

Futsal com propósito - Cultivar valores para um futuro promissor

Relatório de estágio numa academia de futsal

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

Orientador: Prof. Doutor Nuno Côrte-Real

Coordenadora: Dra. Edite Matos

Inês do Carmo Silva Oliveira

Porto, 2024

Ficha de catalogação

Oliveira, I. (2024). *Futsal com propósito – Cultivar valores para um futuro promissor*. Porto: I. Oliveira. Relatório de estágio curricular para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: DESENVOLVIMENTO POSITIVO; MRPS; DESPORTO; ADOLESCENTES; PERFORMANCE

“Não tenhamos pressa, mas não percam tempo.”

José Saramago

Agradecimentos

Ao concluir esta etapa importante da minha formação, gostaria de agradecer a todos que, de diferentes maneiras, contribuíram para que este estágio se tornasse uma experiência enriquecedora.

À minha família, pais e irmãs, agradeço de coração pelo apoio incondicional e pelo incentivo. São a minha base, o meu suporte emocional e a minha motivação nos momentos mais desafiantes. Um obrigada nunca será suficiente para expressar tudo o que fazem por mim e por me permitirem continuar a sonhar.

Aos meus amigos, que estiveram sempre presentes, o meu muito obrigada pelo apoio e por serem compreensivos. À minha amiga Catarina, pelas vezes que me tirou desta rotina e por ter sempre um conselho motivador “oupa, acabar isso” disponível.

Ao Professor Nuno Côrte-Real por todos os momentos de partilha e sabedoria, por me elucidar do melhor caminho e pelo apoio constante, obrigada. À Professora Cláudia Dias agradeço por toda a disponibilidade e por me permitir aprender transmitindo-me o seu conhecimento.

À Escola Desportiva e Cultural de Gondomar e à Dra. Edite Matos por me terem acolhido de braços abertos e por me fazerem sentir sempre em casa. Em especial, o meu apreço ao coordenador da academia de futsal, Fábio Abreu, pela paciência e por todos os momentos de partilha.

A todos que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização deste estágio e para a elaboração deste relatório, deixo aqui meu reconhecimento e gratidão. Cada um de vocês teve um papel essencial neste caminho, e por isso, sou imensamente grata.

Conteúdo

Índice de figuras	viii
Índice de tabelas	ix
Índice de anexos	x
I. Introdução	1
II. Desporto, Desenvolvimento Positivo e o MRPS	4
2.1 <i>O papel do Desporto e o Desenvolvimento Positivo</i>	5
2.2 <i>Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social</i>	7
III. Caracterização do local de estágio	10
3.1 <i>Escola Desportiva e Cultural de Gondomar</i>	11
3.2 <i>Organograma</i>	13
3.2.1 <i>Departamento de Psicologia</i>	14
IV. Intervenção	15
4.1 <i>Apresentação</i>	16
4.2 <i>Necessidades das equipas</i>	16
4.3 <i>Atividades/dinâmicas</i>	17
4.4 <i>Outras atividades</i>	22
4.5 <i>Relação estagiária-atletas</i>	24
V. Investigação	26
5.1 <i>Introdução</i>	27
5.2 <i>Definição do problema e objetivos</i>	29
5.3 <i>Metodologia</i>	29
5.3.1 <i>Participantes</i>	30
5.3.2 <i>Instrumentos</i>	30
5.3.3 <i>Procedimento de recolha de dados</i>	32
5.3.4 <i>Resultados</i>	32
5.4 <i>Discussão de resultados</i>	37
5.5 <i>Conclusões e perspetivas</i>	39
VI. Reflexão e conclusões finais	42
VII. Referências Bibliográficas	45
Anexos	50

Índice de figuras

Figura 1 – Símbolo EDCG.....	12
Figura 2 – Símbolo academia EDCG.....	12
Figura 3 – Foto “Torneio 25 de abril”.....	23
Figura 4 – Foto entrega da taça sub-9.....	24

Índice de tabelas

Tabela 1- Satisfação com a época desportiva e com a equipa.....	33
Tabela 2- Dimensões do DP no grupo A e B.....	33
Tabela 3- Níveis do MRPS no grupo A e B	34
Tabela 4- Temas e subtemas das respostas dos atletas	34

Índice de anexos

Anexo 1 – Caderneta “Crescer com responsabilidade”	50
Anexo 2 – Diploma (prémio caderneta).....	51
Anexo 3 - Atividade “O(A) explorador(a) interior”	52
Anexo 4 – Apresentação PowerPoint do workshop sobre o bullying.....	53

Resumo

O presente documento pretende descrever e analisar todo percurso desenvolvido ao longo do estágio curricular, que se realizou na instituição Escola Desportiva e Cultural de Gondomar, na época 2023/2024, com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano. O relatório de estágio explora temas como: o papel do Desporto, o Desenvolvimento Positivo e o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social. De seguida, foi realizada uma caracterização detalhada da entidade de estágio, incluindo o departamento de psicologia. Após o período de observação às equipas de sub-9 e sub-11, foram desenvolvidas diversas atividades com o objetivo de colmatar as necessidades identificadas, implementando o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social. O presente relatório inclui também uma investigação -“Futsal com propósito” - realizada com 38 atletas da academia do clube, procurando entender como a prática do futsal influencia o comportamento, a formação de valores e interações sociais dos jovens. As principais conclusões do estudo mostraram que o futsal desempenha um papel determinante no desenvolvimento pessoal e social dos atletas, promovendo competências como o trabalho em equipa, a resiliência e a autonomia. Os atletas mais novos tendem a valorizar o apoio e ambiente colaborativo, enquanto os mais velhos destacam a importância da persistência em superar os desafios. Por fim, o relatório conclui com a reflexão final sobre o meu processo de crescimento profissional e pessoal, as dificuldades e perspetivas futuras.

PALAVRAS-CHAVE: DESENVOLVIMENTO POSITIVO; MRPS; DESPORTO; ADOLESCENTES; PERFORMANCE

Abstract

The purpose of this document is to describe and analyze the entire course developed during the internship, which took place at the Escola Desportiva e Cultural de Gondomar institution, in the 2023/2024 season, with a view to obtaining a Master's degree in Sports Psychology and Human Development. The internship report explores topics such as the role of sport, positive development and the personal and social responsibility model. Next, a detailed characterization of the internship entity was carried out, including the psychology department. After observing the U9 and U11 teams, various activities were developed with the aim of meeting the needs identified, implementing the Personal and Social Responsibility Model. This report also includes an investigation - “Futsal with purpose” - carried out with 38 athletes from the club's academy, seeking to understand how the practice of futsal influences young people's behavior, value formation and social interactions. The main conclusions of the study showed that futsal plays a decisive role in the athletes' personal and social development, promoting skills such as teamwork, resilience and autonomy. Younger athletes tend to value support and a collaborative environment, while older athletes highlight the importance of persistence in overcoming challenges. Finally, the report concludes with a final reflection on my process of professional and personal growth, the difficulties and future prospects.

KEYWORDS: POSITIVE DEVELOPMENT; TPSR; SPORT; ADOLESCENTS; PERFORMANCE

Lista de abreviaturas

MRPS – Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

DP – Desenvolvimento Positivo

EDCG – Escola Desportiva e Cultural de Gondomar

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

I. Introdução

I. Introdução

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular “Dissertação – Estágio” do 2ºano do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Com o objetivo de consolidar e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do primeiro ano do mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, optei por realizar estágio curricular na Escola Desportiva e Cultural de Gondomar – Academia de Futsal. Esta decisão foi motivada pelo desejo de obter uma experiência mais enriquecedora fazendo assim uma ponte entre a teoria e a prática num contexto real de trabalho. Em segundo lugar, a escolha de uma academia de futsal foi particularmente relevante para mim, dada a minha proximidade pessoal com a modalidade. Como atleta de futsal também na Escola de Gondomar, senti que esta oportunidade conjugaria uma integração única na minha experiência e desenvolvimento enquanto profissional, na medida em que teria a possibilidade de trabalhar diretamente na formação de crianças e jovens, promovendo um ambiente desportivo positivo.

O estágio teve início no mês de outubro de 2023 e termo a junho de 2024 sob a orientação da Dra. Edite Matos. Durante este período, acompanhei os escalões traquinas blue (sub-9) e benjamins blue (sub-11). Nestes escalões privilegia-se essencialmente a Formação, sendo o principal objetivo facultar às crianças e jovens ferramentas básicas para se ser um grande Atleta, ou seja, a criação de condições de aprendizagem e evolução individual/equipa tem um peso bastante superior face ao rendimento/performance individual/equipa.

Tendo por base esta linha de pensamento e por considerar cada vez mais revelante inculcar desde cedo valores pessoais e sociais nas crianças, surge o interesse pelo Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social de Don Hellison. O interesse advém de acreditar que esta abordagem pedagógica num contexto desportivo visa não apenas o aperfeiçoamento das habilidades técnicas, mas também a promoção de valores e competências essenciais para a sua formação como cidadãos íntegros e responsáveis. Assim sendo, o MRPS foi implementado como abordagem pedagógica principal nas equipas de sub-9 e sub-11, com o propósito de dar ferramentas para que sejam futuros atletas íntegros e conscientes do seu papel na sociedade. Aliando os princípios do MRPS com a visão da EDCG percebe-se que existe uma perfeita sintonia e que faz todo sentido implementar o modelo nos escalões supracitados.

Posto isto e apesar do entusiasmo inicial, não pude deixar de sentir alguns medos e receios, tais como, o medo de sair da minha zona de conforto, de não corresponder às minhas expectativas e de não ter total disponibilidade para acompanhar todos os treinos e jogos. Contudo, a fase inicial foi bastante positiva e acolhedora, o que facilitou bastante a minha adaptação. Isso foi possível pela maneira como fui recebida que permitiu criar um ambiente saudável e cooperativo, mas também pelo entusiasmo que toda a estrutura, quer atletas quer staff técnico, demonstraram aquando da minha chegada.

Com o decorrer do estágio e numa primeira abordagem, o foco foi perceber as necessidades das equipas e desenvolver um programa que fosse ao encontro das mesmas. Como o grupo – alvo eram crianças os pontos mais sensíveis e em que foi dado mais destaque foram: baixos níveis de concentração; dificuldade em trabalhar em equipa; pouco autonomia; dificuldade em respeitar as regras durante os exercícios. Dessa forma, foi necessária uma extensa pesquisa para conhecer em profundidade o MRPS e as diversas estratégias e atividades a adotar, para que pudesse interagir de forma mais eficaz junto dos intervenientes.

