube tão bem organizado e estruturado. Além disso, fazer parte de um grande clube de futebol e trabalhar com crianças proporcionou-se a vantagem de adquirir novas competências e crescer tanto como psicóloga do desporto, mas igualmente enquanto ser humano.

Este relatório inicia com uma breve introdução na qual são mencionados os motivos que me levaram a optar por um estágio curricular, bem como a instituição escolhida (Futebol Clube do Porto). Em seguida, é fornecido um contexto teórico sobre

Psicologia do Desporto, Psicologia aplicada ao Futebol e a importância da Psicologia na intervenção com treinadores e atletas.

Na sequência, é apresentado o local de estágio, incluindo informações sobre a organização, a equipa técnica e o grupo de atletas com os quais trabalhei durante este período. São descritas as atividades planeadas previamente. Além disso, será abordada a investigação conduzida no final da época, com detalhes sobre a metodologia, os participantes, os instrumentos, os procedimentos e os resultados obtidos. Finalmente, é realizada uma discussão na qual se procura explicar os resultados alcançados, seguida por uma reflexão sobre a minha experiência durante o estágio curricular.

1.1. OBJETIVOS

Quando iniciei este estágio, estabeleci metas gerais, metas específicas e também metas pessoais.

1.2. OBJETIVO GERAL

Aprofundar minha formação académica ao aplicar os conhecimentos adquiridos na prática da psicologia do desporto enriquecendo minha compreensão da área e aprimorando minhas habilidades nesse campo."

1.3. OBJETIVO DO ESTAGIO

- Definir e desenvolver as principais competências psicológicas para trabalhar com atletas do escalão Sub9.
- Conhecer a opinião dos treinadores em relação ao papel e ao trabalho dos psicólogos do desporto no contexto do treinamento e desenvolvimento de atletas.

- Promover as relações interpessoais com os atletas e os treinadores para melhorar a coesão da equipa e assim conseguir cumprir os objetivos comuns.

1.4. OBJETIVOS PESSOAIS

- Melhorar as competências de comunicação para transmitir eficazmente conceitos e estratégias psicológicas a atletas e treinadores.
- Colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da minha formação em Psicologia, incluindo a especialização em Psicologia do Desporto, com o objetivo de contribuir ao bem-estar dos atletas e equipas.
- Maximizar o meu crescimento pessoal e profissional no contexto desportivo através de uma intervenção autónoma, tendo em conta as exigências específicas da modalidade desportiva.

2. CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

2.1. APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE

O FC Porto, conhecido coloquialmente como Porto, é um dos clubes de futebol mais notáveis de Portugal, com uma história que remonta à sua fundação em 28 de setembro de 1893 por António Nicolau d'Almeida. Ao longo dos anos, o clube acumulou uma impressionante lista de conquistas tanto a nível nacional quanto internacional, consolidando sua reputação como um dos clubes mais bem-sucedidos e prestigiados no cenário do futebol europeu. O FC Porto é amplamente reconhecido por sua paixão, dedicação e cultura vencedora. (Bandeira, 2010)

O FC Porto segue uma abordagem organizada e completa no desenvolvimento de jovens talentos, oferecendo-lhes não apenas treinamento de alto nível, mas também criando um ambiente que favorece seu crescimento tanto pessoal, quanto profissional. Como resultado, uma base sólida de jovens jogadores tem sido formada, muitos dos quais são regularmente promovidos para a equipa principal do Porto, desempenhando

um papel essencial no sucesso do clube em competições tanto dentro como fora de Portugal. Além do futebol, o FC Porto é conhecido por abrigar uma variedade de outras modalidades desportivas no seu clube, que participam de competições tanto a nível nacional como internacional. Entre essas modalidades destacam-se o basquetebol, o atletismo, o hóquei em patins, a natação, o ciclismo e o rugby. Estas outras modalidades complementam a ampla gama de atividades desportivas oferecidas pelo FC Porto, evidenciando o compromisso contínuo do clube com a promoção de talentos e a busca pela excelência em diversas áreas desportivas para além do futebol. (Bandeira, 2010)

2.2. DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

O FC Porto, como muitos clubes de elite no mundo do desporto, conta com um departamento de psicologia do desporto e uma equipa de especialistas em psicologia que colaboram com todos os escalões do Porto. A principal missão desse departamento foi fornecer suporte psicológico aos atletas, treinadores e equipas, com o objetivo de aprimorar o desempenho desportivo, e promover a saúde mental de todos os membros da equipa técnica, pais e atletas.

O Dr. Ângelo Santos lidera o departamento de psicologia na área de formação desportiva, visando o melhor desenvolvimento dos atletas durante o seu processo de formação e crescimento. Nesta época, cada estagiário de psicologia foi designado para um escalão, com idades entre 6 e 14 anos, facilitando a proximidade com os atletas e treinadores. Tal permitiu uma observação detalhada dos seus comportamentos em treinos, jogos e competições nacionais e internacionais. A Dra. Joana Cerqueira foi nossa coorientadora durante nosso estágio no FC Porto.

2.3. EQUIPA SUB-9

O FC Porto mantém uma sólida e abrangente estrutura de escalões de formação que trabalha com diversas faixas etárias. Neste estágio, o escalão sub-9 foi-me atribuído. Esta equipa era composta por quatro treinadores, três de nacionalidade portuguesa e um treinador de nacionalidade colombiana, além do team manager, que

é de nacionalidade brasileira. Além disso, o escalão de sub-9 incluiu 21 crianças com idades entre oito e dez anos, que tinham três sessões de treino por semana (terças, quarta e sexta-feira). O meu horário de estágio era de duas horas por dia, das 19:00 às 21:00. No entanto, eu garantia a minha presença no Olival às 17:45, devido à utilização do autocarro do clube, para chegar a tempo e coordenar com alguns membros da equipa técnica (um gestor de equipa e quatro treinadores), bem como para observar os treinadores e atletas em diferentes contextos (comportamentos nos balneários, sala receção e autocarro). No entanto, o Campo Constituição Park (Figura 1B) era o local designado para os jogos como local e momentos internos da equipa sub-9, situado na Rua da Constituição no Porto.

Os treinos ocorriam no Centro de Treino e Formação Desportiva de Olival (Figura 1A) de segunda a sexta-feira, no período da tarde, abrangendo desde as categorias de base (sub-7 a sub-13) até à equipa principal. As equipas de base, que compreendiam desde sub-7 até sub-13, tinham o treinador José Miranda atuando como subcoordenador.

O centro de treino estava equipado com seis áreas destinadas às sessões de treinamento. O local incluía um estádio de grama natural com capacidade para 3.800 espectadores, que estava em conformidade com todas as normas da FIFA, incluindo a disponibilidade de iluminação noturna. Além disso, havia um campo de relva sintética de última geração, que estava em conformidade com as diretrizes da FIFA e permitia a prática de diversos tipos de jogos de futebol, também com iluminação noturna. Também estava disponível um campo de relva sintética de menor dimensão, destinado a treinos intensivos e ao treino de guarda-redes, com medidas de 40 metros de comprimento por 30 metros de largura. Adicionalmente, existiam três campos com dimensões regulamentares para a prática de futebol, todos com relva natural.

Existiam, também, três edifícios de apoio administrativo que incluíam infraestruturas para facilitar a prática desportiva. Esses edifícios eram:

O edifício de entrada, que abrigava instalações para conferências de imprensa, um auditório e três salas de trabalho, onde eram realizadas minhas sessões individuais e reuniões. O edifício de apoio ao futebol juvenil, compartilhado com a equipa B, porém

com horários de utilização distintos. Este edifício contava com três vestiários para equipas, um vestiário para árbitros, um vestiário para treinadores, um departamento médico e uma sala de hidroterapia, além de uma área para preparação física.



Figura 1. A) O estabelecimento de treinamento no Olival. B) O local onde os jogos eram realizados na Rua da Constituição. Adaptado de Camara municipal de Vila Nova de Gaia e FCPorto

3. PSICOLOGIA DO DESPORTO

A psicologia do desporto é a aplicação da psicologia e dos seus métodos científicos no estudo de pessoas envolvidas no contexto do desporto. Esta área inclui a compreensão de como os fatores psicológicos influenciam o desempenho desportivo e como o interesse e prática de atividades desportivas pode ter impacto no desenvolvimento psicológico, bem-estar e adaptação de um indivíduo (Gallucci, 2013).

No entanto, esta área de estudo só foi considerada no início do século XX, onde foram estabelecidas as primeiras teorias do benefício do desporto. Edward Scripture desenvolveu uma teoria bem conhecida no laboratório psicológico da Universidade de Yale, onde mencionou que estar envolvido em qualquer desporto era uma porta para construir carácter e desenvolver qualidades favoráveis na personalidade. Scripture estudou os efeitos do atletismo, calisténicos e formação manual sobre o desenvolvimento do autocontrolo nos jovens do reformatório Elmira (Kornspan, 2007). Tal como o Scripture, outros investigadores concluíram que o desporto fornece qualidades e competências como o raciocínio, a atenção e a capacidade de reagir a

ambientes em mudança. Além disso, diz-se que existe um paralelismo entre um corpo e uma mente fortes (Bailey et al., 2009).

A Psicologia do Desporto engloba a investigação científica relacionada com indivíduos envolvidos em atividades físicas e desportivas, analisando a interação complexa entre a mente e o corpo. Seus objetivos abrangem a compreensão profunda do impacto dos fatores psicológicos no desempenho físico, bem como como a participação nos desportos influencia o crescimento psicológico, a saúde e o bem-estar dos praticantes. (Weinberg & Gould, 2016). Esta disciplina psicológica oferece uma ampla gama de estratégias de intervenção e requer uma adaptação constante, sendo aplicada em todas as fases, desde o início da aprendizagem do desporto até os níveis mais elevados de competição, mantendo sua relevância mesmo após o término da carreira atlética ou a transição para uma vida pós-desportiva (Brito, 2007).

Os dois princípios fundamentais da Psicologia do Desporto são a análise minuciosa dos contextos do atleta, com o intuito de otimizar seu desempenho físico, técnico e tático, e a orientação desse atleta para a tarefa em si, no direcionamento do foco no resultado. Em outras palavras, esta abordagem busca aprimorar a mente e o corpo do atleta para que ele possa alcançar seu potencial máximo, enquanto também promove a importância do processo e do desenvolvimento pessoal ao invés de se concentrar apenas nos resultados imediatos. (Briones-Arteaga, 2016).

3.1. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL

A psicologia do desporto aplicada ao futebol é uma disciplina que se concentra no estudo e aplicação de princípios psicológicos para melhorar o desempenho e o bem-estar dos jogadores de futebol. Um dos aspetos essenciais é o gerenciamento dos comportamentos, emoções; como a ansiedade; antes, durante e depois dos jogos, treinos ou torneios, auxiliando os jogadores a manterem a concentração e lidarem eficazmente com a pressão que o contexto competitivo exige. Além disso, a psicologia do desporto trabalha no desenvolvimento da confiança e do autoconhecimento dos jogadores, promovendo uma mentalidade positiva que lhes permite enfrentar desafios e superar obstáculos no futuro e no presente. Também são abordados aspetos como

motivação, estabelecendo metas claras e realistas que incentivam o comprometimento e a formulação de objetivos nos treinos e competições (Baugh & Benjamin, 2006; Gould, 2008)

Outro ponto relevante é o trabalho em equipa e a comunicação eficaz entre os jogadores. A psicologia do desporto pretende promover a coesão grupal e a confiança mútua, fortalecendo a colaboração e o apoio entre os membros da equipa. Além disso, trabalha-se a liderança e a tomada de decisões, fornecendo aos jogadores ferramentas para assumir papéis de liderança no campo e tomar decisões táticas acertadas em situações críticas (Dosil, 2008). Em resumo, a psicologia do desporto aplicada ao futebol desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos jogadores, otimizando seu desempenho físico e mental, e contribuindo para o sucesso individual e coletivo da equipa.

Várias pesquisas identificaram características favoráveis do profissional que podem melhorar a eficácia da psicologia no contexto do desporto. Algumas das competências interpessoais consideradas eficazes incluem ser atencioso, confiável, positivo, bom ouvinte, trabalhador, flexível, criativo e amigável com os atletas (Orlick & Partington, 1987).

A prática psicologia com atletas e treinadores contribui para aprimorar e reforçar aspetos mentais, tais como a motivação, a autorreflexão, o foco e outros elementos similares (Mellalieu & Hanton, 2015). Isso significa que, no futebol, assim como em outras modalidades desportivas, o psicólogo do desporto não deve atuar de forma isolada. É essencial que este faça parte de uma equipa multidisciplinar que inclui o treinador, fisioterapeuta, nutricionista e preparador físico. O objetivo principal é aprimorar e desenvolver as habilidades individuais de cada atleta, o que, por sua vez, contribuirá para um desempenho de alto nível (Podlog et al., 2015).

4. INTERVENÇÃO

4.1. APRESENTAÇÃO

O 11 de outubro de 2022 foi meu primeiro dia no meu local de estágio. Estava um pouco nervosa porque entrei no FC Porto depois do início da nova temporada. Quando cheguei, fui recebida pela minha colega de estágio, Anita, que estava encarregada de me ajudar na integração neste lugar. Nas semanas seguintes, ela compartilhou informações valiosas sobre os treinadores e atletas.

A Joana Cerqueira, a minha coorientadora, foi ao Olival e mostrou-me todas as instalações e a minha equipa de trabalho. Primeiro, fui apresentada ao *team manager* da equipa, que sempre soube receber-me, integrar e apoiar para que o meu trabalho beneficiasse toda a equipa. Depois, fui apresentada ao José Miranda, que é o responsável pelo futebol de formação, e visitamos a área médica, onde conheci os fisioterapeutas, médico e nutricionista, com os quais trabalhei ao longo da temporada.

Quando conheci meu staff da Sub 9, o primeiro treinador que me apresentaram foi o meu agora amigo Juan, porque ambos somos sul-americanos e compartilhamos idioma e costumes. Ele apresentou-me aos outros treinadores-adjuntos. Mais tarde, a Dra. Joana apresentou-me ao treinador principal quando o treino já tinha começado. Ele conheceu-me e levou-me para conhecer as crianças que estavam a treinar naquele momento. Ele pediu que fizessem um círculo e se sentassem, e apresentou-me, dizendo: "Ela é a Stephanie, ela será a nossa psicóloga agora e ela é do Equador, e ela fala espanhol." Eu cumprimentei todos, sempre feliz por estar lá, e algumas crianças começaram a falar em espanhol comigo, perguntando coisas sobre o meu país. Outra criança veio até mim e disse que tinha nascido na Espanha e que poderia conversar em espanhol comigo, que me entenderia completamente.

Todos sempre foram muito recetivos, amigáveis e respeitosos, assim como eu fui com todos. Eu senti-me muito bem e contente por poder aprender com eles e fazer parte deste clube.

4.2. AVALIAÇÃO INICIAL

A etapa inicial de avaliação realizada na equipa de futebol desempenhou um papel essencial na observação e compreensão, com o intuito de perceber a dinâmica e as interações entre jogadores e treinadores, bem como os comportamentos relevantes, na identificação das necessidades, e na definição de objetivos e estratégias para aprimorar o desempenho e o equilíbrio psicológico. Com base nos dados reunidos, consegui identificar as áreas de atenção e possíveis abordagens para uma intervenção com a equipa.

5. ELABORAÇÃO DAS ATIVIDADES

O trabalho foi dividido em cinco atividades, e a duração de cada uma dependeu dos instrumentos a ser utilizados e da disponibilidade dos jovens atletas e treinadores. Essas atividades representaram algumas das funções e intervenções que um psicólogo do desporto pode realizar no contexto desportivo. Elas incluíram:

Atividade M1

Data:	Outubro 2022
Designação:	Introdução do psicólogo desportivo à equipa.
Descrição:	Através de uma palestra, apresentará a equipa e os seus líderes e falará sobre o papel da psicologia no desporto.
Tarefas:	Apresentação com atletas e equipamento técnico) (nome, idade, nacionalidade Expectativas, explicar o papel nos treinos e nos jogos Falar sobre a ajuda que o psicólogo pode prestar dentro da equipa, trabalhando com a mentalidade e competências psicológicas de treinadores e atletas

Atividade M2

Data:	Outubro 2022- Junho 2023
Designação:	Observação comportamentos individuais e coletivos da equipa
Descrição:	Os diferentes comportamentos e ações das pessoas envolvidas serão avaliados através da observação.

Tarefas:	Estar presente em todos os treinos e competições do futebol e conhecer mediante a observação comportamentos individuais e coletivos da equipa; que sejam relevantes para trabalhar.
----------	---

Atividade M3

Data:	Novembro- Dezembro 2022
Designação:	Sessões individuais formais com cada um dos atletas
Descrição:	Fazer sessões individuais formais com cada um dos atletas, para neste espaço criar mais confiança entre o psicólogo do desporto e os atletas
Tarefas:	Nestas sessões pode-se fazer anamneses a cada um dos jogadores do escalão U9, tratar de algum tema em concreto.

Atividade M4

Data:	Outubro 2022- Junho 2023
Designação:	Conversas individuais informais com os treinadores, team manager e atletas
Descrição:	As conversas informais serão comentários pré-jogo, dentro e fora do jogo.
Tarefas:	Realizar conversas individuais informais com os treinadores, team manager e atletas, tentar que isto seja a maior quantidade de vezes possíveis e sem interrupções dos horários dos treinos ou dos jogos.

Atividade M5

Data:	Janeiro- Março 2023
Designação:	Atividades dinâmicas de grupo em torneios e pré jogos
Descrição:	Realizar atividades de dinâmica de grupo com os treinadores, o Team Manager da equipa e o psicólogo.
Tarefas:	Resolução de conflitos.

Reforçar as relações e a comunicação entre nós.

5.1. IMPLEMENTAÇÃO DAS ATIVIDADES

5.1.1. CONSIDERAÇÕES PRINCIPAIS

Dado que o clube dispõe de um departamento de psicologia, era minha orientadora que normalmente selecionava as atividades a serem realizadas. No início das atividades, a investigação concentrou-se nas fases psicossociais e psicológicas das crianças nos nossos escalões, com o objetivo de compreender o comportamento e o pensamento típico das crianças com as quais estaríamos a trabalhar. Além disso, participámos de uma sessão de formação, durante a qual foram explicados os objetivos das equipas de formação de futebol dentro do clube, conceitos fundamentais do futebol e comportamentos comuns entre os atletas nessa faixa etária. Todas as atividades eram supervisionadas, coordenadas e revistas pela nossa coordenadora, o que contribuiu significativamente para nossa compreensão do papel de um psicólogo do desporto dentro de um clube.

No meu local de estágio existia uma margem de autonomia para lidar com situações que podiam surgir antes, durante ou após os treinos e jogos, visto que a orientadora não está presente na maioria dos dias, comparecendo apenas uma ou vezes por semana. Isso permite a oportunidade de realizar conversas informais com as crianças e treinadores, possibilitando a observação e compreensão das suas necessidades ou simplesmente a possibilidade de oferecer um “ouvido atento”. Essa abordagem permite estabelecer uma relação mais próxima com as crianças e com toda a equipa técnica, o que, por sua vez, contribuiu para o desenvolvimento do meu trabalho.

5.1.2. ATIVIDADES IMPLEMENTADAS

Observações

Foi realizada uma avaliação por meio da observação dos comportamentos individuais e coletivos da equipa, bem como das ações das pessoas envolvidas

durante os treinos. Isso implicou estar presente em todas as sessões de treino e contextos do futebol, com o objetivo de identificar e compreender, por meio da observação, comportamentos significativos, tanto a nível individual quanto coletivo, que sejam relevantes para nosso trabalho.

As observações que foram conduzidas eram cuidadosamente planejadas com metas estabelecidas semanalmente. O objetivo principal dessas observações era avaliar a comunicação e interações entre atletas e com os treinadores, postura e atitude dos jogadores frente a dificuldades, avaliar como eles respondiam ao feedback dos treinadores no início da semana, comportamentos no balneário, examinar a coesão dentro da equipa, verificar o bem-estar dos atletas, observava a integração que os atletas tinham quando jogavam crianças novas *elites* ou *trials*, *observava quem eram os miúdos mais sociáveis, os mais frustrados ou distraídos nas atividades, etc.*

Diários de bordo

O Diário Semanal a Bordo era o espaço destinado ao registo de diversos aspetos relacionados ao nosso trabalho. Isso incluiu anotações das discussões ocorridas durante reuniões com os treinadores e a equipa de apoio, bem como observações sobre a postura e o discurso desses profissionais, além de quaisquer considerações pertinentes para orientar nossa atuação. Também foi onde documentamos o desenvolvimento das sessões de treinamento, tanto as formais quanto as informais, e apresentamos as principais conclusões dessas atividades.

No diário, dedicamos atenção especial à observação dos treinamentos, registando os comportamentos e participações tanto em nível coletivo quanto individual. Além disso, destacamos os desafios que identificamos e delineamos ou propomos atividades com base nas observações realizadas. Quando se trata de dias de jogo, o diário também aborda aspetos como o ambiente no vestiário, as palestras dos treinadores e a análise do desempenho individual e coletivo dos jogadores. Identificamos desafios que podem ser abordados e apresentamos propostas de atividades para trabalhar com a equipa.

Planos semanais: Nos planos semanais, elaboramos programações para realizar sessões individuais com todas as crianças, dando prioridade às que

demandam atenção especial de acordo com nossos objetivos semanais de trabalho. Durante esse processo, organizamos os horários e datas, previamente definidos, contando com a assistência do *team manager*, que mantinha um contato direto com os pais das crianças.

Sessões individuais formais

As sessões individuais eram conduzidas com cada jogador, com o propósito de realizar uma anamnese completa para compreender os fatores externos que afetam o crescimento do atleta. Um desafio encontrado nessa atividade foi a gestão do tempo para realizar essas sessões. Para resolver essa questão, estabelecemos uma organização prévia com o apoio do *team manager*, agendando as sessões com uma semana de antecedência. Para as crianças que não utilizavam o transporte do clube, solicitávamos aos pais que as levassem ao local de formação uma hora antes do treinamento. No caso das crianças que utilizavam o transporte do clube, coordenávamos com os pais para que as crianças fossem encaminhadas no primeiro horário, garantindo que chegassem antes do início do treinamento.

Conversas e reuniões formais e informais

A necessidade de realizar conversas individuais informais com os treinadores, o *team manager* e os atletas envolve a busca por oportunidades de realizar essas interações com a maior frequência possível, sem interferir nos horários estabelecidos para treinos ou jogos.

Programas de formação do clube para a equipa técnica

Formações do clube

Foi feito um programa de desenvolvimento no FC Porto para todo o pessoal que trabalha na área de formação; por parte dos treinadores com mais longa trajetória dentro do clube, que nos permitiu orientar-nos na abordagem de trabalho com crianças e no estabelecimento de objetivos para serem alcançados pelo clube até o

final da temporada. Este programa incluiu a formação para torneios, proporcionando treinamento e orientação a todos os membros da equipa técnica que participaram dos torneios, delineando claramente as responsabilidades a serem cumpridas nos torneios e nos contextos de treino e estabeleceram também diretrizes a seguir.

No contexto do treino de crianças, as melhores se destacaram em diversas áreas, demonstrando excelência na execução de passes, na concretização de goles, na implementação de estratégias, entre outros aspetos relacionados à parte física e tática do jogo. Isso abrange uma variedade de habilidades, demonstrando proficiência tanto com a bola quanto no contexto do jogo em si.

Foi apresentado um vídeo por parte dos treinadores expositores; com uma compilação de grandes atletas da época atual e passada, onde pude identificar essas características distintivas do que faz as estrelas mundiais do futebol para o sucesso desportivo e pessoal, com o objetivo de ensinar aos treinadores e todos os membros do clube a importância do trabalho nos aspetos mentais e psicológicos dos jogadores. Esta parte foi a que mais me atraiu pessoalmente, pois abordou as competências emocionais e psicológicas necessárias para desenvolver essas habilidades com a bola.

No vídeo, Thierry Henry destacava a importância da paixão, que envolve abrir mão de certas coisas para se destacar tanto no futebol quanto como pessoa, dia após dia. Kobe Bryant enfatizava o aprimoramento constante como meio de alcançar a excelência. Outros atletas mencionam a dedicação incansável e o desejo de vencer cada vez mais. Rafael Nadal realçava o trabalho na esfera mental e na adoção de uma mentalidade diferenciada. Além disso, diversos desportistas destacaram a versatilidade, consistência e habilidades multifacetadas, ou seja, a capacidade de executar diversas tarefas. Não ter medo de errar, nunca desistir e manter-se resiliente são temas abordados por Kevin De Bruyne, jogador belga do Manchester City, entre outros aspetos mencionados pelos atletas.

Assistência e colaboração em torneios nacionais

Atividades pré-competitivas

Para promover a atenção e a ativação antes do jogo: Realização de atividades em grupo para estimular a concentração nas crianças e garantir que entrem em campo focadas, ouvindo atentamente as instruções prévias dos treinadores e mantendo-se alerta para qualquer orientação que possa ser dada durante o jogo como o bate palmas, senta, o grito do salto e aumentando a velocidade e as sinais e as indicações dos atos que tinham que realizar. Foram feitas atividades para fortalecer o espírito da equipa como construir uma bandeira da equipa com ferramentas e coisas disponíveis nesse local como pedras, flores, paus, etc.

Torneio Primavera 2023 no Estádio Municipal de Albergaria-A-Velha, Albergaria-a-Velha, Aveiro – 07 e 08 de abril de 2023, das 07:00 às 19:45.