De modo geral, todos os envolvidos nas atividades de estágio demonstraram grande interesse e empenho em colaborar para o sucesso do programa. Os treinadores e restante *staff* técnico mostraram-se sempre disponíveis e totalmente abertos em entender o propósito das dinâmicas, promovendo momentos de partilha que criaram um ambiente de aprendizagem contínua.

Com o objetivo de documentar todo o percurso feito ao longo do estágio, este documento encontra-se dividido em sete capítulos: I. “Introdução”; II, “O Desporto, o Desenvolvimento Positivo e o MRPS”, onde é apresentada a base teórica para a prática e o papel do desporto na vida das crianças e jovens; III. “Caracterização do local de estágio”, que descreve todas as informações inerentes à EDCG; IV. “Intervenção”, onde abordo as necessidades das equipas, as atividades realizadas e a respetiva reflexão crítica; V. “Investigação” onde é descrito o projeto de investigação “Futsal com propósito”; VI. “Conclusão”, onde avalio todo o processo de estágio e como este caminho me fez crescer enquanto profissional; e VII. “Referências Bibliográficas”.

II. Desporto, Desenvolvimento Positivo e o MRPS

2.1 O papel do Desporto e o Desenvolvimento Positivo

Ao longo dos anos, diversos autores têm vindo a afirmar que a prática de desporto e de atividade física proporciona um ambiente desportivo positivo, na medida em que, os jovens têm a oportunidade de interagir, partilhar experiências e aprender uns com os outros (Gould & Carson, 2008; Martins et al., 2019). Dessa forma, é considerado como um veículo de desenvolvimento de competências para a vida, não só por promover vantagens a nível físico como também na melhoria da saúde mental e social (Malete et al., 2022).

O desporto tem vindo assumir um papel importante no bem estar psicológico e no desenvolvimento social e emocional das crianças, tornando-se cada vez mais essencial na vida dos jovens (Petitpas et al., 2005). Nesta perspetiva, quando o desporto é tratado sob uma visão mais educativa e não apenas direcionado para os resultados e para a competição, torna-se num excelente meio para propiciar comportamentos positivos na formação desportiva das crianças e jovens (F. Santos & Martinek, 2018).

As organizações desportivas estão cada vez mais empenhadas em proporcionar condições favoráveis ao crescimento saudável e íntegro dos atletas, nomeadamente, no ensino da responsabilidade pessoal e social e na formação ética (Gould & Carson, 2008). Além disso, desenvolvem competências socialmente desejadas, tais como: liderança, cooperação, aumento da autoestima, definição de objetivos, entre outros (Camiré, 2015; Partida Ochoa et al., 2022). Como resultado, o desenvolvimento de uma série de competências para a vida através do desporto justifica o investimento feito na sua promoção (Escartí Carbonell et al., 2012). Importa referir, que este processo requer tempo e resulta de forma gradual, para que os jovens atletas consigam transferi-las para outros ambientes das suas vidas (F. Santos, 2017).

Seguindo esta linha de pensamento, surge o conceito de Desenvolvimento Positivo (DP) que na perspetiva de Donald Hellison, Tom Martinek e Albert Petitpas “procura promover o desenvolvimento global das crianças e dos jovens, centrando-se no seu potencial e qualidades e na promoção das suas competências e recursos, com o objetivo final de estimular melhorias a nível pessoal e a nível social.” (Corte-Real, Dias, Regueiras & Fonseca, 2016, pp.123). Este conceito centra-se ainda num processo de crescimento, através do qual os adolescentes passam assumir maior responsabilidade pelas suas ações, o seu próprio bem-estar e pelo bem-estar coletivo (Lerner et al., 2009).

Hellison afirma que o desenvolvimento positivo de jovens transcende as competências motoras, é trabalhar com as crianças como um todo para que possam emergir na idade adulta como cidadãos competentes e mais responsáveis (Corte-Real et al., 2016).

Como já referido anteriormente, são notórias as vantagens do desporto na promoção do DP. O mesmo se verifica no desporto de competição, pois os atletas estão em diversos momentos de competição onde podem ganhar, perder e lutar pelos objetivos da equipa. Neste caso, o treinador tem um papel crucial para promover o desenvolvimento positivo dos jovens. O treinador é altamente responsável por criar climas motivacionais e por estruturar atividades que vão ao encontro das necessidades de desenvolvimento (F. Santos & Martinek, 2018).

Num artigo publicado em 2018, Santos e Martinek, propõem quatro estratégias específicas:

- Os treinadores têm o duplo dever de melhorar as competências físicas e motoras dos seus atletas e, ao mesmo tempo, ajudá-los a aprender lições de vida e a construir um carácter positivo através das sessões desportivas;
- Consoante a idade dos atletas, ter objetivos de natureza comportamental associados ao DP, para que os participantes consigam avaliar e transferir essas competências para a sua vida quotidiana.
- Integrar progressivamente estratégias baseadas no DP, começando pela análise do treinador sobre o seu modelo de ensino, com vista à reflexão, tomada de decisão e liderança dos seus atletas;
- Os treinadores devem desenvolver um equilíbrio entre as expetativas e os objetivos do desenvolvimento positivo, independentemente das exigências da época desportiva ou da fase em que se encontra.

Neste sentido, começam a despontar vários programas de intervenção, onde se procura aplicar o desenvolvimento positivo, promover o potencial através dos pontos fortes, centrando-se na prevenção de problemas. Pretende-se desenvolver competências que ajude os intervenientes a resolver potenciais conflitos/problemas futuros (Esperança et al., 2018), ou seja, se forem criadas condições adequadas às necessidades dos indivíduos, todos os jovens têm oportunidades para alcançar a vida adulta com sucesso. O modelo de responsabilidade pessoal e social foi um desses programas.

2.2 Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

O Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (MRPS) surge na sequência dos pressupostos do DP e como um dos programas de intervenção mais eficaz. O objetivo primordial é ajudar os jovens a tornarem-se pessoas responsáveis, não só na maneira como se comportam, mas também no modo como tratam os outros (Martinek & Hellison, 2016). Amparo Escartí afirma ainda que o MRPS “propicia o desenvolvimento positivo na medida em que promove o respeito, o *empowerment*, a autonomia ou a empatia.” (Corte-Real et al., 2016, pp.133).

O MRPS é um modelo que não deve ser visto nem seguido de forma rígida, no sentido, que deve ter em conta as características do grupo e do contexto, assim como, de acordo com os princípios e valores de quem o vai aplicar. O investigador Robert Brustad afirma que ao adaptar-se a atividade desportiva à idade dos participantes propicia-se a percepção de competência, a tomada de decisão e a motivação (Corte-Real et al., 2016).

Maioritariamente, este modelo é aplicado em crianças ou jovens desfavorecidos ou de baixo nível socioeconómico, porém, pode e deve ser implementado noutros contextos (p.e. música, arte e teatro) e em diferentes populações (Corte-Real et al., 2016). Isto acontece porque o princípio do modelo é o mesmo, a melhoria do potencial através das capacidades e competências de cada indivíduo (Martinek & Hellison, 2016).

Sendo a atividade física e o desporto um ambiente ótimo para favorecer o desenvolvimento de valores, o MRPS tenciona que esses valores e competências sejam interiorizados e integrados pelos alunos não só em contexto desportivo, mas também transferidos para o seu dia-a-dia (Gould & Carson, 2008); (Pozo et al., 2018). Deste modo, aplicar estratégias baseadas no modelo os jovens ganham consciência das suas próprias ações (Martins et al., 2022).

De maneira a atingir o sucesso da promoção da responsabilidade pessoal e social, os treinadores têm o papel de criar um clima de *empowerment*. Isto é, possibilitar que os jovens satisfaçam as suas necessidades e que desenvolvam sentido de responsabilidade por si próprios e pelos outros (Petitpas et al., 2005). Forneris et al. (2012) relatam que é igualmente relevante dar voz aos jovens atletas para que sejam estimulados a tomar decisões e a serem agentes ativos.

O modelo de responsabilidade pessoal e social é definido por cinco níveis como forma de organizar os objetivos a atingir durante o programa:

- **Nível 1:** Respeito pelos direitos e sentimentos dos outros – Neste nível, promove-se o respeito mútuo, criando uma cultura de inclusão e cooperação entre os participantes. O objetivo deste nível é o autocontrole;
- **Nível 2:** Participação e esforço – Este nível, incentiva à participação ativa e o esforço contínuo para que sejam capazes de enfrentar desafios com determinação e perseverança. Ter atletas intrinsecamente motivados é o grande pilar do nível 2;
- **Nível 3:** Autonomia – o grande objetivo deste nível é fomentar a autonomia, ensinando os jovens atletas assumir o controle das suas próprias ações e a serem independentes;
- **Nível 4:** Liderança e apoio aos outros – Neste nível, os jovens são estimulados a dar apoio e a preocuparem-se com toda a comunidade. Aprendem a trabalhar em equipa e influenciar positivamente os outros;
- **Nível 5:** Transferência – Último nível, e talvez o mais importante, onde as crianças e jovens compreendem o valor e a relevância das competências adquiridas ao longo do programa e que consigam aplicá-las na sua vida quotidiana (p.e. em casa, na escola).

Os níveis de responsabilidade surgem interligados e para transitar para o nível seguinte é necessário desenvolver e adquirir as competências que lhe estão implícitas. O nível mais básico é o respeito e o mais complexo para atingir é a transferência do desporto para a vida.

Pode-se ainda olhar para o modelo pela visão de Barrie Gordon. Este autor propõe que os valores sejam apresentados como não hierárquicos e que todos os níveis têm a mesma importância, ou seja, não precisam de ser trabalhados de forma isolada e com uma sequência. Desta forma, podem ser trabalhados em qualquer ordem e, se oportuno, mais do que um nível na mesma sessão (Gordon, 2020a). O mesmo autor considera que a transferência deve ser trabalhada desde o primeiro momento de implementação do programa, surgindo no centro do modelo e como sustento para os quatro níveis.

A transferência do desporto para a vida é bastante complexa e, por vezes, difícil de avaliar se realmente esta ocorreu. No artigo publicado por Gordon, em 2020, surgem várias sugestões como os professores ou treinadores devem integrar a consciencialização da transferência das aprendizagens nas suas sessões, como por exemplo:

- adotar uma linguagem adequada à idade dos participantes, para garantir total compreensão;
- durante a aula ou treino destacar a importância da transferência através de comentários (p.e. “o que estamos aprender aqui é também útil na escola ou noutros contextos da vossa vida”);
- Promover a reflexão dos atletas para que estes entendam os benefícios da mudança (p.e. “o que achas que acontecia se fizesses um esforço a matemática? Quais seriam os benefícios?”).

Tendo por base tudo acima descrito, pretende-se aplicar o modelo de responsabilidade pessoal e social pela visão de Barrie Gordon em consonância com a proposta de Helisson.