"Durante os tempos livres e a hora do almoço, as crianças não se comportaram adequadamente, nem mantiveram a postura correta. Elas relutaram em comer sopa por conter vegetais e apresentaram comportamento inadequado." **(Extratos do diário de bordo)**

"Quando estavam livres, tentei realizar atividades de trabalho em equipa para tentar acertar a bola na cesta e jogos em duplas usando as mãos, incentivando-os a participar, pois tínhamos limitação de espaço para atividades, ficando principalmente à margem do campo, assistindo aos jogos das categorias sub-7 e sub-8." **(Extratos do diário de bordo)**

V Torneio Comendador Fernando Pinho Teixeira, 30 de abril e 1 de maio, Carregosa, Portugal.

Atividades de tempo livre em torneios

Ensinar às crianças atividades que promovam a unidade do grupo, a integração de todos os intervenientes, a comunicação, a resolução de conflitos, sem esquecer a diversão e segurança, durante o tempo livre durante os torneios. Foram feitas atividades em espaços fechados como: desenhando as costas, jogos de resolução de problemas como; O que faria "X"? onde apresentei à equipe um problema e pedi a todos para pensarem em uma pessoa famosa ou líder que admirem (ex.: Pepe). Pode ser uma celebridade, um membro da família ou alguma figura de referência para todos, depois a equipa teve que pensar no problema e apresentar uma solução como se fossem essa pessoa incentivando e a que entrem na pele da personagem durante a

apresentação. No final da atividade questionei como se sentiram ao fazer o exercício e referi a importância de olhar para um problema de diversas formas para encontrar a melhor solução.

Reuniões intermediárias com os pais no meio e no final da temporada

Reuniões intermediárias com os pais: Realização de encontros envolvendo pais, treinadores, o *team manager* e o psicólogo, nos quais estive presente para acompanhar o progresso das crianças ao longo da temporada e para permitir que os pais expressem quaisquer questões que desejem discutir ou dúvidas que possam ter.

Reuniões de encerramento da temporada: Durante essas reuniões, o treinador forneceu aos pais um feedback sobre o desenvolvimento de seus filhos ao longo da temporada, destacando pontos de melhoria. Também foi um momento para informar, conhecer e observar atitudes dos pais sobre a participação das crianças no clube na próxima temporada.

Nestas reuniões estive presente, escutando e aportando com pontos positivos e aspetos comportamentais que destaquem a participação do atleta dentro da equipa, ademas recebi vários feedbacks dos pais e demonstrações de aprecio por meu trabalho e trato com as crianças. Observei sempre a postura dos pais, o tono de voz, e os diálogos que tinham entre eles e com os treinadores, fazendo anotações das coisas relevantes para o informe e o relatório para o departamento de psicologia.

Programa de Natal

Estádio do Dragão: Todas as crianças e membros das formações participaram de um jogo oficial da primeira divisão do FC Porto. Depois foi feito um torneio interno com cerimónia de equipas nacionais com os escalões sub 7 ate a sub 11. No mesmo dia tivemos a visita das mascotes Viana e Draco do FC Porto: As crianças se comportaram muito bem durante a visita das mascotas da equipa, Draco e Viana. Elas brincaram, dançaram, cantaram e tiraram fotos. Todos se comportaram de maneira exemplar e se divertiram ao máximo ao interagir com as mascotes, cumprimentando-as e aproveitando cada momento, e tendo muita interação com eles e tendo um maior relacionamento e conversas informais com os atletas e treinadores.

Reuniões com o departamento de psicologia e pedagogia

Foram feitos vários encontros mensais com o departamento de psicologia: onde todos os estagiários de psicologia participaram regularmente de reuniões mensais nas instalações do departamento de psicologia do clube. Durante esses encontros, tivemos a oportunidade de dialogar e partilhar casos e experiências com nosso coordenador e o principal psicólogo do clube. Nesses encontros, partilhámos casos, trocámos ideias e oferecemos apoio mútuo com o objetivo de juntos obter mais e melhores formas de agir e intervir em situações específicas, sempre valorizando e respeitando as opiniões e sugestões de todos os participantes.

6. INVESTIGAÇÃO

6.1. INTRODUÇÃO

O psicólogo do desporto procura desenvolver competências psicológicas em treinadores e jogadores para melhorar o seu desempenho e satisfação. Tal como a parte tática e técnica no futebol é importante, a mentalidade de um atleta é fundamental para atingir o potencial desportivo desejado. Para que o psicólogo do desporto possa trabalhar livre e eficazmente, deve conhecer a personalidade e contextos dos treinadores, atletas e toda a equipa técnica envolvida (Gallucci, 2013).

Outro aspeto importante é que os psicólogos do desporto devem conhecer o desporto em que trabalham, identificar as exigências, compreender as regras e familiarizar-se com a linguagem do desporto para potenciar a sua capacidade de personalizar os serviços que oferecem aos seus clientes, como gerir as emoções e formar atletas mentalmente fortes (Wilson et al., 2009). Além disso, a psicologia do desporto também desempenha um papel significativo na melhoria do bem-estar geral, contribuindo para a redução da tensão física, emocional e cognitiva tanto dos atletas quanto dos treinadores (Sparkes, 2015).

A fusão entre futebol e psicologia representa uma aliança poderosa que tem vindo a ganhar cada vez mais reconhecimento e relevância no panorama desportivo. Como bem observado pelo respeitado psicólogo do desporto. A mente desempenha

um papel central na performance de um atleta em campo desde o controlo das emoções sob pressão até a capacidade de manter a concentração durante um jogo. Adicionalmente, a psicologia assume um papel crucial na coesão da equipa e na gestão de conflitos no desporto (Reilly & Gilbourne, 2003). Portanto, a aplicação da psicologia no contexto do futebol não apenas aprimora o desempenho individual e coletivo, mas também contribui para o bem-estar emocional e mental dos jogadores, treinadores e todos os envolvidos. Neste sentido, a psicologia do desporto está rapidamente a tornar-se uma parte inextricável do treinamento desportivo contemporâneo (Fortes et al., 2020).

O papel do psicólogo do desporto no relacionamento com treinadores e atletas é fundamental, centrando-se na promoção de uma comunicação eficaz e na construção de pontes sólidas entre ambas as partes. O psicólogo atua como um facilitador, ajudando os treinadores a compreenderem melhor as necessidades emocionais e mentais dos atletas, aprimorando suas habilidades de liderança e motivação. Ao mesmo tempo, auxilia os atletas a desenvolverem uma mentalidade resiliente, a lidar com pressões competitivas e a comunicar de maneira mais efetiva com seus treinadores (Inchauspe et al., 2020). Através da comunicação aberta e da compreensão mútua, o psicólogo do desporto desempenha um papel vital na construção de equipas coesas e no aprimoramento do desempenho atlético.

As vantagens de contar com um psicólogo do desporto no contexto do futebol são vastas e impactantes. Este profissional especializado desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar emocional dos atletas, auxiliando-os a lidar com a pressão competitiva, gerenciar o estresse e melhorar a concentração. Além disso, o psicólogo do desporto contribui para o desenvolvimento de mentalidades resilientes, promovendo a autoconfiança e a motivação intrínseca (Larsen & Engell, 2013). Este também facilita a comunicação eficaz entre atletas e treinadores, ajudando a construir relacionamentos mais sólidos e produtivos dentro da equipa. Em última análise, o psicólogo do desporto não só maximiza o potencial de desempenho dos atletas, mas também fortalece a coesão da equipa e a experiência geral no futebol (Resende et al., 2017).

Ao examinar a literatura disponível, observamos que vários estudos têm investigado a perspetiva dos treinadores sobre o papel do psicólogo do desporto, as

contribuições desse profissional e os principais obstáculos que enfrentam (Vega Marcos et al., 2014).

Ravizza (1990) chegou à conclusão de que os treinadores adotaram uma postura cética em relação à Psicologia do desporto demonstrando falta de confiança nessa área e pouca disposição para aceitar seus profissionais. No estudo em questão, os treinadores reconheceram a importância dos aspectos mentais, mas mostraram hesitação em permitir que seus atletas trabalhassem com um psicólogo do desporto. O autor também observou que o treinamento mental não era uma prioridade na maioria das equipes profissionais de beisebol e que muitas organizações de beisebol não tinham uma compreensão clara do campo da psicologia do desporto, entrando em contato com um profissional apenas em situações problemáticas. Além disso, salientou que muitos treinadores e atletas desconheciam esta área e muitas vezes confundiam-na com a psiquiatria. No entanto, o autor argumentou que, apesar destas opiniões, a psicologia do desporto foi gradualmente ganhando mais aceitação e receptividade neste desporto em particular.

De acordo com a literatura, (e.g., Anderson et al., 2004; Coimbra et al., 2008) uma equipe técnica de alto desempenho deveria ser composta por diversos profissionais, cada um contribuindo com métodos e técnicas específicas de sua área, com o objetivo de oferecer o suporte completo necessário para a preparação abrangente do atleta. Portanto, o trabalho do psicólogo do desporto deveria ser considerado relevante, uma vez que esse profissional desempenha um papel vital na estrutura desportiva de um clube. Entretanto, apesar de a preparação psicológica ser frequentemente usada por treinadores, dirigentes, atletas e jornalistas para explicar os resultados de vitórias e derrotas, sua importância raramente é claramente definida. Muitas vezes, essa falta de definição e compreensão leva a que a psicologia do desporto seja aplicada apenas em momentos de crise enfrentados pelas equipes. (Coimbra et al., 2008).

Recentemente, Vega Marcos et al. (2014), avaliou a perspectiva de 95 treinadores de futebol em relação ao psicólogo do desporto. Os resultados revelaram que uma grande parte dos treinadores reconheceu a importância da psicologia do desporto e destacou os benefícios da presença de um profissional dessa área na equipe técnica. Quando considerando a formação de uma equipe técnica completa,

os treinadores deste estudo mostraram preferência, em primeiro lugar, por contratar um preparador físico e, apenas em terceiro lugar, um psicólogo do desporto. Além disso, é relevante notar que esses treinadores atribuíram grande importância à formação académica do psicólogo do desporto, valorizando especialmente a formação em Psicologia e a obtenção de um mestrado em psicologia do desporto. Eles também destacaram que um psicólogo do desporto deve trabalhar tanto com os atletas como com os treinadores, atuando no campo e em momentos específicos com a equipa.

Recentemente, Ford et al. (2022) analisou as opiniões dos treinadores do ensino médio em relação ao psicólogo do desporto, bem como as dificuldades associadas à sua implementação. Os resultados indicaram que os treinadores mantinham uma visão positiva sobre o psicólogo do desporto e reconheciam a utilidade dos serviços de Psicologia do desporto. Eles demonstraram uma disposição moderada para contratar esse profissional. Entretanto, várias barreiras foram identificadas, incluindo questões financeiras, limitações de tempo, acesso restrito, falta de conhecimento, preocupações relacionadas ao estigma, falta de apoio administrativo e dos pais dos atletas, preocupações com a confidencialidade e incertezas sobre a eficácia do serviço.

Por isso, nossos objetivos de investigação foram direcionados para estudar a percepção dos treinadores em relação ao psicólogo no futebol de formação, apontando confirmar como essa percepção tem evoluído ao longo do tempo. Acreditamos que entender as mudanças nas atitudes dos treinadores em relação à figura do psicólogo no desporto é fundamental para promover sua aceitação e integração no mundo do desporto. Além disso, os aprendizados obtidos a partir deste estudo têm o potencial não apenas de aprimorar a eficácia das práticas da psicologia do desporto no contexto desportivo, mas também de criar oportunidades de emprego e desenvolvimento profissional para futuros psicólogos do desporto. Dessa forma, podemos fortalecer ainda mais a importância dessa disciplina essencial no universo do desporto, beneficiando tanto atletas quanto treinadores.

6.2. MÉTODOS

6.3. PARTICIPANTES

Participaram nesta investigação quatro treinadores de futebol do escalão sub-9, com idades compreendidas entre os 22 e 35 anos ($M = 27$).

6.4. INSTRUMENTOS

Entrevista semiestruturada individual. Este guião de entrevista foi criado com base na revisão da literatura e do questionário Sport Psychology Attitudes– Revised Form (Cerqueira, 2015), incorporando questões específicas relacionadas com os objetivos da investigação.

O guião de entrevista ficou finalizado com 16 questões; dando liberdade aos treinadores para se expressarem e desenvolverem os seus pensamentos. Nas primeiras três questões, o objetivo era questionar os treinadores sobre a sua experiência com psicólogo do desporto (e.g., “Alguma vez recomendaste a atletas que procurassem a ajuda de um psicólogo do desporto?”). O objetivo seguinte foi averiguar a perceção do impacto do psicólogo do desporto (e.g., “Quais achas que são os aspetos positivos e/ou vantagens de trabalhar com um psicólogo do desporto?”). Os objetivos seguintes estavam associados à perceção do trabalho do psicólogo do desporto (e.g., “Qual é a tua opinião sobre o trabalho de um psicólogo do desporto?”), e conhecer que estes pensam sobre o trabalho do psicólogo do desporto atual com a equipa (e.g., “Na tua opinião, em que tipos de estratégias ou aspetos psicológicos poderia um psicólogo do desporto trabalhar e ajudar na categoria Sub-9 e no futebol de formação?”). Por fim, procurou-se compreender quais são as estratégias utilizadas por o treinador para lidar com os seus atletas (e.g., “Para ajudar os teus jogadores a lidar com momentos difíceis, o que lhes dirias? Que técnicas lhes ensinarias?”). (*Anexo I*).