III. Caracterização do local de estágio

III. Caracterização do local de estágio

3.1 Escola Desportiva e Cultural de Gondomar

A Escola Desportiva e Cultural de Gondomar (EDCG) teve o seu início oficial a 22 de outubro de 1997. Um clube jovem, mas com uma significativa representatividade para o concelho de Gondomar e para o desporto, nomeadamente, na modalidade do futsal. Pretende promover não só a prática regular e saudável visando o aperfeiçoamento técnico e tático dos atletas, mas também fomentar princípios e valores éticos, morais e sociais para que sejam atletas e ser humanos conscientes do seu papel no desporto e na sociedade.

A EDCG conta com a Academia de Futsal EDCG, criada a 17 de junho de 2017, para rapazes e raparigas dos 4 aos 19 anos. Na época 23/24 contou com 130 atletas, 14 treinadores, 35 membros de staff e 9 membros transversais a todos os setores do clube.

O departamento da academia é subdividido em duas vertentes: Formação e Competição. A principal diferença entre os dois ramos é dada pela dicotomia: rendimento/performance individual/equipa vs criação de condições de aprendizagem e evolução individual/equipa. Na vertente de Formação, estão os escalões de iniciação – petizes, traquinas, benjamins, infantis, e iniciados feminino – sendo que o objetivo primordial é proporcionar aos atletas ferramentas básicas para ser um grande Atleta, isto é, a criação de condições de aprendizagem e evolução individual/equipa tem um peso bastante superior em comparação com o rendimento/performance individual/equipa. Já a vertente de Competição abrange os escalões de iniciados masculino, juvenis masculino, juvenis feminino, juniores femininos e seniores. Neste caso, o foco principal é o resultado, ou seja, o rendimento/desempenho individual e da equipa.

Nesta perspetiva e no âmbito da sua atividade, a EDCG pretende ser reconhecida como um clube de referência na formação de jovens atletas, priorizando a sua constante evolução a quaisquer resultados quantitativos. Aliado a esta visão, acredita, defende e ensina valores, tais como, ética, espírito de equipa, respeito, responsabilidade, solidariedade, rigor, competência, honestidade, empenho e competitividade.

Todos os escalões competem nos campeonatos organizados pela Associação de Futebol do Porto, com a exceção das iniciadas e juvenis femininas que competem no interdistrital (em conjunto com a Associação de Futebol de Aveiro) e juniores femininas no campeonato nacional. A equipa sénior feminina atualmente compete na Liga Feminina Placard de futsal.

De maneira a promover a melhoria contínua e a excelência no futebol e futsal português, a Federação Portuguesa de Futebol tem um processo de certificação que reconhece a qualidade dos clubes e das suas infraestruturas, programas de formação e da sua organização e gestão. Os clubes que passam pelo processo de certificação e cumprem os critérios estabelecidos atingem uma determinada pontuação que lhes confere as estrelas.

- Até 49 pontos – Escola Certificada com 1 estrela;
- 50 ou mais pontos – Escola Certificada com 2 estrelas;
- 50 a 79,99 pontos – Entidade Formadora Certificada com 3 estrelas;
- 80 a 89,99 pontos - Entidade Formadora Certificada com 4 estrelas;
- 90 a 100 pontos - Entidade Formadora Certificada com 5 estrelas.

A EDCG é atualmente reconhecida como uma Entidade Formadora Certificada com 3 estrelas, afirmando o seu compromisso com a excelência e com o desenvolvimento do futsal , com o objetivo de fazer mais e melhor. (*Regulamento - Certificação de Entidades Formadoras*, sem data)



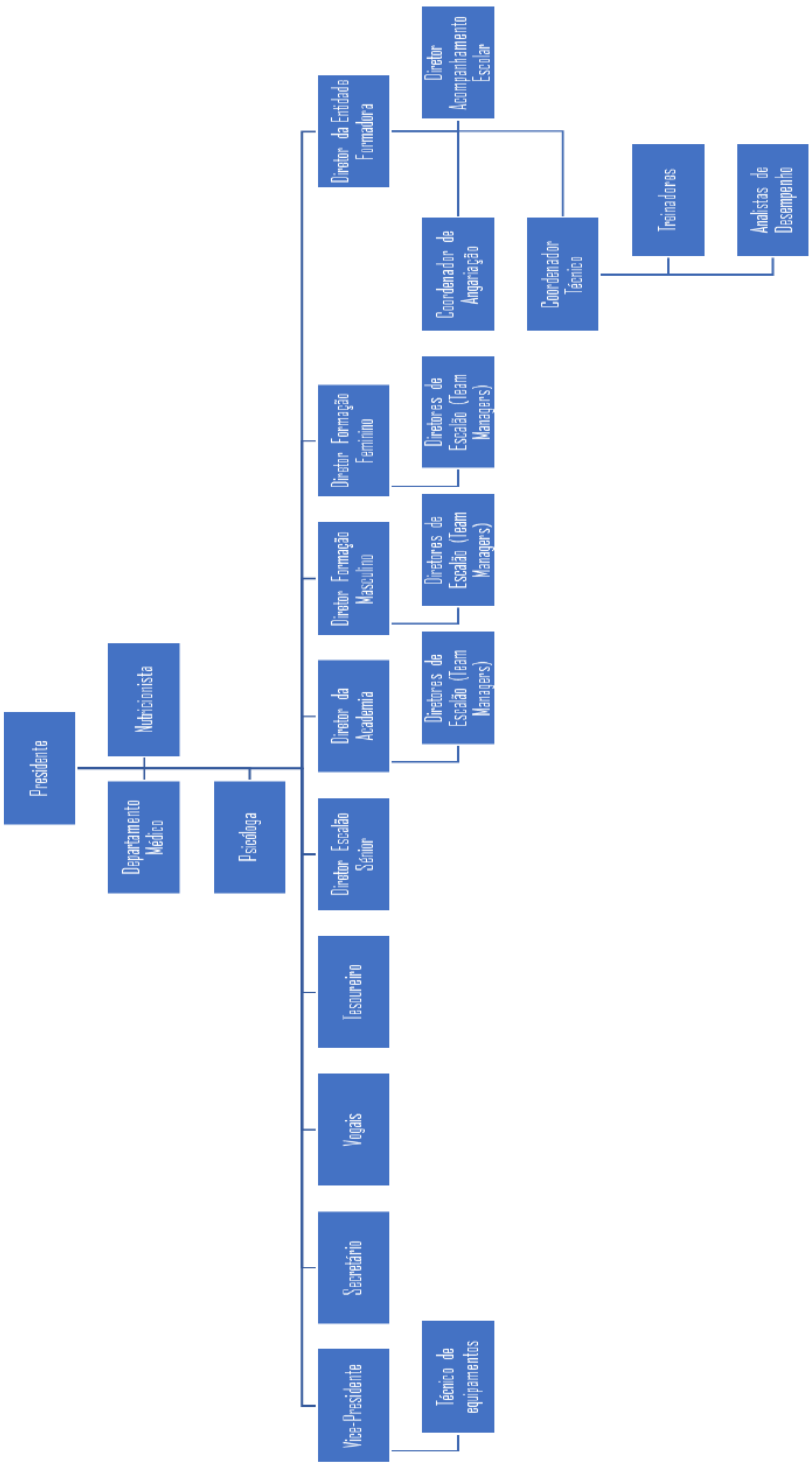
Figura 1- Símbolo EDCG



Figura 2- Símbolo academia EDCG

3.2 Organograma

Para melhor compreensão da organização da Escola de Gondomar, segue abaixo o organograma, onde mostra a hierarquia e a distribuição das principais áreas e departamentos do clube.



3.2.1 Departamento de Psicologia

A instituição EDCG é constituída por vários departamentos, sendo um deles o de psicologia. O departamento de psicologia conta apenas com uma psicóloga que se esforça para estar sempre atenta às necessidades das diversas equipas. No entanto, devido ao elevado número de atletas, nem sempre é fácil proporcionar o apoio adequado a todos. O que se verifica é que os treinadores quando identificam alguma problema ou situação específica que necessite de uma intervenção comunica com o departamento para solucionar da melhor forma possível.

Ao longo do estágio surgiu a oportunidade de poder auxiliar a psicóloga em algumas das intervenções realizadas. Uma delas foi um episódio de bullying e sendo a primeira vez que tive o contacto com equipas de formação, fiquei um pouco chocada com a crueldade que as crianças podem demonstrar umas com as outras. Nesse sentido, surgiu o convite por parte do coordenador técnico e pela psicóloga realizar um workshop sobre o bullying com o intuito de sensibilizar e educar sobre o tema, com vista a minimizar episódios semelhantes.

Todas estas oportunidades contribuíram significativamente para o meu crescimento enquanto agente desportivo.

IV. Intervenção

IV. Intervenção

4.1 Apresentação

O início do estágio na EDCG foi bastante positivo e acolhedor. Não só pela maneira como fui recebida que permitiu criar um ambiente saudável e cooperativo, mas também pelo entusiasmo que toda a estrutura, quer atletas quer staff técnico, demonstraram aquando da minha chegada. Acredito que por ser atleta sénior da equipa feminina, facilitou todo o processo de apresentação e de integração, uma vez que, as crianças e jovens tendem a ver os atletas mais velhos como modelos a seguir. Essa admiração por parte dos jovens atletas contribuiu para estabelecer rapidamente uma relação de confiança e respeito mútuo.

O estágio teve a duração de 9 meses – outubro a junho – e os horários dos treinos em que estava presente eram os seguintes: sub-9, quinta-feira das 19h às 20h; sub-11, segunda-feira das 19h às 20h.

A minha intervenção concentrou-se principalmente na equipa de sub-9, pois tive a oportunidade de acompanhá-la de forma mais próxima, já que consegui comparecer a mais treinos em comparação com o outro escalão. Também estive presente no escalão de sub-11, mas não consegui realizar tantas atividades como gostaria devido à minha indisponibilidade para assistir aos treinos.

Ao longo deste capítulo é realizada a descrição aprofundada de todas as atividades e dinâmicas realizadas ao longo do estágio, assim como a reflexão crítica de cada uma.

4.2 Necessidades das equipas

Ao longo de mês de outubro o foco principal foi observar e analisar os comportamentos de cada atleta, visando uma intervenção mais eficiente e adequada. Neste período, para além de registos no meu “diário de bordo”, existiu uma comunicação constante com as equipas técnicas, o que facilitou a compreensão dos comportamentos e atitudes dos jovens atletas e permitiu uma abordagem eficaz para o desenvolvimento das crianças.