6.5. PROCEDIMENTOS

A colaboração dos treinadores e a recolha de dados relativas à entrevista, foi feita de forma voluntária. Antes da entrevista, cada participante foi informado do tema e do objetivo da respetiva investigação e preencheu um documento de consentimento de recolha de dados, em formato de áudio. Os treinadores foram assegurados de que a coleta de dados seria confidencial e que suas identidades não seriam reveladas em

nenhum momento. Para manter o anonimato, a identidade de cada participante foi substituída por um código, usando as iniciais de seus nomes, por exemplo, "FT".

Agendamos as entrevistas de acordo com a disponibilidade de cada treinador e, em seguida, conduzimos as entrevistas através de uma chamada de voz; na plataforma Zoom. Isso ocorreu em um horário previamente acordado, durante o mês de agosto de 2023. A duração das entrevistas variou de 18 a 35 minutos. Após a conclusão das entrevistas, procedemos com a transcrição dos dados para os idiomas espanhol e português. Em seguida, realizamos a análise e interpretação dos dados utilizando o método de análise de temática.

Análise de Dados

A análise temática foi o método interpretativo utilizado para analisar os nossos dados, sendo considerado um método analítico altamente flexível devido à liberdade teórica que oferece. Graças a essa flexibilidade, esse tipo de análise forneceu uma ampla e detalhada gama de dados (Braun & Clarke, 2006).

Na primeira etapa da análise temática, começamos com a transcrição das entrevistas realizadas. Em seguida, familiarizamos-nos com os dados, lendo-os repetidamente para identificar possíveis padrões. Na segunda etapa, definimos códigos iniciais e potenciais temas ou padrões, codificando e agrupando todos os trechos relevantes sob cada código. Nesta etapa os temas foram discutidos com um investigador da área para chegar a acordo de cada tema. Na terceira fase, conduzimos uma pesquisa mais profunda sobre o tema central do estudo, analisando as categorias criadas e identificando relações para formar temas mais abrangentes, ao mesmo tempo que refinamos e reduzimos as categorias. A quarta fase envolveu uma revisão minuciosa dos temas e uma identificação cuidadosa das possíveis categorias. Em seguida, comparamos os dados das duas entrevistas para encontrar semelhanças e diferenças. Na quinta fase, descrevemos claramente o propósito e o conteúdo de cada dimensão, categorias e subcategoria, tornando os dados mais concisos e compreensíveis.

Os dados foram codificados usando o software Nvivo e agrupados em 12 categorias. Posteriormente, foram identificadas e registadas subcategorias, as quais foram definidas com base em trechos de texto relevantes para análise, visando fornecer um nível maior de significado e especificidade possível. Na última etapa, procedemos à revisão e refinamento das categorias e subcategorias, inclusive fundindo algumas delas, e também especificamos as dimensões necessárias. Como resultado, emergiram cinco dimensões gerais, 12 categorias e suas respectivas subcategorias.

As dimensões criadas, foram, 1. Experiência com psicólogo do Desporto; 2. Percepção do impacto do psicólogo do Desporto 3. Percepção do trabalho do psicólogo do Desporto; 4. Trabalho do psicólogo do Desporto atual com a equipa; 5. Estratégias utilizadas por o treinador.

Por fim, na última etapa, apresentamos os resultados obtidos a partir dessa análise, os quais foram analisados através do programa Nvivo. O Nvivo, criado pela QSR International, é um software voltado para a avaliação de informações qualitativas. Este programa proporciona um ambiente de trabalho no qual os pesquisadores podem armazenar, administrar, consultar e examinar dados desprovidos de estrutura, abrangendo elementos como texto, imagens, áudio, vídeo e outros tipos de dados (Phillips & Lu, 2018).

6.6. RESULTADOS

6.6.1. Experiência com psicólogo do desporto

A primeira dimensão incluiu as experiências anteriores que tiveram na sua carreira com o psicólogo do Desporto, e a recomendação do psicólogo do desporto aos atletas (*ver Quadro 1*). Todos os treinadores concordaram que tinham trabalhado com um psicólogo do desporto apenas dentro do clube em que trabalham atualmente, onde há um psicólogo para cada época e para cada escalão.

Só trabalhei quando estive no X, no X há um psicólogo para cada escalão. (Treinador FT)

O meu trabalho com psicólogos do desporto foi sempre neste âmbito, ou seja, nesta lógica ter um psicólogo com o escalão que ia acompanhando o escalão. (Treinador MM)

Relativamente à recomendação do psicólogo do desporto aos atletas, o *Treinador MM* comentou que não tinha recomendado diretamente, mas que tem incentivado as crianças, para que elas se sentissem dispostas a ir conversar e tivessem a noção do psicólogo como alguém que pode ajudá-los e ouvi-los.

Ou seja, não diretamente, mas já conversei muito com os jogadores sobre a possibilidade de eles poderem falar de algumas coisas que se calhar não se sentem tão à vontade para falar com treinadores. (...) eles podem não ter essa noção por o desconhecimento, por não estarem tão habituados à figura do psicólogo. Mas nunca numa perspetiva de prescrever, ou de direcionar, ou de obrigar o miúdo a ir falar com um psicólogo. Ou seja, eles sentir-se a vontade, sentir que podem ter alguém que possa os ajudar muito e que até pode ser alguém que possam falar de outras coisas. Depois será uma escolha dele ou ir ou não ir, mas sim, mas falar dessa possibilidade e incentivar.

Quadro 1 – Experiência com o psicólogo do desporto.

Dimensão Específica	Categorias	Subcategorias
Experiência com Psicólogo do Desporto	Experiência anterior com Psicólogo do Desporto	Apenas no clube atual
		Psicólogo por escalão
	Recomendação do Psicólogo do Desporto	Crianças não têm vontade, necessidade, noção
		Incentiva à procura
		Liberdade e confiança

6.6.2. Perceção do impacto do Psicólogo do Desporto

Esta dimensão geral tem como categorias específicas os aspetos positivos e vantagens do trabalho do psicólogo desporto, benefícios a longo prazo, e as situações problemáticas ou de conflito entre treinadores e psicólogos (*Ver Quadro 2*)

Relativamente aos aspetos positivos e vantagens do trabalho do psicólogo desporto, os treinadores disseram que os psicólogos do desporto são verdadeiros aliados, são uma fonte de apoio e uma escuta atenta a todos os envolvidos, desde atletas até treinadores.

(...) é o poder ser uma ajuda, na forma de chegar aos miúdos, por conhecê-los de uma forma mais profunda; e se calhar de fora do campo, fora do treino, fora do jogo; com conversas em que eles podem falar de outras coisas; e que se calhar pode ajudá-los a conhecê-los ainda melhor. (Treinador MM).

(...) que é a pessoa que terá sempre um papel muito importante no desenvolvimento também dos jogadores, enquanto jogadores e também crianças (...) é muito importante porque o desporto consegue ser às vezes um contexto difícil também, apesar de todos os benefícios que têm, então, um desporto competitivo, o rendimento tem também bastantes exigências, e acaba por ser difícil para muita gente lidar com todos os problemas envolventes, e acho que o papel do psicólogo passa mesmo por aí (Treinador GA).

Além disso, os treinadores concordaram que os psicólogos do desporto desempenham um papel essencial, como alguém com quem se pode conversar abertamente, ajudando a lidar com problemas emocionais e mentais.

Tal como disse a um bocado, é uma extensão, daquilo que é o trabalho do treinador no campo, se nosso objetivo é potenciar os atletas no seu máximo e tentar fazer com que eles estejam sempre no caminho certo de trabalhar, de estarem tranquilos, de serem saudáveis em termos mentais. (Treinador FT)

O psicólogo está encarregado de sua área e é quem sabe como abordar de maneira mais focada o atleta ou jogador de futebol em nível mental. (Treinador JH)

Um psicólogo do desporto, como disse o *Treinador MM*, representa uma extensão valiosa e perspetiva externa relevante para os atletas. Atuando como um observador imparcial e especializado, este profissional desempenha um papel fundamental na otimização do desempenho atlético e no bem-estar emocional dos atletas.

Acho que pode ter muitas vantagens por ser um olhar de fora (...) porque o psicólogo tem de estar por dentro de tudo do que acontece, do treino, do jogo, daquilo que o treinador pretende, daquilo que é o desenvolvimento de cada um. Tem de conhecer a fundo tudo para poder intervir com qualidade. Quase um olhar de fora que esta mais atento, ou seja, pormenores que são determinantes e que nós podemos não estar tão atentos por ter outras preocupações (Treinador MM).

(...) ter esta informação toda e passar esta informação toda, e ajudar-nos aos treinadores; a ter esta informação toda.” (Treinador MM)

Vários treinadores mencionaram que os benefícios a longo prazo de trabalhar com os psicólogos do desporto são notáveis e impactam profundamente no futuro dos atletas e das equipas no desporto. Através do acompanhamento contínuo e do desenvolvimento de habilidades psicológicas, como resiliência, autoconfiança e controle emocional, os atletas podem alcançar um desempenho consistente e duradouro. Além disso, o suporte psicológico ao longo do tempo promove uma maior estabilidade emocional, reduzindo o risco de lesões relacionadas com o stresse e melhorando o bem-estar geral.

Estas idades são determinantes para criar essas aprendizagens para ficarem entranhadas e aprendidas, podem ser fundamentais para o futuro deles (...) Cada momento é um momento para aproveitar um momento de aprendizagem, acho que este tipo de mensagem tem de estar interiorizado e certamente que se o for vai facilitar muito o desenvolvimento deles nos anos.
(Treinador MM)

Sinto que, é uma prática que ao longo do tempo vai ficando mais consolidada, e que vai ajudar tanto um atleta, como uma pessoa que não seja atleta a encarar as coisas da forma certa e de uma forma melhor. **(Treinador FT)**

Quando questionados sobre as situações problemáticas ou de conflito entre os treinadores e os psicólogos do desporto, os treinadores também deixaram o seu testemunho, sugerindo que poderiam surgir por várias causas, entre as principais situações problemáticas mencionam a desvalorização do trabalho do psicólogo do desporto, a eventual ausência de confiança, ou a possibilidade de existirem diferentes perspetivas e ideias.

Sim acho que pode haver. (...) Porque nem toda a gente, pode ver isto da mesma forma, (...) podemos apanhar sempre pessoas um bocadinho mais retrógradas ou mais fechadas ou que não queiram ou que não valorizem esse tipo de trabalho ou que não queiram estar a partilhar as experiências e as ideias ou simplesmente porque podem achar que não vale a pena, (...)a sub-15 para cima, pode haver aí um conflito, porque há treinadores que possam querer guardar as coisas mais para si e não partilhar tanto, terem dúvidas, terem receio, não confiarem nas pessoas, acharem às vezes que os psicólogos; possam estar a contaminar ao atleta com coisas; que eles sintam não ser importantes, pronto acho que pode haver conflito e acho que há de certeza conflito, (...), mas acho que não é tão normal isso acontecer. **(Treinador FT).**

(...) há pouco tempo, por isso não existe como "uma ligação final"; especialmente se; o psicólogo tem de estar com os assistentes, com o staff, com todos os atletas e treinadores, não só com uns ou com outros, mas sim com todos, porque é importante estar e saber porque é que os jogadores estão mais abertos ao psicólogo. (Treinador JH).

Já o treinador FT e o treinador JH, realçaram da resistência de trabalhar com psicólogos do desporto dentro de estes contextos; podendo encontrar sempre treinadores e pessoas que acham que sabem todo e que não precisam aprender de outros.

*(...)porque no fundo um treinador muitas vezes funciona também como um psicólogo; naquilo que diz e naquilo que aconselha, e há gente que pode achar que sabe tudo e que não precisa, pronto, mas acredito que seja, que a maior parte das pessoas não sintam isso, e que a sociedade tem evoluído. **Treinador FT).***

*Sim, eu acho que sim, isso depende sempre do treinador principal com quem ele lida (...), é que eles acham que sabem todo, e não é assim. (...). E treinadores, que nem ocasionalmente deixam psicólogos abordarem nada, (...), o treinador tem de ser humilde, e o treinador tem de saber a importância de cada membro do staff (...). **(Treinador JH).***

Finalmente, dois treinadores foram unânimes relativamente à ausência de situações problemáticas, e a não existir razões para isto acontecer, sempre que os dois estejam em sintonia com os objetivos coletivos.

*(...), poderá existir entre qualquer outras duas pessoas com diferentes papéis (...) agora não vejo porquê acontecerá, (...) há coisas que serão facilmente resolvidas e que também podem surgir por causa de diferentes respetivas e diferentes ideias para da implementação de determinadas estratégias, (...); não há razão para este tipo de conflitos. **(Treinador GA).***

*Não há razão nenhuma para isso acontecer. Acho que como tudo, todo pode acontecer, pode ser possível; se as pessoas não tiverem boas coisas, acho como a compostura certa. (...) Acho que não há motivo nenhum para isso acontecer. Os dois querem o mesmo que é chegar a fazer com que eles se tornem cada vez melhores jogadores e cada vez melhores pessoas. (...) Portanto, acho que não há muito motivo nenhum para isto acontecer. **(Treinador MM).***

Quadro 2 – Perceção do impacto do Psicólogo do Desporto

Dimensão Específica	Categorias	Subcategorias
	Aspetos positivos	Fonte de apoio

Percepção do impacto do Psicólogo do Desporto		Saúde mental
		Desenvolvimento de jogadores e crianças
		Feedback
		Interveniente com jogadores
		Fonte de informação toda
	Benefícios a longo prazo	Aprendizagens interiorizadas
		Desenvolvimento as competências psicológicas
		Saúde mental futura
	Situações problemáticas entre treinadores e psicólogos	Treinador como detentor de todo conhecimento
		Diferentes perspetivas e ideias
		Ausência de confiança
		Ausência de situações problemáticas
		Desvalorização do trabalho do psicólogo do desporto

6.6.3. Percepção do trabalho do psicólogo do desporto.

Esta dimensão geral tem como categorias específicas a percepção dos treinadores sobre atletas que procuram apoio psicológico e a opinião deles acerca do trabalho do psicólogo do desporto (*Ver Quadro 3*).

A percepção de todos os treinadores sobre os atletas que buscam apoio psicológico foi positiva e destaca a importância desse suporte. Eles reconhecem que o apoio psicológico pode ser fundamental para melhorar o desempenho, gerenciar o estresse e desenvolver habilidades mentais essenciais. Além disso, entendem que esse apoio não apenas ajuda no desporto, mas também contribui para promover uma abordagem mais equilibrada e saudável nas suas vidas. Essa percepção crescente está contribuindo para a quebra de estigmas e incentiva mais atletas a buscar apoio psicológico.

“se eles acharem que precisam de fazer algumas sessões de psicologia ou precisam de falar com outras pessoas ou até se sentem mais à vontade com um psicólogo para falar, acho muito bem (...) não vejo isso como um problema, eu vejo isso até como uma atitude madura de um miúdo; que percebe que precisa de ajuda em alguma coisa e que procura, não é questão de ser um maluquinho ou não, isso não tem nada a ver” (Treinador FT)

“vejo com muita naturalidade, eu acho que toda a gente devia ser acompanhada por psicólogos, nem necessariamente só atletas” (Treinador GA)

“deve ser cada vez mais natural e mais incentivada porque acho que pode ser uma grande ajuda (...) acho que muitas vezes isso não acontece por algum preconceito, por alguma ideia preconcebida de que o psicólogo pronto, quem vai ao psicólogo é quem está mal, ou quem procura um psicólogo é alguém que não está nada bem e que tem problemas”. (Treinador MM)

Acho que é o primeiro passo do sucesso, procurar ajuda, e ajuda nunca é má, porque é pelo contrário, quando não há solução procurar ajuda e quero continuar a melhorar procuro ajuda, procuro uma solução e se um jogador e um treinador fizerem isso vejo muito bem, claro que depende de cada situação; mas depois vejo muito bem de ambos os lados; que há uma abertura disso. (Treinador JH)

Na categoria específica da opinião do trabalho do psicólogo do desporto, o treinador GA afirmou a importância do acompanhamento psicológico em todos os momentos, enquanto o treinador JH mencionou a falta de tempo dos treinadores, psicólogo e até jogadores para poder trabalhar com todos da equipa considerando todos os contextos possíveis.

Acho que é muito importante, acho que é muito importante haver esse acompanhamento, (...) agora é importante que sigam, e tenham um papel bem definido, e consigam ter intervenção nos atletas, acho (...) acho que é importante a ajuda esta ajuda do psicólogo em conjunto com os treinadores e com toda a estrutura, acho que é muito importante. (Treinador GA)

(...) jogador precisa de alguma coisa, vá, esteja com o psicólogo, não só pelos aspetos negativos porque as pessoas vão muito ao psicólogo com aspetos negativos, mas não, deve ser ambos, como positivos e negativos. (...) Na minha opinião, já trabalho com psicólogos há muitos anos e é muito importante que possa haver trabalho psicológico tanto no interior, como no exterior, tão perto quanto longe. (Treinador JH)

Acho que o trabalho psicológico foi importante, mas podia ser melhor, mas é por falta de tempo, (...), porque nem sempre havia capacidade de falar e comunicar e acho que sim, que no Porto que faltava, de um tempo e de ter reuniões, de poder os treinadores e psicólogos encontrarem-se pouco mais para terem um maior sucesso, foi possível fazer o que era possível, com os jogadores que podiam ser ajudados (...), e ter um tempo para poder falar com os jogadores é muito importante, algo que não existia, porque os treinadores estavam noutra sítio, porque depois não têm tempo para treinar. (Treinador JH)

Os treinadores mencionam também que um psicólogo do desporto pode trabalhar de melhor forma desenvolvendo confiança com os atletas, treinadores e todo o clube. Além disso, também mencionam como ponto positivo que o psicólogo do desporto tem geralmente um conhecimento dos contextos fora do futebol dos jogadores e treinadores, o que poderá contribuir para uma maior aproximação aos atletas.

*(...); por haver um acompanhamento diário, sempre muita comunicação entre o treinador, entre todos os treinadores e o psicólogo, e a estrutura do clube também. (...) esse acompanhamento diário, ou falar com as crianças constantemente perceber os problemas, perceber também aquilo que são os contextos de cada um fora deste contexto desportivo. (...) no fundo tentar aqui individualizar ao máximo aquilo que são as necessidades de cada um deles, **(Treinador GA)**.*

*Tem de haver confiança entre jogador e treinador, equipa técnica e staff, para termos uma progressão de empatia, porque o mais bonito do futebol é a empatia, a alegria de lutarmos uns pelos outros, de darmos a vida uns pelos outros, estamos sempre juntos um pelo outro, o mesmo, a única forma é dar-lhes tempo para se conhecerem. **(Treinador JH)**.*

Outros treinadores mencionaram que os psicólogos do desporto podem ajudar os atletas na sua compreensão dos problemas, com estratégias orientadas para a promoção do bem-estar do atleta, tanto física como mentalmente, assim como potenciar o seu máximo desempenho desportivo.

*(...) nos podemos estar muito bem fisicamente, mas mentalmente podemos ter ali certos entraves ou certos problemas, sejam as quais forem, e um psicólogo é sempre alguém que está mais detalhado e mais preparado para ajudar nesse sentido. (...), acho que é uma área que é fundamental para o bem-estar do atleta, para potenciar o atleta nas suas capacidades máximas. **(Treinador FT)***

*(...) pode ser sem dúvida muito útil que as pessoas que nos estão a ajudar, a tentar perceber o porquê das coisas, e a tentar perceber o porque que eu me sinto assim, o que é que eu devo fazer para ser melhor jogador o que é que vou fazer para; até desfrutar mais do desporto que estou a fazer (...) **(Treinador GA)***

(...) primeiro com os objetivos sejam bem claros, que sejam claramente ajudarmos os jogadores, a tornarem-se melhores jogadores, a tornarem melhores pessoas. (...) que percebam como é cérebro destas crianças funciona, como é que o cérebro destas crianças se desenvolve, para

que seja de uma forma natural, para que se perceba uma forma natural que o psicólogo pode ser uma grande ajuda. **(Treinador MM)**

Quadro 3 - Percepção do trabalho do psicólogo do desporto.

Dimensão Específica	Categorias	Subcategorias
Percepção do trabalho do Psicólogo do Desporto	Percepção sobre atletas que procuram apoio psicológico	Naturalidade
		Influencia positiva
		Preconceito
	Opinião do trabalho do Psicólogo do Desporto	Acompanhamento psicológico em todo momento
		Bem-estar do atleta
		Confiança
		Conhecimento dos contextos dos jogadores
		Falta de tempo
		Compreensão dos problemas
		Potenciar o atleta

6.6.4. Trabalho do psicólogo do Desporto atual com a equipa.

Esta dimensão específica aborda categorias como O Trabalho do psicólogo do desporto com o treinador e o trabalho com os Atletas Sub-9. Todos os treinadores foram unânimes e mencionaram a importância do apoio e do trabalho do psicólogo do desporto (*Ver o Quadro 4*).

Relativamente à categoria do trabalho do psicólogo com os treinadores, os treinadores FT e MM afirmaram que a colaboração entre o psicólogo do desporto e o treinador é uma parceria que tem como objetivo maximizar o desempenho da equipa. Os treinadores concordaram que o psicólogo atua como uma extensão do treinador, compartilhando estratégias sobre aspetos psicológicos dos atletas e auxiliando o treinador na compreensão e confiança com os atletas.

*(...) é uma extensão, daquilo que é o trabalho do treinador no campo, se nosso objetivo é potenciar os atletas no seu máximo e tentar fazer com que eles estejam sempre no caminho certo de trabalhar, de estarem tranquilos, de serem saudáveis em termos mentais, ter um psicólogo que estúdio, que passou muitas horas a pensar em como fazer, em como dizer, ehh é sempre uma ferramenta muito importante” **(Treinador FT)***

A primeira, é este acompanhamento com os jogadores. No sentido de o treinador com a ajuda do psicólogo que está atento se calhar a outras coisas que se calhar o treinador não está tão atento” (Treinador MM)

Adicionalmente, os treinadores GA e MM argumentaram a postura do psicólogo do desporto como um papel importante ao ajudar o treinador a lidar com o stresse, tanto em relação a si próprio como com a equipa, assim como na resolução de eventuais conflitos internos. A sua orientação pode ser valiosa para abordar situações de alta pressão, tomar decisões em momentos de stresse e manter um ambiente de treino produtivo.

(...) muita comunicação entre o treinador, entre todos os treinadores e o psicólogo, e a estrutura do clube (...) por tentar gerir estas situações e no fundo criar um ambiente positivo para todos e que todos possam desfrutar do jogo e do treino. (Treinador GA)

O psicólogo também estar atento ao treinador quase como se fosse um psicólogo do treinador (...) há pequenos pormenores, pequenos gestos, pequenas expressões que nós utilizamos que podem ir no sentido diferente daquilo que é o que nós pretendemos. E acho que o psicólogo que esteja também atento a estas coisas e claro contrário não que esteja aberto para perceber e ouvir feedback de alguém que está de fora (Treinador MM)

Em resumo, a colaboração entre o psicólogo do desporto e o treinador é essencial para otimizar o desempenho da equipa, promover o bem-estar emocional dos atletas e criar um ambiente de treinamento que seja saudável e eficaz. Segundo o treinador JH, esta parceria é fundamental para o sucesso duradouro da equipa.

Portanto, é importante que haja uma liderança eficaz na equipa técnica e uma colaboração sólida entre o treinador e o psicólogo. É desafiador para um treinador ou para a equipa técnica lidar com esta área de forma isolada. (Treinador JH)

Relativamente à opinião sobre o trabalho dos psicólogos com os atletas Sub 9, foi feita referência a gestão da ansiedade, pressão, e a perceção do erro pelos treinadores FT e JH.

eu acho importante trabalhar em miúdos de sub-9, são essencialmente aspetos na base da ansiedade, (...) eu tenho vindo a notar é que se encontram cada vez mais miúdos ansiosos,

nervosos, ehh... fruto de muita coisa acredito eu, da sociedade de hoje em dia, pronto, muita coisa. **(Treinador FT)**

(...) também da percepção do erro; ou seja, muito deles vem um erro uma coisa muito má e ficam muito frustrados quando erram, quando não são convocados, quando não jogam, quando fazem asneiras, e pronto... e um psicólogo é importante trabalhar nesses aspetos; de eles perceberem que o erro é fundamental; que não há problema, que eles são muito novinhos e essencialmente é isto. **(Treinador FT)**

Porque as divisões menores, é importante que vejam aquele momento difícil como um desafio, a dificuldade é o que vai te ajudar a crescer como pessoa, como jogador, como ser humano em geral, e trazer-lhes essa tranquilidade de desafiar a dificuldade, digamos, bem, a dificuldade é importante. **(Treinador JH).**

(...), da pressão, ehh... isto da pressão até mais para miúdos que estejam em contextos como o X, X e X; que sentem muita pressão. (...) tem a ver com a pressão, é tem a ver essencialmente com aquilo que os pais e às vezes de forma involuntária passam para os miúdos, às vezes os pais colocam essa pressão no miúdo, deixam ao miúdo muito nervoso sem se aperceberem que estão a fazer, então é essencialmente isto, a ansiedade, a pressão competitiva e dos pais e a questão do erro; são os três aspetos que eu acho fundamentais trabalhar. **(Treinador FT)**

Relativamente ao apoio emocional, todos os treinadores mencionaram que um psicólogo do desporto ajuda a lidar com momentos difíceis e gerir atitudes menos boas. Além disso, reconhecem que os atletas podem partilhar todas as suas inseguranças porque podem ser ouvidos com empatia e carisma.