Assim, as principais necessidades identificadas foram:

- Dificuldade em respeitar as regras durante os exercícios que aliada à falta de concentração, faz com que o treinador tenha de quebrar o ritmo de treino para chamadas de atenção;

- Dificuldade em trabalhar em equipa, uma vez que alguns atletas eram individualistas e tomavam decisões egoístas, tanto no treino como em jogo;
- Pouco autónomos, por serem atletas novos precisavam sempre de uma explicação mais pormenorizada, sendo que no futsal é preciso trabalhar a autonomia desde cedo para que em jogo sejam capazes de tomar decisões.

Um ponto importante a referir, é que a equipa de sub-9 contava com 14 elementos (2 meninas; 12 meninos). Já a equipa de sub-11 era constituída por 12 elementos do sexo masculino.

4.3 Atividades/dinâmicas

As atividades propostas surgem com o intuito de implementar o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social, nos escalões: traquinas blue (sub-9) e benjamins blue (sub-11). Após uma observação às equipas *in loco*, as atividades e dinâmicas de grupo visam colmatar as necessidades supracitadas.

Atividade 1 – “Crescer com responsabilidade - Caderneta”

Local: casa / pavilhão;

Material: cartolina e canetas;

Duração: ao longo da época;

Público-alvo: sub-9;

Objetivo: promover a autoavaliação e a responsabilidade entre as crianças; Nível I – respeito e nível II – participação e esforço – do MRPS;

Descrição: no final de cada treino, falávamos sobre o comportamento e como tinha corrido o treino. Cada um, individualmente, preenchia a caderneta. Inicialmente a caderneta (ver **anexo 1**) era semanal em que tinham de a levar para casa e preencher. Ao final de duas semanas, como o resultado não foi o esperado decidi alterar o modo de como a caderneta era preenchida. Passou a ser realizada apenas nos dias de treino e jogos. No final de cada mês, os meninos que tivessem tudo verde teriam um diploma (ver **anexo 2**) pelo seu comportamento exemplar e pela sua assiduidade aos treinos.

Reflexão: no decorrer desta dinâmica alguns atletas tiveram dificuldade em comprometer-se com o uso regular da caderneta. No entanto, ao longo das sessões como havia sempre um momento de partilha sobre o progresso de cada um e a caderneta era

preenchida por eles, aquela resistência inicial foi diminuindo e todos perceberam a importância da mesma.

O começo da caderneta também se revelou importante para mim, pois foi o primeiro contacto com os pais e senti-me um pouco nervosa. Depois de explicar o que era desejado todos se mostraram disponíveis e interessados em contribuir para o sucesso da mesma.

Atividade 2 – “O(A) explorador(a) interior

Local: preencher em casa;

Material: papel e caneta;

Duração: uma sessão de treino;

Público-alvo: sub-9;

Objetivo: desenvolver a autodescoberta, promovendo a consciência, confiança e habilidades sociais de cada criança, para que aprendam a enfrentar os desafios de forma resiliente e com uma maior compreensão sobre si mesmas; Nível III – autonomia – do MRPS;

Descrição: foram distribuídas as folhas da atividade (ver **anexo 3**), por cada atleta, para preencherem individualmente. Após esse momento, foi feita uma pequena explicação da dinâmica e o que tinham de fazer;

Reflexão: esta atividade foi bastante vantajosa para perceber como os atletas olhavam para si mesmos e quais os seus interesses para além do gosto pelo futsal. A atividade serviu também para aproximar os atletas, dado que, ao partilharem as respostas ficavam contentes se algum dos colegas tivesse a mesma preferência (p.e. animal, cor). No geral, a atividade foi muito enriquecedora para o grupo, pois não só promoveu a autodescoberta como conseguiu unir o grupo.

Atividade 3 – “Caixa do elogio”

Local: pavilhão;

Material: caixa e papéis;

Duração: duas sessões de treino;

Público-alvo: sub-9;

Objetivo: desenvolvimento de um bom espírito de equipa e de um clima de respeito e incentivo; Promover o nível IV – liderança e atenção aos outros - do MRPS;

Descrição: no início do treino, cada criança tinha de retirar um papel à sorte com o nome do colega que iriam elogiar durante o treino. Para que fosse mais fácil iniciar a atividade, houve necessidade de orientar os atletas sobre como fazer elogios significativos e específicos (p.e. “bom passe!”; “boa defesa!”; “continua, é esse o caminho!”);

Reflexão: no final, todos partilharam aquilo que sentiram ao ser elogiados relatando “senti-me feliz e com mais vontade de treinar!”. Estes comentários deixaram-me bastante feliz e satisfeita, porque além de serem genuínos senti que este tipo de atividades tinham um impacto positivo no desenvolvimento cognitivo de cada atleta, sendo que esta aprendizagem é passível de ser transposta a nível individual, de forma que os elogios sejam uma forma recorrente de motivar laços familiares e de amizade e não ser apenas restritos ao contexto de atividades desportivas.

De referir que estava com receio do sucesso da atividade por serem atletas bastante jovens e por não conseguir avaliar a eficácia da mesma dado que se realizou durante o treino. No entanto, consegui surpreender-me pela positiva, não só pela atenção que tinham ao colega, como pediram para repetir a atividade.

Atividade 4 – “O(A) teu parceiro(a)”

Local: pavilhão;

Material: papéis, canetas e bola;

Duração: uma sessão de treino;

Público-alvo: sub-9;

Objetivo: fortalecer os laços entre os membros da equipa aumentando o número de interações positivas entre a equipa; Nível IV – liderança e atenção aos outros – do MRPS;

Descrição: os atletas estavam distribuídos pelo balneário e havia uma caixa no meio. Individualmente, iam retirando um papel, tinham de ler e entregá-lo ao colega que tinham associado a frase lida, assim como entregavam a bola. O jogador que recebeu a bola e a frase repetia o mesmo processo. A única regra é que não podiam passar a bola ao colega que passou anteriormente;

As frases que estavam escritas nos papéis eram as seguintes:

- “Chega sempre a horas aos treinos”;
- “É um exemplo a seguir”;
- “Dá-me força antes dos jogos”;
- “É engraçado e divertido”;

- “Está disposto ajudar os outros”;
- “Fico feliz quando o(a) vejo chegar ao treino”;
- “É muito importante para a equipa”;
- “É um bom amigo”;
- “Gostava de o conhecer melhor”;
- “Dá-me motivação durante o treino”;
- “É corajoso e determinado”;
- “Tem treinado muito bem”;
- “Ajuda sempre nas tarefas do treino”;
- “Evoluiu muito nos últimos tempos”.

Reflexão: o balanço desta atividade foi bastante positivo e enriquecedor para o grupo. Todos os atletas conseguiram entender a importância de haver interações positivas. Sempre que foi necessário ajudei na compreensão das frases e na leitura das mesmas. Considero que esta atividade foi também benéfica para aqueles que têm mais vergonha em estar no meio e a serem observados por todos, porque ao início estavam mais tensos e depois foram descomprimindo.

Após a leitura de 4 frases, estavam sempre atribuir ao mesmo. Parei a atividade e expliquei que não deviam entregar sempre à mesma pessoa. Retomamos e conseguiram com que todos tivessem pelo menos uma frase.

Atividade 5 – “Equipa”

Local: pavilhão;

Material: palitos;

Duração: uma sessão de treino;

Público-alvo: sub-11;

Objetivo: fomentar os níveis de coesão e de união do grupo;

Descrição: após os atletas estarem distribuídos pelo balneário, foi entregue um palito a cada um e em que foi pedido para o partirem ao meio. De seguida e em conjunto, tiveram de nomear o atleta que considerassem mais forte. A este, foi-lhe dado um conjunto de palitos e pedido para partir de novo. Como expectável, não conseguiu e nesse momento foi explicada a importância do trabalho em equipa e que são precisos todos para construir um grupo de trabalho forte e coeso;

Reflexão: a distribuição dos palitos gerou alguma confusão inicial e não consegui controlar da melhor maneira o grupo. Após uns breves minutos de pausa, iniciei a atividade que decorreu normalmente. No entanto, senti que a atividade estava a ficar longa e simplifiquei na explicação “do que é trabalhar em equipa” e como podemos fomentar esse clima de união e entreajuda.

Como ponto negativo a apontar, devia ter planeado melhor a sessão, de maneira, a que esta fosse mais clara e objetiva para que todos os atletas ficassem interessados na atividade.

Atividade 6 - “Reunião com os Pais”

Local: não é necessário;

Material: não é necessário;

Duração: uma sessão;

Público-alvo: encarregados de educação;

Objetivo: perceber qual o impacto das atividades na vida dos seus filhos, tanto dentro como fora do contexto desportivo; Nível V – transferência – do MRPS;

Descrição: esta atividade foi uma oportunidade para partilhar observações e feedbacks sobre o desenvolvimento social, emocional e comportamental das crianças, bem como discutir como essas mudanças podiam influenciar os relacionamentos interpessoais na escola e em casa.

Reflexão: a única oportunidade que tinha de conseguir falar com todos os encarregados de educação era através do grupo de WhatsApp. Alguns partilharam que não sentiram grandes diferenças no comportamento dos seus educandos, mas realçaram que os atletas ficavam sempre animados e alegres no dia do treino ou de jogo.

Penso que se esta conversa fosse pessoalmente pudesse haver outro tipo de partilha, no entanto, considero positivo o feedback dado pelos pais.

Atividade não realizada

Atividade 7 – “Workshop Bullying”

Local: sala de vídeo (pavilhão)

Material: PowerPoint

Duração: uma sessão

Público-alvo: sub-12 a sub-19

Objetivo: sensibilizar, educar e capacitar os atletas para compreenderem, identificarem e lidarem com o bullying em diversos contextos, seja no desporto, na escola ou noutros ambientes sociais. Procura-se promover um ambiente de respeito, empatia e apoio mútuo no futsal.

Descrição: esta dinâmica consistiu num workshop interativo e dinâmico, utilizando uma combinação de PowerPoint com vídeos (ver **anexo 4**), para posterior debate. Além disso, foram discutidas estratégias eficazes de prevenção e intervenção, com foco na criação de ambientes inclusivos no desporto.

No final, todos os atletas foram convidados a preencher o questionário “Futsal com propósito”;

Reflexão: esta dinâmica não foi realizada por questões de logística do clube. No entanto, sinto que esta oportunidade teria sido tão importante para mim como para os jovens atletas, dado que, iríamos abordar uma temática que já havia acontecido no clube. Ainda que o workshop não tenha sido realizado, acredito que todo o esforço investido na sua organização não foi em vão, pesquisar sobre o bullying permitiu-me refletir e aprofundar o meu conhecimento. Espero que, no futuro, tenhamos a oportunidade de agendar uma sessão sobre o tema que considero fundamental para a construção de um ambiente mais saudável entre todos.

4.4 Outras atividades

Ao longo de estágio tive a oportunidade de acompanhar a equipa de sub-9 em dois torneios.

O “Torneio 25 de abril” organizado pelo clube, Escola de Gondomar, para os escalões: petizes, traquinas e benjamins. Este evento contou com a presença de cerca de 200 atletas e com várias equipas representadas. Durante este torneio acompanhei uma equipa e pude assistir de perto a alegria estampada no rosto de cada criança por estar a fazer aquilo que mais gosta: jogar futsal. Nesta equipa contei com a presença de meninos da equipa de sub-9 e sub-8 da academia. Apesar de não jogarem todos na mesma equipa não tardou em se sentirem à vontade e a brincarem uns com os outros.

Por sua vez, o “3º Torneio Solidário de Futsal U.D.C.R. Bela”, realizado no Dia Mundial da Criança, foi mais uma oportunidade para os atletas demonstrarem as suas habilidades em campo. Mais do que a competição, o objetivo primordial foi proporcionar momentos de aprendizagem, alegria e felicidade a todas as crianças.

A participação nestes torneios foi crucial para os jovens atletas conseguirem aperfeiçoar tudo o que aprenderam ao longo da época, enquanto criavam memórias e fortaleciam laços de amizade entre colegas de equipa e adversários.

Para além da participação nestes eventos, outro momento que guardo com grande carinho e satisfação, foi a entrega da taça e das medalhas à equipa de sub-9. Ver o sorriso no rosto de cada menino foi algo muito bonito e gratificante. Este momento contou com a presença dos pais tornando-o ainda mais especial.

Para mim, ter estado presente nestes eventos foi profundamente enriquecedor. Além de acompanhar de perto o progresso dos meus atletas, senti-me genuinamente valorizada por toda a estrutura da Escola de Gondomar. Este reconhecimento, aliado à oportunidade de contribuir para a formação desportiva e pessoal dos atletas, fez com que esses momentos fossem fundamentais para o meu crescimento na área do desporto. Cada sorriso, cada conquista e cada nova aprendizagem dos atletas reitera a importância de um acompanhamento dedicado, que, é sem dúvida, recompensador tanto para os jogadores como treinadores e restante staff técnico.



Figura 3 – Foto “Torneio 25 de abril”



Figura 4 - Foto entrega da taça sub-9

4.5 Relação estagiária-atletas

A relação com os atletas revela-se fundamental, ainda para mais quando se trata de atletas que estão a iniciar a sua carreira desportiva. Todos os agentes (p.e. treinadores, diretores desportivos, família) são importantes para a transmissão de valores e para manter um bom clima entre as crianças (Mora et al., 2013).

Foi com este pensamento e esta postura que iniciei o estágio. Não pressionei nenhum atleta a falar comigo e quis mostrar que estava ali para os ajudar. Tanto a equipa de sub-9 como a de sub-11 são bastante heterogéneas. Alguns jogadores sentiram-se mais à vontade para conversar, outros ficaram mais envergonhados. Com o passar do tempo, esta barreira foi desaparecendo e já eram os atletas a tomar a iniciativa de contar como foi a escola, o que fizeram em casa, entre outros assuntos.

As atividades realizadas ao longo da época, foram, sem dúvida, um momento de partilha. Foi através delas que construímos uma relação de proximidade e confiança em todos.

Durante um treino, tive uma conversa significativa com um menino da equipa dos sub-9. O mesmo partilhou que tinha vontade de se tornar guarda-redes. Ao ouvir o seu desejo, animei-o a perseguir o seu sonho continuando a trabalhar como tinha feito até então. No treino seguinte, a diretora do escalão informou-me que o atleta tinha contado ao pai, muito contente, sobre a nossa conversa.

Desde então, passou a treinar a guarda-redes e notava-se que estava realmente feliz com a mudança. Este momento deixou-me bastante satisfeita, pois percebi o impacto positivo que podemos ter na vida destes jovens atletas.

Em geral, acredito que a relação com a equipa, de forma coletiva e individual, foi bastante positiva. Além disso, desenvolvi um carinho especial por cada um dos atletas. Esse vínculo afetivo contribuiu para um ambiente mais harmonioso, onde o respeito mútuo e o apoio foram fundamentais para o crescimento de todos.

V. Investigação

V. Investigação – “Futsal com propósito”

5.1. Introdução

Na década de 90, houve um reconhecimento crescente, por parte de diversos investigadores, da importância dos fatores psicológicos na saúde e bem-estar, o que resultou numa mudança no foco da psicologia tradicional. Em vez de abordar as características negativas, o objetivo era promover o desenvolvimento de características pessoais e positivas (Corte-Real et al., 2016).

O movimento de Psicologia Positiva (PP) de Martin Seligman atua sobre experiências subjetivas positivas – otimismo, criatividade, felicidade, satisfação, esperança e a crença (Seligman, 2001). Isto é, diligenciar o potencial humano, ajudando as pessoas a descobrirem os seus pontos fortes e a cultivarem um bem-estar duradouro.

Dentro deste contexto, o conceito de desenvolvimento positivo emergiu como uma nova maneira de compreender o crescimento das crianças e jovens. Este movimento foca-se na criação de oportunidades para que os jovens desenvolvam competências sociais, emocionais e cognitivas para uma transição bem sucedida para a vida adulta (Corte-Real et al., 2016). De acordo com esta abordagem, o objetivo passa a ser não apenas corrigir falhas, mas educar e enfatizar as potencialidades dos jovens, através de experiências enriquecedoras que reforcem a confiança, a resiliência e as relações interpessoais.

Nesse sentido, a prática desportiva, especialmente entre os jovens, desempenha um papel crucial no desenvolvimento pessoal e social (Bean & Forneris, 2016). De uma forma geral, quando os jovens estão expostos à prática desportiva apresentam maior probabilidade de se desenvolverem positivamente quando comparados com outros jovens que não estão inseridos neste contexto (Camiré, 2015). Pela perspectiva de Martinek e Wright, estar num contexto de atividade física gera sentimentos de prazer e pertença a um grupo, oferecendo um espaço seguro e confortável para as crianças aprenderem (Corte-Real et al., 2016).

A base do desenvolvimento positivo destaca a importância de tratar as crianças e jovens como pessoas talentosas, capazes e interessadas que lhes confere o potencial para um crescimento saudável. Nesta ótica, torna-se cada vez mais essencial entender como essa abordagem pode apoiar o desenvolvimento dos jovens num período de mudanças físicas e emocionais.

Para que este potencial seja efetivo, é necessário aplicar modelos que promovam, de forma intencional, o desenvolvimento de valores e comportamentos sociais. Nesta ótica, surge o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social, desenvolvido por Donald Hellison. Este modelo foi originalmente criado para trabalhar com jovens em risco de exclusão social, utilizando o desporto não apenas para promover hábitos saudáveis, mas como uma ferramenta para desenvolver valores (Manzano-Sánchez, 2023). Com este propósito, o MRPS pressupõe cinco níveis (Corte-Real et al., 2016):

- I – Respeito pelos direitos e sentimentos dos outros;
- II – Participação e esforço;
- III – Autonomia;
- IV – Liderança e apoio aos outros (preocupação);
- V - Transferência.

Em cada nível, são exploradas diferentes componentes ligadas à responsabilidade pessoal e social, com a expectativa de que a assimilação destes níveis conduza a uma transferência para outros contextos além do ambiente desportivo. Os diferentes níveis são desenvolvidos ao longo das sessões através de exercícios e de várias atividades, sendo que o segundo e o terceiro nível focam mais no bem-estar pessoal, e o primeiro e o quarto nível dão maior ênfase ao bem-estar social (Martinek & Hellison, 2016).

Embora o MRPS seja amplamente reconhecido como um programa de intervenção eficaz, é importante observar que o ambiente desportivo por si só não garante a criação de comportamentos positivos. Por um lado, o desporto não deve ser entendido como um ‘espaço milagre’ onde, automaticamente emergem aprendizagens e comportamentos positivos (Fraser-Thomas & Côté, 2009). Por outro, pode ser visto como um meio que propicia comportamentos negativos.

Nesta perspetiva, é necessário que haja uma intencionalidade pedagógica por parte dos treinadores e professores. Isso significa que as atividades desportivas devem ser estruturadas de forma a garantir que os jovens sejam expostos a experiências que favoreçam o crescimento pessoal e social.

5.2 Definição do problema e objetivos

Ao longo do estágio surgiu o interesse de aferir de forma exploratória como a prática do futsal influencia o comportamento, a formação de valores e interações sociais dos jovens. Sendo este o objetivo principal da investigação, pretende-se proporcionar conhecimentos valiosos para a promoção de um ambiente desportivo mais saudável e inclusivo.

Mais especificamente, esta investigação procura responder aos objetivos específicos seguintes:

1. Analisar como a prática regular de futsal contribui para o crescimento pessoal e social dos jovens atletas;
2. Entender qual a visão dos atletas relativamente ao papel do desporto nas suas vidas;

5.3 Metodologia

O processo inicial da investigação começou com uma reunião com o coordenador técnico da academia, onde apresentei a proposta de estudo, explicando o que era pretendido e qual o objetivo da investigação.

Após o parecer positivo do coordenador técnico, deu-se início à fase seguinte. Nesta fase foi importante envolver os diretores dos escalões (sub-13 a sub-19), dado o seu papel crucial no funcionamento e proximidade com as equipas. Durante esta etapa, explicou-se detalhadamente os objetivos da investigação e a importância da participação dos atletas. O apoio dos diretores foi fundamental para garantir que os jovens fossem devidamente informados sobre a investigação e incentivados a participar.

O questionário foi disponibilizado na plataforma *Google Forms* permitindo que os participantes respondessem às questões de forma simples e a partir de qualquer dispositivo com acesso à internet.

Neste estudo, os participantes foram divididos em dois grupos etários distintos: grupo A (12-15 anos) com 28 elementos e grupo B (16-19 anos) com 10 elementos. Esta divisão foi realizada com base em critérios legais e psicológicos, pois os indivíduos com idade inferior a 16 anos são considerados inimputáveis. A distinção entre esses grupos é fundamental para a investigação, pois permite uma análise mais precisa e relevante das influências do futsal no desenvolvimento dos jovens, considerando as diferentes etapas

de maturação e as responsabilidades legais que começam a ser atribuídas a partir dos 16 anos.

5.3.1 Participantes

Esta investigação contou com a participação de 38 atletas da academia de futsal EDCG. Os atletas tinham as seguintes características:

- Idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos (média das idades: 14,8);
- 23 raparigas e 15 rapazes;
- Atletas a jogar na EDC Gondomar entre o 1.º e 8.º anos;
- Nível de escolaridade entre o 7.º ano e o ensino superior;
- Todos os elementos eram de nacionalidade portuguesa;
- 6 atletas praticavam outra modalidade para além do futsal, entre as quais: natação, ginásio, padel e ténis de mesa;
- Os escalões presentes na investigação eram: iniciados feminino e masculino; juvenis feminino e masculino; juniores feminino e masculino.