é perceber o que é que cada atleta gosta que lhe digam, como é que cada atleta se sente motivado, e depois falar e trabalhar em redor disso, se um atleta não gosta muito que lhe dê na cabeça, se calhar evitar isso e falar em tempos mortos (...). **(Treinador FT).**

(...), são idades complicadas também com crianças às vezes difíceis de lidar e, portanto, depois também o objetivo será tentar equilibrar estas questões tentar ir gerindo estas atitudes, comportamentos das crianças **(Treinador GA).**

Eles estão muito distraídos, são muito pequenos, não é fácil, não é muito fácil alcançá-los, o importante é o que eu te digo, é, se você tem empatia, se você tem carisma com essas idades jovens é um sucesso, porque, eles vão te ver com respeito. **(Treinador JH).**

Que os psicólogos do desporto, são pessoas que estão lá para os ouvir, estão lá para os ajudar, e que se calhar podem até conseguir ajudar mais do que nós. (...) E eles terem no futebol e terem um psicólogo alguém com quem eles podem partilhar tudo e mais alguma, com quem eles podem partilhar todas as inseguranças, os problemas que vão tendo. (Treinador MM).

Os treinadores referiram a importância da criação ambientes saudáveis para o desenvolvimento dos atletas e da promoção do seu autoconhecimento com o apoio e trabalho do psicólogo do desporto.

(...), depois promover um ambiente saudável, divertido, com muitas brincadeiras, não ser só de futebol e falar de coisas chatas e sérias, e brincar com eles, é estimular um bom relacionamento. (Treinador FT)

(...) fazê-los ver que este é um momento; o treino, o jogo; é um momento de diversão de satisfação para ele, e também no desenvolvimento, (...) é tentar trabalhando com crianças ou objetivo principal é fazer a criar ambientes positivos e de grande alegria para as crianças e que possam também explodir ao máximo do desporto que estejam a praticar. (...) tornar o ambiente muito positivo, tentar gerir problemas que possam surgir e tentar brincar com eles, tentar estimulá-los para que possam também fazer as coisas um bocadinho melhor até do que estão a fazer(...). (Treinador GA).

No Sub-9 é um caso especial, porque bem, nestas idades é importante, são ainda muito jovens com um pensamento totalmente desenvolvido, estão a desenvolver-se, estão a conhecer o jogo, estão a conhecer o seu próprio corpo. (...). (Treinador JH).

Acho que pode ser importante nestas idades, eles cada vez conhecerem se melhor e eles cada vez se sentirem mais confiantes. Trabalhar muito esta questão da autoconfiança. (Treinador MM).

O treinador JH fala da importância do trabalho em equipa e dos jogadores partilharem momentos para se conhecerem e se tornarem amigos.

É muito pouco tempo, se arranjarmos tempo para eles conviverem, por exemplo em torneios, viverem, partilharem, conviverem, dormirem com outras pessoas, brincarem com outras pessoas, desde os treinadores também os deixarem desfrutar, saltar, brincar uns com os outros, dar-lhes um tempo bastante livre, não só com um, mas com eles, para se conhecerem, para serem amigos, porque o futebol é tornar-se amigo, amizade e união de grupo e equação de

grupo, porque é isso que vai trazer o sucesso ao coletivo, (...), mas o futebol é um desporto que ganha uma equipa, não os jogadores. (Treinador JH).

Finalmente, referem-se ao psicólogo do desporto como uma fonte de informação de todos seus contextos fora do futebol. Isso permite aos treinadores chegar de melhor forma aos atletas, promovendo sua confiança com eles e com o staff. Indicaram da mesma forma a importância do psicólogo para gerir a competitividade que normalmente acontece em estes contextos.

mas no fundo é tentar dar carinho a todos, é tentar falar com todos, estás a tentar fazer sentir com que todos sejam ouvidos e que todos são importantes. (Treinador FT).

E ter um tempo para poder falar com os jogadores é muito importante, (...), e sempre, se se consegue ter estratégias para falar, para comunicar, para poder conversar um pouco, então conhecer-se um pouco intimamente era importante, jogar jogos proativos com eles, (...) mas poder ter tempo para partilhar com eles de outra forma, é por isso que falo de comunicação com eles. (Treinador JH).

os psicólogos têm que, ou seja, há uma forma de interagir com os jogadores e perceber os jogadores que é diferente. (...) os psicólogos podem ajudar muito neste lado de se conseguirem, se calhar, ser alguém que tem conversas com os jogadores que se calhar, eles não conseguem ter com mais ninguém. (...) acho que neste contexto desportivo, acho que pode ser fundamental os miúdos sentirem que tem alguém com quem podem falar tudo abertamente, alguém com que se sintam seguros e confortáveis e confiantes, acho que é fundamental. (Treinador MM).

(...) individualizar ao máximo aquilo que são as necessidades de cada um deles. (...) tentar primeiro compreendê-las, perceber o ser de cada uma delas; depois de fazer com que elas possam desfrutar o máximo do treino, do jogo, do jogo de futebol neste caso. (Treinador GA).

Exatamente, essa confiança, essa empatia, porque nestas idades e em todas, (...). Há momentos que têm de ser difíceis, momentos que têm de ser divertidos, mas acima de tudo, tem de haver confiança entre jogador e treinador, equipa técnica e staff, de forma a haver uma progressão de empatia. (...) O que os treinadores têm de ter com estas idades, carinho, amor, paciência, falar pouco e dar-lhes confiança, é que joguem da forma como sabem jogar; porque eles ainda são muito pequenos (Treinador JH).

a questão relacionada mais com medos, com dúvidas, que eles possam ter, com a parte da competitividade não é?; nestes contextos temos miúdos que se calhar sentem que outro miúdo é melhor que ele; e podem estar digamos com mais medo com menos coragem para também

jogar e divertir-se, e o contrário também miúdos que já são bastante bons naquilo que estão a fazer e que isso pode fazer com que eles se sintam superiores e que depois manifestem essa superioridade, passa muito por aqui por tentar gerir estas situações e no fundo criar um ambiente positivo para todos e que todos possam desfrutar do jogo e do treino. (Treinador GA).

É um mundo onde, bem, os jogadores; é um caso especial que eles são muito competitivos, era uma equipa muito competitiva lá, mas acho que o trabalho psicológico foi importante. (Treinador JH).

Quadro 4 – Trabalho do psicólogo do Desporto atual com a equipa.

Dimensão Específica	Categorias	Subcategorias
Trabalho do Psicólogo do Desporto atual com a equipa	Trabalho do Psicólogo do desporto com o treinador	Apertura e integração do PD
		Comunicação
		Definição de objetivos-estratégias
		Psicólogo dos treinadores
		Disponibilidade de tempo
	Trabalho com os Atletas Sub-9	Ambiente saudável
		Gestão da ansiedade
		Apoio emocional
		Competitividade
		Comunicação
		Confiança
		Coesão da equipa
		Autoconhecimento
		Perceção do erro
Pressão		

6.6.5. Estratégias utilizadas pelo treinador

Esta dimensão específica tem como categorias as estratégias gerais para promover o trabalho do psicólogo do desporto. que os treinadores utilizam para lidar com os atletas no dia a dia, as estratégias utilizadas em momentos críticos ou difíceis para a equipa e jogadores, e como promovem uma comunicação eficaz com seus jogadores e entre os atletas. (Ver Quadro 5).

Os treinadores FT e MM afirmaram que é fundamental adotar estratégias gerais para apoiar incondicionalmente o trabalho do psicólogo do desporto, promovendo a

coesão e desmistificando qualquer ideia negativa sobre esse profissional. Uma das estratégias-chave é a comunicação aberta e transparente, na qual o treinador enfatiza a importância do aspecto mental no desempenho desportivo. Além disso, o treinador colabora ativamente com o psicólogo, destacando histórias de sucesso onde o suporte psicológico teve um impacto positivo nos atletas. Essas ações ajudam a construir uma mentalidade positiva em relação ao psicólogo do desporto, incentivando o desenvolvimento pessoal e desportivo dos atletas. Todos concordaram que essa abordagem conjunta cria uma atmosfera de confiança e aceitação, que é essencial para o progresso contínuo de todos os envolvidos na equipa desportiva.

(...) mas que o objetivo é tudo, é igual para todos, que é tirar o melhor partido deste atleta e ajudar, este atleta, e esta criança, a ser um o melhor possível o mais equilibrada possível, o mais feliz possível, e que todas as ferramentas são importantes na área do treino, na área da preparação física, na área da nutrição, na área da psicologia, ou outras que possam existir (Treinador FT).

Cabe aos psicólogos; e cabe-nos a nós desmistificar e desconstruir algumas coisas e algumas ideias; que podem ter; dos psicólogos para que eles possam fazer o seu trabalho (...) Acho que só vai ajudar; que nós consigamos cada vez mais chegar a cada um de uma forma personalizada, e que consigamos cada vez mais que eles se desenvolvam individualmente. (Treinador MM).

Como as principais estratégias em momentos críticos e difíceis dos atletas, os treinadores referem a importância da aprendizagem com os erros e de transmitir mensagens de persistência e tranquilidade nos momentos de dificuldade.

(...) e que errar é normal, e é normal estarmos nervosos, mas que temos de tentar estar tranquilos, que as coisas, pronto, mmm não correm sempre bem, e que temos que trabalhar para correr melhor; pronto este tipo de linguagem, mas tentava passar claramente um uma mensagem de tranquilidade e que não havia problema e que não tem mal nenhum e que estávamos ali para os ajudar e estamos ali todos para o mesmo. (Treinador FT).

é que eles são os melhores, e os melhores têm que passar pelas dificuldades, então a minha estratégia foi comunicar e passar esse sentimento de levá-los para as dificuldades para nos fazer crescer, é difícil, mas tem que haver uma tranquilidade dos nossos lados e eles erram ou não erram, porque é hora de lhes dar momentos para errar, porque, se não erram, não aprendem. (Treinador JH).

(...) deixá-los tranquilos, que podem errar, que vai haver momentos maus, que isso vai acontecer constantemente e aconteceu com toda a gente. (Treinador MM).

a modos gerais essencialmente é, fazê-los perceber este lado: que mesmo as coisas não tenham corrido bem no passado, que mesmo que nós não possamos mudar o que aconteceu no passado, que não podemos, o único caminho é continuar a tentar, é continuar a trabalhar e tentar em estar cada vez mais a tentar a perder, a tentar melhorar. (...), portanto, encarar como uma forma natural porque não há outra forma, se não continuar a tentar, e continuar a trabalhar, e continuar a jogar, e continuar a crescer, e desenvolver, e aprender (Treinador MM).

(...) em termos práticos tentaria fazer eles respirassem fundo calmamente, baixava-me ao nível deles, falava com mais calma, ou seja, tentava transmitir ali uma “vibe” de tranquilidade. (...). Mas tentava passar claramente um uma mensagem de tranquilidade e que não havia problema e que não tem mal nenhum e que estávamos ali para os ajudar e estamos ali todos (Treinador FT).

(...) e se não lhes transmitirmos essa tranquilidade; nunca mais se arriscarão, deixarão de o fazer por medo. (Treinador JH).

O treinador JH e FT sugeriram que para existir uma ligação forte entre jogador e treinador, este deve ser sempre uma figura de confiança que fale aos atletas na linguagem e postura correta, transmitindo amor e carinho aos jogadores.

(...) eu tenho uma boa relação com esse jogador, porque eu nem sempre estava lá, nós brincávamos, não falávamos sobre como ele estava sobre a lesão no pé, mas sobre fazer outro tipo de coisas, falar sobre escola, namoradas, mil outras coisas, se ele assistia a um jogo ou não. Mas isso tem de ser uma empatia muito grande. (Treinador JH).

seria estar mais atento a ele, falar mais vezes com ele, e tentar ajudá-lo no melhor sentido e ajudá-lo é muito relativo, porque; há miúdos que gostam de ter mais o seu espaço, há miúdos que gostam de que uma pessoa fale mais com eles; que lhes de mais mimo, e tentar perceber, o que é que eles gostam e precisam para estarem mais tranquilos, respeitar isso, e fazer isso, mas passa por estar muito atento para eles, falar mais vezes com eles, e dizer coisas que eu sinto que são certas e que sinto ao mesmo tempo que estão a ajudar. (Treinador FT).

Realmente deve haver uma ligação forte entre os jogadores, e se houver isso, então você pode transmitir uma tranquilidade, se comunicar da melhor maneira possível para esse jogador. (Treinador JH).