5.3.2 Instrumentos

Esta investigação decorreu com métodos quantitativos e qualitativos, com o intuito de obter uma perspetiva mais ampla e uma melhor compreensão sobre o fenómeno que está a ser estudado.

O questionário normalmente é aplicado a um grupo específico de indivíduos, com o intuito de analisar e interpretar informações relevantes para a investigação (J. R. Santos & Henriques, 2021).

Sendo assim, para a elaboração deste estudo foram utilizados três questionários – um questionário de cariz informativo, o Questionário de Desenvolvimento Positivo, e o Questionário de Responsabilidade Pessoal e Social (QRPS).

Inicialmente, é apresentado um questionário de cariz informativo sobre o participante. O mesmo tem o objetivo de conhecer o atleta, perceber a sua rotina (i.e., “quantas vezes treina por semana”; “há quanto tempo joga na EDCG.”), o nível de satisfação consigo próprio e com a sua equipa e compreender como o futsal influencia as suas vidas.

O Questionário de Desenvolvimento Positivo (PYDp/red) é uma versão portuguesa reduzida do Measure of PYD desenvolvida por Esperança et al., 2017. O

questionário é constituído por 30 itens divididos por cinco dimensões: Carácter – respeito pelas regras culturais e sociais; Cuidado – sentido de compreensão e empatia pelos outros; Conexão – vínculos positivos com pessoas e instituições; Confiança – visão global positiva de si próprio em contraste com crenças em domínios específicos; Competência – visão positiva das próprias ações em áreas específicas.

Os itens são avaliados numa escala de Likert através da qual os participantes indicam o nível de concordância com o modo que cada afirmação se aplica a eles próprios, tendo como opção de resposta quatro possibilidades, entre 1 (nada importante) a 4 (muito importante) (itens 1, 2, 3, 4, 5, 6) (i.e., “Dar o meu tempo para melhorar a vida das outras pessoas.”); entre 1 (não sou nada assim) a 4 (sou mesmo assim) (itens 7, 8, 9, 10, 11, 12) (i.e., “Incomoda-me quando acontecem coisas más a pessoas boas.”); entre 1 (completamente falso) a 4 (completamente verdadeiro) (item 21) (i.e., “Os meus amigos importam-se comigo.”); entre 1 (eu sou completamente diferente) a 4 (eu sou exatamente assim) (itens 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30) (i.e., “Alguns jovens estão contentes com o seu aspeto físico.”) (Esperança et al., 2017).

O Questionário de Responsabilidade Pessoal e Social (QRPS) pretende medir as perceções da responsabilidade pessoal e social e foi inicialmente desenvolvido por Li, Wright, Rukavina & Pickering (2008). O QRPS tem sido adaptado a várias culturas e idiomas, sendo o português uma delas (Martins et al., 2015). É constituído por 14 itens e analisado segundo dois fatores: a responsabilidade pessoal e a responsabilidade social.

O fator da responsabilidade social é subdividido em dois níveis: respeito (nível 1 do MRPS) (itens 1, 2, 6) (i.e., “Eu respeito os outros.”) e ajuda (nível 4 do MRPS) (itens 3, 4, 5, 7) (i.e., “Eu ajudo os outros.”).

Relativamente ao fator de responsabilidade pessoal é também subdividido em dois níveis: esforço (nível 2 do MRPS) (itens 8, 9, 11, 13) (i.e., “Eu participo em todas as atividades.”) e autonomia (nível 3 do MRPS) (itens 10, 12, 14) (i.e., “Eu estabeleço objetivos para mim mesmo.”). O último item é pontuado inversamente (i.e., “Eu não estabeleço objetivos.”).

As respostas variam numa escala de 6 pontos, entre 1 (discordo totalmente) e o 6 (concordo totalmente).

Em paralelo com os questionários, foi também utilizada uma pergunta aberta (i.e., “Dá um exemplo de algo que tenhas aprendido no futsal e que utilizes na tua vida.”) para uma maior flexibilidade de resposta dos participantes.

5.3.3 Procedimento de recolha de dados

A participação dos indivíduos na recolha de dados através dos questionários foi realizada de forma voluntária. Antes da aplicação dos questionários todos os elementos foram informados dos objetivos e da importância da sua participação. Todo o material recolhido servirá apenas para a investigação académica e não será em momento algum divulgada a identidade do participante.

Os dados dos questionários foram transcritos para o Excel e *IBM SPSS Statistics* para posterior análise.

Para além da análise dos dados quantitativos, foi feita também a transcrição da pergunta aberta para análise das perspetivas dos participantes.

5.3.4 Resultados

Análise Descritiva

A análise estatística foi realizada com recurso ao Excel e ao *IBM SPSS Statistics*. Para além disso, foi feita a análise descritiva dos principais dados da presente investigação.

A presente investigação estudou a importância do futsal na vida dos atletas, comparando o grupo A e grupo B. O grupo A, constituído por 28 participantes e o grupo B por 10 atletas, observou-se que, em ambos os casos, o futsal foi considerado altamente relevante com uma média de 5,6 para os dois grupos. Esta convergência sugere uma perceção comum quanto ao papel significativo que o futsal desempenha no quotidiano dos jovens atletas.

Na tabela 1, foram observadas as diferenças na satisfação dos atletas com a sua época desportiva e com a sua equipa. Os atletas do grupo A apresentaram maiores níveis de satisfação com a época desportiva, com uma média de 4,25 enquanto o grupo B obteve uma média inferior de 3,20. No que diz respeito à satisfação com a equipa, os atletas do grupo A mostraram-se significativamente mais contentes e felizes, apresentando uma média de 4,86 em comparação com a média de 3,70 do grupo B.

Tabela 1- Satisfação com a época desportiva e com a equipa

	Satisfação com a época desportiva			Satisfação com a equipa	
	n	M	DP	M	DP
Grupo A	28	4,25	0,701	4,86	0,356
Grupo B	10	3,20	0,919	3,70	0,823

Desenvolvimento Positivo

De seguida, analisaram-se as diferentes dimensões do desenvolvimento positivo entre os dois grupos (Tabela 2). De modo geral, as diferenças foram muito reduzidas indicando que as perceções dos atletas de ambos os grupos foram relativamente consistentes. As maiores diferenças estão no grupo A em “Cuidado e atenção” que apresentou uma média ligeiramente superior e “Competência” onde existiu uma maior dispersão de respostas.

Tabela 2- Dimensões do DP no grupo A e B

	Grupo A		Grupo B	
	M	DP	M	DP
Carácter	3,70	0,484	3,63	0,486
Cuidado e atenção	3,33	0,808	3,18	0,701
Conexão	3,38	0,779	3,37	0,802
Confiança	3,46	0,717	3,47	0,623
Competência	3,05	0,884	3,03	0,780

Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

A tabela 3 mostra os níveis do Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social, dividido nas dimensões de Responsabilidade Social e Responsabilidade Pessoal. Os resultados indicaram que o grupo A apresentou níveis ligeiramente superiores de responsabilidade social e pessoal, com destaque para o “Esforço” onde houve mais consistência nas respostas. A maior variabilidade foi observada no nível da “Autonomia” em ambos os grupos, apontando perceções mais diversificadas sobre a capacidade de agir de forma independente.

Tabela 3- Níveis do MRPS no grupo A e B

		Grupo A		Grupo B	
		M	DP	M	DP
Responsabilidade Social	Respeito	5,50	0,829	5,40	1,163
	Ajuda	5,44	0,918	5,13	0,911
Responsabilidade Pessoal	Esforço	5,70	0,598	5,35	0,975
	Autonomia	4,81	1,923	4,27	2,303

Análise Temática

No tema da importância do futsal na vida do atleta e de como este pode influenciar o seu dia-a-dia, foi colocada uma pergunta de resposta aberta - “Dá um exemplo de algo que tenhas aprendido no futsal e que utilizes na tua vida.” - o objetivo desta análise é aferir o impacto do futsal no desenvolvimento pessoal, social e emocional dos atletas, Ainda assim, a pergunta permite que os jovens atletas reflitam sobre o seu crescimento e aprendizagens que aplicam na sua vida diária.

Para melhor compreensão dos dados utilizou-se a análise temática, um método que organiza e descreve o conjunto de dados em detalhes. De salientar, que dos 38 atletas que participaram no estudo, 36 responderam à pergunta aberta enquanto 2 atletas não responderam (um atleta do grupo A e outro do grupo B). Essa ausência de resposta foi considerada durante a análise e os dados obtidos refletiram as percepções e experiências dos 36 atletas.

A partir das respostas, procedeu-se à codificação dos dados, resultando na identificação de temas e subtemas que sintetizam as principais aprendizagens mencionadas pelos atletas.

Tabela 4- Temas e subtemas das respostas dos atletas

Temas	Subtemas
1. Trabalho em equipa	a) Colaboração e união b) Comunicação e socialização
2. Resiliência	a) Persistência b) Confiança
3. Desenvolvimento Pessoal	a) Valores e respeito b) Solidariedade
4. Bem-estar	a) Satisfação e emoção

1. Trabalho em equipa

a) Colaboração e união

No tema “Trabalho em equipa” e no que diz respeito ao subtema “Colaboração e união” foram onze os atletas que destacaram a importância do trabalho coletivo e de estar atento ao outro. Em especial destaque para as seguintes respostas:

“A importância de acolher qualquer pessoa nova que esteja no local e colaborar e apoiar sempre a equipa.” – Atleta 8 grupo A;

“A trabalhar em equipa independentemente das circunstâncias e a confiar nos meus companheiros.” – Atleta 15 grupo A;

“Aprendi que tanto no futsal como na vida, mais vale trabalhar em equipa do que sozinhos, temos sempre a ganhar quando sabemos pedir ajuda e trabalhamos em conjunto para alcançar os objetivos.” - Atleta 1 grupo B.

“Trabalhar em equipa e esperar pela melhor oportunidade.” Atleta 6 grupo B

b) Comunicação

Um dos atletas referiu que ao praticar futsal conseguiu melhorar a sua capacidade de interação com os outros, desenvolvendo habilidades sociais mais fortes e a construir relacionamentos tanto dentro como fora da quadra:

“Aprender a socializar.” – Atleta 12 grupo A;

“Aprendi também que devemos sempre ouvir e aceitar conselhos de quem sabe mais do que nós.” – Atleta 1 grupo B.