*(...) a falar com eles, a estar no mesmo nível deles, sempre respirando fundo para estarem calmos, em termos de linguagem; é aquela linguagem, base fazer perceber que; não tem mal estarem a sentir isso assim, que há muita gente, que eu próprio sinto-me assim muitas vezes, e que a toda a gente se sente assim. **(Treinador FT)**.*

*(...) dá-lhes carinho e dá-lhes mimo e paciência, não é? Um bocadinho mais de paciência quando eles têm atitudes menos boas. **(Treinador FT)**.*

*Apoio-os, dando-lhes um sorriso, porque temos de ser um treinador muito empático, e também poder transmitir amor aos jogadores, que os jogadores tenham carinho por vocês. (...) É o sonho deles também, assim como um treinador tem que, dar amor, tem que dar paixão e ser feliz, há momentos que têm que ser duros, momentos que têm que ser divertidos, mas acima de tudo, tem que haver confiança entre jogador e treinador, equipa técnica e staff, para ter uma progressão de empatia. (...) Um treinador tem de ser uma imagem empática, uma imagem divertida, uma imagem confiável, porque o desporto é o que ensina, os treinadores têm de transmitir confiança, ter empatia, **(Treinador JH)***

Finalmente, a comunicação eficaz entre um treinador e seus atletas é um elemento crucial para o sucesso da equipa. Para alcançar este objetivo, o treinador deve adotar várias estratégias. Primeiramente, é fundamental que o treinador conheça profundamente cada atleta, entendendo as suas competências individuais, personalidade e necessidades específicas. Além disso, a simplicidade na comunicação, evitando jargões técnicos complexos, torna as instruções e táticas mais acessíveis para os atletas.

*(...) é perceber o que é que cada atleta gosta que lhe digam, como é que cada atleta se sente motivado, e depois falar e trabalhar em redor disso **(Treinador FT)***

*Eles ainda têm algumas, é natural do desenvolvimento, algumas dificuldades em socializar e em que sentirem que não terem o lado coletivo mais presente e mais marcado. é fundamental que eles cada vez mais consigam contemplar uns aos outros e sentir cada vez mais que isto é de todos (...) é eles perceberem que isto não é o jogo nem do Joaquim, do Manuel, nem do Miguel nem do treinador; é o jogo de todos, é o treino de todos (...) temos de ter sempre presente que temos nos que respeitar uns aos outros e ajudar as outras para chegar todos juntos aumentar o nosso nível de estarmos todos juntos ao nosso objetivo. **(Treinador MM)***

Respeito e apoio são pilares da relação treinador-atleta. Segundo o treinador FT e GA, um ambiente de respeito mútuo promove a confiança e a motivação da equipa. A escuta ativa é uma habilidade fundamental do treinador, que deve ouvir atentamente as preocupações e opiniões dos atletas. A comunicação bidirecional é incentivada, dando aos atletas espaço para fazer perguntas e contribuir para a estratégia da equipa.

Promover um ambiente saudável, divertido, com muitas brincadeiras, não ser só de futebol e falar de coisas chatas e sérias, e brincar com eles, é estimular um bom relacionamento”.
(Treinador FT)

(...) é de tornar o ambiente muito positivo, tentar gerir problemas que possam surgir e tentar brincar com eles, tentar estimulá-los para que possam também fazer as coisas um bocadinho melhor”. **(Treinador GA)**

Além disso, os treinadores FT e JH concordaram que o treinador deve fornecer feedback específico sobre o desempenho dos atletas, destacando conquistas e áreas para melhoria. A comunicação não-verbal, como linguagem corporal e gestos, também desempenha um papel na transmissão de emoções e intenções.

“é tentar dar carinho a todos, é tentar falar com todos, estás a tentar fazer sentir com que todos sejam ouvidos e que todos são importantes”. **(Treinador FT)**

O que os treinadores devem ter com atletas dessa faixa etária é afeto, amor, paciência, falar pouco e dar-lhes confiança. **(Treinador JH)**

Quadro 5 - Estratégias utilizadas por o treinador

Dimensão Específica	Categorias	Subcategorias
Estratégias utilizadas por o treinador	Estratégias gerais para promover o trabalho do psicólogo do desporto.	Apoio incondicional
		Promoção da coesão
		Desmistificar ideias do psicólogo do desporto
		Desenvolvimento Positivo
	Estratégias em momentos críticos	Aprendizagem com os erros
		Persistência
		Conversas extrafutebol

		Forte ligação jogador e treinador
		Linguagem e postura corretas
		Mensagem de tranquilidade
		Transmitir amor aos jogadores
	Comunicação eficaz	Conhecimento do atleta
		Contexto positivo
		Demonstrar consistência de objetivos
		Simplicidade
		Respeito e ajuda
		Escuta de todos

7. DISCUSSÃO

Esta investigação teve como principal objetivo a perceção do trabalho do psicólogo do desporto pelos treinadores de futebol de formação. Especificamente, foram identificadas cinco variáveis que correspondem (i) à experiência dos treinadores com psicólogos do desporto, (ii) a perceção do impacto da figura de um psicólogo do desporto, (iii) a perceção do impacto do trabalho com atletas e treinadores de psicólogos do desporto e (iv) as estratégias utilizadas pelo treinador para trabalhar os fatores psicológicos nos atletas. Destacando que a partir de cada entrevista foram obtidas respostas concordantes entre os entrevistados em relação a cada um dos objetivos.

Em relação à colaboração entre treinadores e psicólogos do desporto, a sua participação é cada vez mais comum e o seu trabalho valorizado nos últimos anos. De facto, a experiência de muitos treinadores que trabalham ao lado de psicólogos do desporto tem mostrado benefícios e desafios interessantes. Uma das principais vantagens é o desenvolvimento de atletas mais íntegros e completos, não só fisicamente, mas mentalmente (Nesti, 2010). Alguns clubes de futebol profissional

têm psicólogos do desporto a tempo inteiro como parte da sua equipa e apoio técnico, uma vez que a psicologia do desporto tem sido considerada uma parte essencial para o sucesso desportivo. Por exemplo, o Club Atlético de Madrid tem um departamento de psicologia no futebol de base desde a temporada 2000/2001 até o presente. Este departamento enfatiza o desenvolvimento pessoal, como o talento desportivo dos jogadores de uma perspectiva física, técnica, tática e psicológica (Vaamonde & Villanueva, 2012).

Nesta investigação ficou evidente que todos os treinadores demonstraram uma atitude positiva em relação à experiência de colaborar com psicólogos do desporto, reconhecendo a importância fundamental dessa parceria. Suas perspectivas favoráveis refletem a crescente conscientização sobre o papel valioso que os psicólogos do desporto desempenham no aprimoramento do desempenho dos atletas. Outras investigações recentes concordam com os nossos resultados como Vega Marcos et al. (2014) onde avaliaram a perspectiva de 95 treinadores de futebol em relação ao psicólogo do desporto. Esses treinadores atribuíram grande importância à formação acadêmica do psicólogo do desporto, valorizando especialmente a formação em psicologia e a obtenção de um mestrado em Psicologia do desporto. Eles também destacaram que um psicólogo do desporto deve trabalhar tanto com os atletas como com os treinadores, atuando no campo e em momentos específicos com a equipa.

No entanto, é importante destacar que, apesar do potencial benefício da psicologia do desporto no desenvolvimento mental dos atletas, alguns desafios persistem no seu pleno reconhecimento e aceitação no contexto desportivo. Um dos principais obstáculos reside na falta de conhecimento por parte de alguns treinadores sobre o papel desempenhado por um psicólogo do desporto e na relutância em incorporar essa figura em suas equipas, muitas vezes devido a equívocos. Estudos anteriores têm documentado atitudes preconceituosas de treinadores em relação à psicologia do desporto, como o receio de serem estigmatizados como mentalmente instáveis ou incapazes de gerir suas equipas ao procurar ajuda de um psicólogo do desporto (Linder et al., 1991). Essa confusão entre psicologia do desporto e profissões similares, como a psicoterapia, contribui

para os estigmas em relação à psicologia, ressaltando a necessidade de educação e esclarecimento nessa área (Johnson et al., 2011; Pain & Harwood, 2004).

Para superar essas barreiras e promover uma compreensão mais ampla e positiva da psicologia do esporte, é imperativo que os psicólogos do esporte realizem workshops de sensibilização e educação (Johnson et al., 2011). Além disso, o apoio e a colaboração dos treinadores desempenham um papel fundamental na mudança de percepções. Estudos demonstram que treinadores confiantes nas habilidades de um psicólogo do esporte podem significativamente melhorar o desempenho de seus atletas (Blom, 2001). Portanto, os treinadores, como figuras-chave no cenário esportivo, têm a capacidade de transmitir segurança e compreensão aos atletas sobre a importância da psicologia do esporte. Encorajar jovens atletas a valorizar os serviços oferecidos pela psicologia do esporte pode não apenas aumentar suas chances de sucesso, mas também promover atitudes positivas em relação a essa disciplina (Martin, 2005; Zakrajsek et al., 2011).

No que se refere a percepção do papel do psicólogo do esporte, todos os treinadores participantes deste estudo concordaram e afirmaram que este desempenha uma figura significativa na melhoria do desempenho do atleta, na preparação mental e emocional, bem como na gestão das emoções, entre outras habilidades. Além disso, os treinadores acreditavam que o psicólogo do esporte deve colaborar tanto com os atletas quanto com o treinador e com todo o staff. (Vega, M. 2014)

Vega M (2014) também destacou a importância da psicologia do esporte no treino de atletas de elite e no seu sucesso. No que diz respeito ao papel do psicólogo do esporte e às áreas em que este profissional atua, os treinadores também mencionaram habilidades como a regulação das emoções, estratégias específicas de intervenção (por exemplo, confiança em si mesmo, controle da ansiedade e pressão, e criação de ambientes favoráveis), preparação mental para competições, definição e gestão de objetivos e a administração de relacionamentos interpessoais.

Esses dados reforçam a percepção de que os treinadores estão cientes de que o desempenho dos atletas não se baseia apenas em fatores físicos, técnicos e táticos, mas também em aspectos psicológicos. Da mesma forma, Ribeiro (2020) destaca que todos os elementos previamente mencionados desempenham um papel fundamental na preparação completa do atleta. Consistentemente com esta perspectiva, muitos investigadores argumentam que o sucesso desportivo está intrinsecamente ligado ao treino de competências psicológicas, tais como concentração, atenção, gerenciamento da ansiedade, autoconfiança, gerenciamento do estresse, entre outros. Deste modo, os dados parecem sugerir que os treinadores reconhecem a influência das variáveis psicológicas no desempenho dos atletas (Reis et al., 2008).

As estratégias utilizadas pelos treinadores para gerir os fatores psicológicos associados ao desporto foram sobretudo a transmissão mensagens de perseverança e tranquilidade. Além disso, procuram igualmente gerir, assim como a percepção do erro que o atleta jovem tem e que muitas vezes acaba por afetar o seu desenvolvimento desportivo e pessoal, criando maior pressão e ansiedade.

As pessoas muitas vezes temem o fracasso não tanto pelo próprio ato de fracassar, mas mais pela forma como os seus outros significativos irão reagir ao fracasso. Por outras palavras, os indivíduos tendem a ter medo de cometer erros devido ao receio de serem desvalorizados socialmente ou punidos (Sagar et al., 2009). Para alguns atletas, a aprovação de pessoas significativas pode ser vista como um indicativo de sucesso, e quando cometem erros e não recebem essa aprovação, isso pode ameaçar sua autoestima. No contexto do futebol, pode ser argumentado que um atleta pode ter receio de cometer erros devido pelo medo de não ser aceite por membros específicos da equipa, especialmente aqueles que têm um papel mais significativo, como líderes da equipa, ou até mesmo pelo treinador (Pineda Espejel & Antonio, 2018).

As limitações deste estudo decorreram da impossibilidade de fazer entrevistas diretas ou questionários com os atletas devido à sua menoridade. Isso resultou na falta de acesso às valiosas perspectivas e informações dos próprios atletas sobre o

trabalho do psicólogo do desporto. Olhando para o futuro, uma possível expansão deste estudo para outras entidades de futebol profissional em Portugal poderia proporcionar uma visão mais abrangente, permitindo comparações e análises mais profundas. Isso contribuiria para o enriquecimento do campo da psicologia do desporto em Portugal e para uma compreensão mais completa das necessidades e perspetivas das crianças envolvidas no desporto de alto nível.

8. REFLEXÃO E CONCLUSÕES FINAIS

Como já referi, a integração no meu estágio foi boa, porque tive sorte da pessoa responsável pelo meu escalão me ter ajudado a conhecer e ter proporcionado toda a informação necessária para poder conhecer a minha equipa, reconhecer rostos, conhecer os seus nomes, os seus contextos sociais e alguns outros aspetos mais importantes. No entanto, a minha integração no meu escalão foi um pouco mais lenta com os treinadores. Pouco a pouco, foi com o tempo que foram confiando em mim, aproximando-se, fazendo questões e pedindo ajuda sobre como lidar com alguns atletas.