2. Resiliência

a) Persistência

No que concerne ao subtema “Persistência” quatro atletas destacaram as dificuldades e a capacidade de persistir e aprender com os desafios da vida:

“Trabalho individual não é tudo, enfrentar tudo aquilo que devemos sem ter medo.” - Atleta 13 grupo A;

“É preciso perder para aprender.” – Atleta 4 grupo A;

“Nem sempre estamos numa boa fase e que temos de fazer de tudo para passar essa fase má.” – Atleta 6 grupo A;

“Nunca desistir independentemente das adversidades.” – Atleta 2 grupo B.

b) Confiança

Um dos atletas afirmou que o futsal lhe permitiu desenvolver uma maior autoconfiança, aprendendo a acreditar mais na suas capacidades:

“A acreditar mais em mim.” – Atleta 3 grupo A.

3. Desenvolvimento Pessoal

a) Valores e respeito

Dentro do tema “Desenvolvimento Pessoal” e no subtema “Valores e respeito” quatro atletas relataram que o futsal os ajudou a desenvolver valores como o respeito e a humildade:

“Aprender a respeitar os outros.” – Atleta 18 grupo A;

“Humildade.” – Atleta 10 e 17 Grupo A;

“Ser responsável” – Atleta 8 grupo B.

b) Solidariedade

Relativamente ao subtema “Solidariedade” três atletas declararam que é essencial ser amigável com os colegas e ajudar os outros:

“Ser paciente e solidário.” – Atleta 14 grupo A;

“Respeito, sabedoria e amigável.” – Atleta 19 grupo A;

“Com o futsal coloquei mais em prática a ajuda para com os outros e melhorei no dia a dia.” – Atleta 27 grupo A.

4. Bem-estar

a) Satisfação e emoção

No que diz respeito ao subtema “Satisfação e emoção” inserido no tema “Bem-estar”, dois dos jovens atletas disseram que o futsal os ensinou a ter controlo emocional e a contribuir para a sua felicidade:

“Felicidade.” – Atleta 5 grupo A

“Controlo emocional.” – Atleta 22 grupo A

5.4 Discussão de resultados

A investigação “Futsal com propósito” revela *insights* importantes sobre o impacto da prática desportiva no desenvolvimento integral dos jovens atletas. O estudo foi ancorado por princípios do Desenvolvimento Positivo (DP) e do Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (MRPS), com o intuito de perceber as diferenças entre as duas faixas etárias: Grupo A (12 – 15 anos) e grupo B (16 – 19 anos).

Os resultados indicaram que o futsal desempenha um papel relevante na vida dos atletas, tanto no grupo A como no grupo B, confirmando a percepção comum de que a prática desportiva tem um efeito positivo no seu crescimento pessoal e social. Estes dados corroboram a ideia dos autores Bean & Forneris (2016) que realçam o potencial da atividade física para promover o bem-estar e o desenvolvimento positivo, não apenas do ponto de vista físico, mas também emocional e social. Neste contexto, o futsal é visto como uma ferramenta eficaz para a construção de relações interpessoais e como espaço de inclusão e de pertença (Corte-Real et al., 2016). Além disso, o desporto facilita o desenvolvimento de um sentimento de comunidade promovendo o bem-estar psicológico dos atletas (Petitpas et al., 2005).

Relativamente à satisfação com a época desportiva e com a equipa, os resultados mostraram que os atletas mais novos tendem a apresentar níveis de satisfação mais elevados, na medida em que, parecem valorizar mais a experiência coletiva e o clima de apoio. Por outro lado, os atletas mais velhos, que enfrentam maiores pressões e responsabilidades sociais e escolares, podem ser mais críticos com o seu desempenho e com a dinâmica da equipa (Fraser-Thomas & Côté, 2009).

Os dados relacionados com o Desenvolvimento Positivo, sugeriram que as percepções dos atletas foram bastante consistentes entre os dois grupos, mostrando que o futsal contribui de forma análoga para o desenvolvimento de características como carácter, confiança, conexão, confiança e competência, independentemente da idade. No entanto, o grupo mais jovem destaca-se na dimensão “Cuidado e atenção” evidenciando uma maior abertura para a interiorização de valores, como por exemplo, a empatia e solidariedade (Gould & Carson, 2008). Aqui, percebe-se que o desporto quando bem orientado, pode desempenhar um papel determinante na promoção de competências sociais e emocionais (F. Santos & Martinek, 2018).

O Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social associado ao futsal também se revelou fundamental para compreender os resultados. Os atletas mais novos

demonstraram um forte compromisso com o trabalho em equipa e com o cumprimento das responsabilidades desportivas, algo essencial para o crescimento pessoal e social. Contudo, em termos de autonomia observou-se uma dispersão maior, sugerindo que muitos jovens ainda estão a desenvolver a capacidade de agir de forma independente. Este ponto é crucial para o desenvolvimento a longo prazo e para futuras intervenções que deveriam focar-se em reforçar esta competência de forma a ajudar os jovens a desenvolver uma maior independência e capacidade de tomada de decisão em vários contextos das suas vidas.

Além disso, a análise das respostas abertas destacou, nos dois grupos, o impacto positivo do futsal no desenvolvimento de competências, como o trabalho em equipa, a resiliência, o desenvolvimento pessoal e o bem-estar. No grupo A, os jovens focaram-se em temas relacionados com o trabalho em equipa e a colaboração. Muitas das respostas refletem a importância da socialização para aprender a colaborar e a confiar nos outros. Para este grupo, o futsal é percebido, principalmente, como uma atividade social, aprendendo a comunicar e a partilhar experiências, reforçando competências de solidariedade e empatia. No grupo B, os atletas apresentaram uma visão mais focada na resiliência, liderança e autonomia. As respostas sugerem uma maior ênfase na superação de desafios e no desenvolvimento pessoal, com os jovens a referirem a importância de aprender com as derrotas e de persistir em momentos difíceis. Esta análise mostra a transição de uma abordagem mais coletiva, presente no grupo A, para um foco no crescimento individual, alinhado com o que se deseja dos jovens que estão a preparar-se para a vida adulta. Esta distinção entre os dois grupos revela uma evolução nas perceções dos jovens à medida que crescem, com o grupo A a realçar mais o aspeto social e coletivo do desporto, enquanto no grupo B tendem a focar-se no desenvolvimento de competências pessoais.

Por último, a transferência das aprendizagens desportivas para outras áreas da vida de cada atleta é um ponto que não deve ser subestimado. A capacidade de aplicar valores como a disciplina, a resiliência e o espírito de equipa em contextos de escola ou em casa é um dos objetivos centrais do MRPS, tal como referido por Gordon, (2020), este processo de transferência deve ser continuamente trabalhado e reforçado pelos treinadores ou professores para maximizar os benefícios do desporto.

5.5 Conclusões e perspectivas

Após a análise de todos os dados da investigação, os resultados revelaram que o futsal, tanto no grupo A (12 – 15 anos) e grupo B (16 – 19 anos), desempenha um papel fulcral na promoção de competências pessoais e sociais.

A maior satisfação nos atletas mais jovens acontece porque estes tendem a valorizar mais o ambiente colaborativo e de apoio, enquanto os atletas mais velhos enfrentam outros desafios e pressões resultando em perceções mais críticas sobre a sua experiência desportiva. Este contraste reflete a necessidade de adaptar as abordagens de treino às diferentes faixas etárias, com foco na manutenção de um equilíbrio saudável entre a competição e o desenvolvimento integro.

O MRPS mostrou ser uma abordagem pedagógica eficaz para fomentar o *empowerment* e a responsabilidade dos jovens. Todavia, os resultados revelaram que a autonomia é uma competência em desenvolvimento, e que os profissionais devem promover nas suas sessões de treino objetivos que visam aos seus atletas tomar decisões, ‘dar voz’ e, conseqüentemente, estarem mais bem preparados para os desafios da vida adulta. Para isso, é essencial existir um forte investimento na formação de treinadores e professores para que sejam cada vez mais competentes em aplicar as estratégias do modelo.

A análise qualitativa também reforçou o impacto positivo do futsal, com os atletas a destacarem a importância do espírito de equipa, da persistência e da cooperação. Estes resultados mostraram que o desporto pode ser um espaço de aprendizagem não só física, mas também social e emocional, onde valores como a solidariedade e o respeito são internalizados.

Assim, pode-se concluir que a literatura revela um consenso em torno da ideia de que o desporto quando orientado por valores educativos e centrado no desenvolvimento positivo, pode transformar o crescimento dos jovens. No entanto, para que ocorra é necessário um ambiente bem estruturado, com o apoio de treinadores/professores qualificados que compreendam a importância de equilibrar a competição com o desenvolvimento pessoal, diligenciando a responsabilidade, o respeito e a autonomia (Coulson et al., 2012). Estes fatores são essenciais para garantir que as competências desenvolvidas no desporto possam ser transferidas e aplicadas de forma significativa na vida quotidiana das crianças e jovens.

Apesar dos resultados positivos desta investigação existem algumas limitações que devem ser consideradas. O tamanho da amostra foi relativamente pequeno, o que pode limitar a generalização dos resultados para outras realidades desportivas ou faixas etárias.

Para futuras investigações, seria importante expandir a amostra as outras modalidades e adotar uma abordagem longitudinal para avaliar como o desenvolvimento positivo e a responsabilidade pessoal e social influenciam os jovens ao longo do tempo, principalmente, na transição para a vida adulta.

VI. Reflexão e conclusões finais

VI. Reflexão e conclusões finais

Refletindo sobre o meu percurso de estágio, percebo que foi uma experiência repleta de aprendizagens e de crescimento, tanto pessoal como profissional. Ao longo deste período, desenvolvi competências essenciais para o meu futuro enquanto ser humano e futura profissional. Não obstante, considero que foi uma oportunidade única de crescimento e aprendizagem.

Questionei-me várias vezes se conseguiria gerir de forma eficaz o tempo entre as responsabilidades do estágio, treinos e trabalho garantindo um bom desempenho em todas as áreas. Um dos desafios a enfrentar, foi a atribuição de escalões mais novos, exigindo uma adaptação na minha abordagem. O trabalho com crianças obrigou-me a sair da minha zona de conforto, pois foi necessária uma mudança e/ou adaptação nas estratégias de ensino, assim como na linguagem a utilizar, para assegurar que as atividades fossem apropriadas, enriquecedoras e compreendidas pelos atletas. Embora o tempo e as circunstâncias me tenham permitido implementar várias atividades, gostaria de ter tido a oportunidade de realizar mais, de forma a explorar ainda mais o impacto do MRPS no desenvolvimento das crianças.