Com o departamento de *team managers*, departamento médico, pessoal de limpeza, segurança, tentei sempre ser muito simpática, muito gentil e educada com todos. Tento sempre estar com um sorriso e transmitir boas energias, procurando estar sempre de forma agradável e pacífica dentro do meu local de estágio, conviver com todos e sempre disposta a ajudar no que puder. Acho que a minha integração dentro deste lugar foi boa.

Todas as pessoas sempre se comportaram bem comigo, trataram-me com muita gentileza e respeito. Além disso, também desenvolvi uma boa relação com todos e sinto-me feliz e grata por ter estado lá e aproveitado todas as oportunidades e todos os dias de treino para poder melhorar e aprender.

Para este lugar, faço sempre o meu trabalho e cumpro as minhas responsabilidades com muita alegria, feliz, procurando sempre aproveitar cada momento para crescer e aprender com todas as situações que possam surgir, durante

treinos ou jogos. Gostei muito de ir ao meu local de estágio, já que gosto de estar dentro de um ambiente desportivo, com pessoas com hábitos saudáveis, e num local onde me façam sentir bem. Amo o que estou a fazer e as crianças dão-me uma felicidade imensa que, por vezes, me faz esquecer quaisquer problemas que possa ter. Apareço sempre alegre, feliz e de bom humor, tentando sempre dar o meu melhor todos os dias.

Adquirit valiosas habilidades que certamente me serão úteis no futuro. Aprendi a lidar com crianças de forma eficaz, aprimorando minhas habilidades de comunicação, paciência e escuta ativa. Além disso, desenvolvi a capacidade de detetar necessidades, especialmente no contexto desportivo, onde aprendi a identificar quando um atleta precisa de assistência ou apoio. Essas competências são essenciais não apenas para o meu crescimento pessoal e profissional, mas também para a construção de relacionamentos interpessoais sólidos e eficazes ao longo da minha carreira.

Um dos principais pontos negativos foi a limitação de tempo, que muitas vezes me impossibilitava de realizar intervenções psicológicas individuais de maior profundidade. Os intervalos nos quais eu tinha a oportunidade de interagir com os atletas eram frequentemente muito curtos, o que dificultava a abordagem de questões mais complexas. No entanto, vale destacar que, mesmo com essas limitações, a experiência de trabalhar em um clube profissional e altamente competitivo foi enriquecedora. Além disso, o privilégio de trabalhar com crianças e ajudá-las a lidar com suas emoções, construindo sua confiança, foi uma parte gratificante do meu estágio. Essa dualidade de desafios e oportunidades contribuiu para o meu crescimento profissional e pessoal durante este período.

9. REFERÊNCIAS

- Anderson, A., Miles, A., Robinson, P., & Mahoney, C. (2004). Evaluating the athlete's perception of the sport psychologist's effectiveness: What should we be assessing? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 255–277.
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00005-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00005-0)
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>, 24(1), 1–27.
<https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Bandeira, J. P. (2010). *Bíblia do FC Porto* (2 ed.). Porto: Prime Books- Sociedade Editorial, Lda.
- Baugh, F. G., & Benjamin, L. T. (2006). Walter Miles, Pop Warner, B. C. Graves, and the psychology of football. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 42(1), 3–18. <https://doi.org/10.1002/JHBS.20134>
- Blom, L. (2001). High School Athletes' Perceptions of Sport Psychology and Preference for Services. *Legacy ETDs*.
https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd_legacy/229
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706QP063OA>
- Briones-Arteaga, E. M. (2016). Psicología en el deporte. *Dominio de las Ciencias*, 2(3), 323-334. Disponível em:
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/143>
- Brito, A. P. (2007). *Psicologia do desporto para atletas*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Cerqueira, J., D. C. , & F. A. M. (2015). *Sport Psychology Attitudes – Revised Form (versão para investigação)*.
- Dosil, J. (2008). Psychological Interventions with Football (Soccer) Teams. *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*, 139–158. <https://doi.org/10.1002/9780470713174.CH7>
- FC Porto - Clube - História*. (n.d.). Retrieved September 30, 2023, from <https://www.fcporto.pt/pt/clube/historia>

- Ford, I. W., & Gordon, S. (1998). Perspectives of Sport Trainers and Athletic Therapists on the Psychological Content of their Practice and Training. *Journal of Sport Rehabilitation*, 7(2), 79–94. <https://doi.org/10.1123/JSR.7.2.79>
- Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R. A., Lima-Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. C. (2020). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 120–128. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1462229>
- Gallucci, N. T. (2013). Sport psychology: Performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams. *Sport Psychology: Performance Enhancement, Performance Inhibition, Individuals, and Teams*, 1–655. <https://doi.org/10.4324/9781315885094>
- Inchauspe, R. M., Barbian, P. M., Santos, F. L. P., & Silva, M. S. da. (2020). The multidisciplinary team in sports: a narrative review. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(1), e1760–e1760. <https://doi.org/10.25248/REAS.E1760.2020>
- Johnson, U., Andersson, K., & Fallby, J. (2011). Sport psychology consulting among Swedish premier soccer coaches. <Http://Dx.Doi.Org/10.1080/1612197X.2011.623455>, 9(4), 308–322. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.623455>
- Kornspan, A. S. (2007). E.W. Scripture and the yale psychology laboratory: Studies related to athletes and physical activity. *Sport Psychologist*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1123/TSP.21.2.152>
- Larsen, C. H., & Engell, C. (2013). The Art of Goal Setting: A Tale of Doing Sport Psychology in Professional Football. *Sport Science Review*, 22(1–2), 49–76. <https://doi.org/10.2478/SSR-2013-0004>
- Linder, D. E., Brewer, B. W., Raalte, J. L. Van, & Lange, N. De. (1991). A Negative Halo for Athletes Who Consult Sport Psychologists: Replication and Extension. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 133–148. <https://doi.org/10.1123/JSEP.13.2.133>
- Martin, S. B. (2005). High school and college athletes' attitudes toward sport psychology consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 127–139. <https://doi.org/10.1080/10413200590932434>

- Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2015). Contemporary advances in sport psychology: A review. *Contemporary Advances in Sport Psychology: A Review*, 1–280. <https://doi.org/10.4324/9781315813059>
- Nesti, M. (2010). Psychology in Football : Working with Elite and Professional Players. *Psychology in Football*. <https://doi.org/10.4324/9780203874585>
- Orlick, T., & Partington, J. S. (1987). The sport psychology consultant: Analysis of critical components as viewed by Canadian Olympic athletes. *Undefined*, 1(1), 4–17. <https://doi.org/10.1123/TSP.1.1.4>
- Pain, M. A., & Harwood, C. G. (2004). Knowledge and perceptions of sport psychology within English soccer. *Journal of Sports Sciences*, 22(9), 813–826. <https://doi.org/10.1080/02640410410001716670>
- Phillips, M., & Lu, J. (2018). A quick look at NVivo. *Journal of Electronic Resources Librarianship*, 30(2), 104–106. <https://doi.org/10.1080/1941126X.2018.1465535>
- Pineda Espejel, H., & Antonio, H. (2018). *Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte Interpersonal perfectionism, fear of failure, and affects in sports Perfeccionismo interpessoal, medo do fracasso e afetos no esporte*. 19(2), 113–123. <http://revistas.um.es/cpd>
- Podlog, L., Gustafsson, H., Skoog, T., Gao, Z., Westin, M., Werner, S., & Alricsson, M. (2015). Need satisfaction, motivation, and engagement among high-performance youth athletes: A multiple mediation analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 415–433. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.999346>
- Ravizza, K. (1990). Sportpsych consultation issues in professional baseball. *The Sport Psychologist*, 4(4), 330-340. <https://doi.org/10.1123/tsp.4.4.330>
- Reilly, T., & Gilbourne, D. (2003). Science and football: a review of applied research in the football codes. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 693–705. <https://doi.org/10.1080/0264041031000102105>
- Reis, D., Simone, C., Gomes, S., Carvalho, F., Ferreira, R., Guillen, F., Miranda, R., & Filho, M. B. (2008). Importância da psicologia do esporte para treinadores. *Conexões*, 6, 419–429. <https://doi.org/10.20396/CONEX.V6I0.8637845>
- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, A. R. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: do conhecimento a uma competência eficaz. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 3(1), 42–58. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/46248>

- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2009). Coping With the Effects of Fear of Failure: A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 73–98.
- Sparkes, A. C. (2015). Developing mixed methods research in sport and exercise psychology: Critical reflections on five points of controversy. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(P3), 49–59.
<https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2014.08.014>
- Vaamonde, A. G. N., & Villanueva, P. J. (2012). Department of psychology of club atlético de madrid: Philosophy and performance management program in grassroots. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12(1), 111–120.
<https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100010>
- Vega Marcos, R. de la, Román Tabanera, M., Ruiz Barquín, R., & Hernández López, J. M. (2014). *¿Cómo perciben los entrenadores de fútbol el rol del psicólogo del deporte?: un estudio comparativo*.
<https://repositorio.uam.es/handle/10486/666714>
- VI, D. G.-S. and F., & 2008, undefined. (n.d.). Sport psychology for football. *Citeseer*. Retrieved September 30, 2023, from
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=a7476390c291d9e5490122ccab2dbb77f9158578#page=406>
- Weinberg, R., & Gould, D. (2016). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (6a ed). Artmed Editora.
- Wiese, D. M., Weiss, M. R., & Yukelson, D. P. (1991). Sport Psychology in the Training Room: A Survey of Athletic Trainers. *The Sport Psychologist*, 5(1), 15–24. <https://doi.org/10.1123/TSP.5.1.15>
- Wilson, K. A., Gilbert, J. N., Gilbert, W. D., & Sailor, S. R. (2009). College athletic directors' perceptions of sport psychology consulting. *Sport Psychologist*, 23(3), 405–424. <https://doi.org/10.1123/TSP.23.3.405>
- Zakrajsek, R., Martin, S., & Zizzi, S. (2011). American High School Football Coaches' Attitudes toward Sport Psychology Consultation and Intentions to Use Sport Psychology Services. [Http://Dx.Doi.Org/10.1260/1747-9541.6.3.461](http://Dx.Doi.Org/10.1260/1747-9541.6.3.461), 6(3), 461–478. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.3.461>

Anexos

Anexo 1. Guião de entrevista semiestruturada para os treinadores

Entrevista em português (FT, MM, GA, JH)

[Experiências Anteriores]

1. Olá! Obrigado pela tua colaboração. Para começar, poderias apresentar-te e partilhar um pouco sobre a tua experiência como treinador de futebol de crianças na categoria Su9?
2. Alguma vez trabalhaste com um psicólogo do desporto antes?
3. Alguma vez recomendaste a atletas que procurassem a ajuda de um psicólogo do desporto?
 - Sim: Como descreves essa experiência?
 - Não: Achas que haveria alguma diferença na satisfação e desempenho dos atletas?

[Papel da Psicologia e Perceção da Psicologia Desportiva]

4. Como pode o treinador, trabalhar com o Psicólogo do desporto?
5. Quais achas que são os aspetos positivos e/ou vantagens de trabalhar com um Psicólogo do desporto?
6. Consideras que podem existir situações problemáticas de conflito entre treinadores e psicólogos?
7. Como vês a um jogador a procurar a ajuda de um psicólogo? O que pensas sobre atletas ou treinadores que procuram apoio psicológico?
8. Qual é a tua opinião sobre o trabalho de um psicólogo do desporto?

[Colaboração com o Psicólogo da Equipa]

9. Como achas que um psicólogo do desporto poderia contribuir para o desenvolvimento desportivo e pessoal dos jogadores Sub-9?
10. Que importância achas que tem, no desenvolvimento desportivo e pessoal das crianças, a oportunidade de aprender e trabalhar com um psicólogo do desporto?
11. Na tua opinião, em que tipos de estratégias ou aspetos psicológicos poderia um psicólogo do desporto trabalhar e ajudar na categoria Sub-9 e no futebol de formação?

[Estratégias e Atividades]

12. Para ajudar os teus jogadores a lidar com momentos difíceis, o que lhes dirias? Que técnicas lhes ensinarias?
13. Como abordas e apoias os teus jogadores durante momentos difíceis (pessoais ou desportivos como lesões) que possam surgir durante a época?
14. Como promoves uma comunicação eficaz entre as crianças para que possam trabalhar em conjunto da melhor forma possível?

[Futuro]

15. À medida que as crianças crescem no futebol, como achas que os aspetos psicológicos que estão a aprender agora poderão influenciar o seu desenvolvimento futuro?
16. Tens algum conselho específico para outros treinadores de futebol que trabalham com crianças quanto a como integrar a psicologia desportiva de forma adequada e eficaz nos seus programas?

[Despedida e Agradecimento]