Além disso, a comunicação aberta com os treinadores e diretores foi crucial para alinhar expectativas e obter apoio nas áreas onde encontrei dificuldades, dada a minha ausência em alguns treinos ou jogos. Esses momentos de partilha e cooperação fizeram com que a minha adaptação fosse mais rápida e não tardou em sentir-me parte integrante e essencial do grupo. Cada desafio e obstáculo ao longo do caminho, cada momento de dificuldade foi uma oportunidade de superação, fortalecendo a convicção de que estou no caminho certo.

Contudo, reconheço, a necessidade de adquirir maior conhecimento e experiência com o modelo de responsabilidade pessoal e social para poder maximizar o impacto positivo do mesmo. A aplicação prática do modelo revelou-se um poderoso instrumento pedagógico, demonstrando que a educação e o sucesso desportivo podem e deve ir além do desenvolvimento físico, englobando a formação integral dos indivíduos. A experiência de estágio não só confirmou a minha paixão pelo ensino e desenvolvimento das crianças e jovens através do futsal, mas também, pela importância de incutir cada vez mais cedo valores pessoais e sociais nas crianças. Acredito firmemente que é através destes ensinamentos que podemos ajudar a moldar uma geração futura mais empática e comprometida com o bem-estar coletivo.

Esta experiência marca a descoberta pelo prazer do ensino e por poder contribuir para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Esta experiência prática permitiu-me descobrir a importância de guiar e inspirar os mais jovens, observando de perto o impacto positivo que um bom treinador/professor pode ter na vida deles. Posto isto, candidatei-me ao mestrado de Ensino da Educação Física, na FADEUP. O objetivo é aprofundar os meus conhecimentos teóricos e pedagógicos, nunca dissociando os princípios do MRPS com propósito de poder aplicar essas aprendizagens de forma mais prática e eficaz, fazendo diferença na educação e naquilo que é a Educação Física.

O desporto vai muito além de manter um estilo de vida saudável e ativo, é poder usufruir dele em plenitude com a consciência de que podemos transformar vidas.

Assim, o estágio na Escola de Gondomar foi um ponto de viragem na minha trajetória, sendo uma descoberta pela área do ensino e uma oportunidade para superar-me a mim mesma. Todo este percurso será, sem dúvida, um alicerce valioso para o meu futuro profissional na área do ensino e do desporto. Estou grata por ter tido a oportunidade de vivenciar todo este processo incrível e ansiosa por poder continuar a investir o meu tempo nesta vertente que tanto admiro que é o Desporto.

VII. Referências Bibliográficas

VII. Referências Bibliográficas

- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410–425.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Camiré, M. (2015). Reconciling competition and positive youth development in sport. *Steps*, 109(3), 25–39. <https://doi.org/10.3917/sta.109.0025>
- Coulson, C. L., Irwin, C. C., & Wright, P. M. (2012). Applying Hellison's Responsibility Model in a Youth Residential Treatment Facility: A Practical Inquiry Project. *Agora para la educación física y el deporte*, 1, 38–54.
- Escartí Carbonell, A., Pascual, Carmina, Gutiérrez, Melchor, Marín, Diana, Martínez, María, & Tarín, Salvador. (2012). Applying the teaching personal and social responsibility model (TPSR) in Spanish schools context: Lesson learned. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 14(2), Artigo 2.
- Esperança, J., Dias, C., Brustad, R., & Fonseca, A. (2018). Desenvolvimento positivo dos jovens: Estudo exploratório realizado com estudantes portugueses. *Análise Psicológica*, 36, 427–437. <https://doi.org/10.14417/ap.1420>
- Esperança, J., Dias, C., Brustad, R., & Fonseca, A. M. (2017). Desenvolvimento e validação da versão reduzida do questionário Positive Youth Development (PYDp) para a avaliação do desenvolvimento positivo dos jovens dos países lusófonos. (Portuguese). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 47–61.
<https://doi.org/10.5628/rpcd.17.01.47>
- Forneris, T., Camiré, M., & Trudel, P. (2012). The development of life skills and values in high school sport: Is there a gap between stakeholder's expectations and

- perceived experiences? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2012.645128>
- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23(1), 3–23.
<https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.3>
- Gordon, B. (2020a). An Alternative Conceptualization of the Teaching Personal and Social Responsibility Model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(7), 8–14. <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1781719>
- Gordon, B. (2020b). An Alternative Conceptualization of the Teaching Personal and Social Responsibility Model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(7), 8–14. <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1781719>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Lerner, R. M., Schwartz, S. J., & Phelps, E. (2009). Problematics of Time and Timing in the Longitudinal Study of Human Development: Theoretical and Methodological Issues. *Human Development*, 52(1), 44–68.
<https://doi.org/10.1159/000189215>
- Malete, L., McCole, D., Tshube, T., Mphela, T., Maro, C., Adamba, C., Machuve, J., & Ocansey, R. (2022). Effects of a sport-based positive youth development program on youth life skills and entrepreneurial mindsets. *PLoS ONE*, 17(2), e0261809–e0261809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261809>
- Manzano-Sánchez, D. (2023). Comparing Traditional Teaching and the Personal and Social Responsibility Model: Development of Values in Secondary Education Students. *Sustainability*, 15(8), Artigo 8. <https://doi.org/10.3390/su15086964>

- Martinek, T., & Hellison, D. (2016). Teaching Personal and Social Responsibility: Past, Present and Future. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(5), 9–13. <https://doi.org/10.1080/07303084.2016.1157382>
- Martins, P., Boleto Rosado, A. F., & Ferreira, V. (2019). Personal and social responsibility and attitudes towards sport amongst athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 14(1), 52–56.
- Martins, P., Gonzalez, A.-J., de Lima, M. P., Faleiro, J., & Preto, L. (2022). Positive Development Based on the Teaching of Personal and Social Responsibility: An Intervention Program With Institutionalized Youngsters. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.792224>
- Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., & Biscaia, R. (2015). Examining the validity of the personal-social responsibility questionnaire among athletes. *Motriz: Revista de Educação Física*, 21, 321–328. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742015000300014>
- Mora, Á., Cruz, J., & Sousa, C. (2013). How to improve the motivational climate and communication styles in the field of Physical Education and Sport. *Journal for the Study of Education and Development*, 36(1), 91–103. <https://doi.org/10.1174/021037013804826546>
- Partida Ochoa, A., Rodríguez Martínez, M. D. P., & Caballero Blanco, P. J. (2022). Más allá del fútbol: Impacto de un programa de desarrollo positivo en la transferencia de habilidades para la vida. *Sinéctica*, 59, 1–15. [https://doi.org/10.31391/S2007-7033\(2022\)0059-007](https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2022)0059-007)
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A Framework for Planning Youth Sport Programs That Foster Psychosocial Development. *The Sport Psychologist*, 19(1), 63–80. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.1.63>

- Pozo, P., Grao-Cruces, A., & Pérez-Ordás, R. (2018). Teaching personal and social responsibility model-based programmes in physical education: A systematic review. *European Physical Education Review*, 24(1), 56–75.
<https://doi.org/10.1177/1356336X16664749>
- Regulamento—Certificação de Entidades Formadoras*. (sem data). FPF. Obtido 9 de julho de 2024, de <https://www.fpf.pt/pt/Institucional/Certificação-de-Entidades-Formadoras/Regulamento>
- Santos, F. (2017). *O Futebol e o Desenvolvimento Positivo dos jovens: Das percepções às ações dos treinadores*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/104376>
- Santos, F., & Martinek, T. J. (2018). Facilitating Positive Youth Development through Competitive Youth Sport: Opportunities and Strategies. *Strategies*, 31(6), 47–49. <https://doi.org/10.1080/08924562.2018.1516443>
- Santos, J. R., & Henriques, S. (2021). *Inquérito por questionário: Contributos de conceção e utilização em contextos educativos*. <https://doi.org/10.34627/3S9S-K971>
- Seligman, M. E. P. (2001). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. Em C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3–7). Oxford University Press New York, NY.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0001>

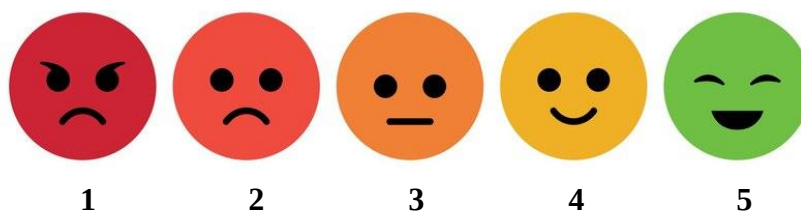
Anexos

Anexos

Anexo 1 – Caderneta “Crescer com responsabilidade”

As respostas variam numa escala de 5 pontos, entre o “não concordo totalmente” e o “concordo totalmente”. Para responderes à tabela utiliza a seguinte escala e a respetiva “carinha” correspondente.

- 1 – não concordo totalmente
- 2 – não concordo
- 3 – não concordo nem discordo
- 4 – concordo
- 5 – concordo totalmente



Crescer com responsabilidade							
	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
Respeitei os meus treinadores/ professores e colegas							
Ajudei os outros							
Incentivei (apoio) os meus colegas							
Esforcei-me em todas as atividades							
Quero melhorar							

Eu portei-me:	Quando conseguir o meu objetivo de ____ o meu prémio será: 😊	Nome:
---------------	--	-------

Anexo 2 – Diploma (prémio caderneta)



Anexo 3 – Atividade “O(A) explorador(a) interior”



“O/A explorador/a interior ”

Eu chamo-me...

Gosto que me tratem por...

O que eu mais gosto em mim...

Não gosto quando alguém...

Mas adoro quando alguém...

A minha cor preferida é...



O animal que eu mais gosto é...

Gosto de brincar...



Anexo 4 – Apresentação PowerPoint do workshop sobre o Bullying



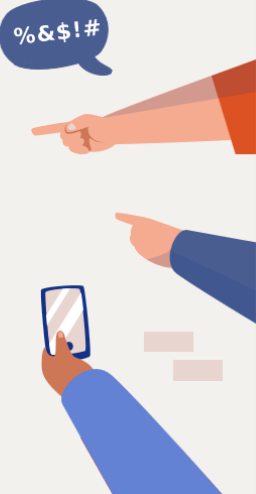
Futsal com propósito

A prática desportiva como um meio de prevenção do Bullying



Objetivos

- 01**
Saber o que é o Bullying;
- 02**
Entender o papel do desporto;
- 03**
Futsal com propósito.





Bullying



O que é?

O Bullying é uma forma de comportamento agressivo em que alguém, intencional e repetidamente, causa ferimentos ou desconforto a outra pessoa.

(APA, *Dictionary of Psychology*, sem data)



- Exclusão social;
- Rejeição por parte dos colegas.



%&\$!#

HAHA!

Bullying



Geralmente, os agressores são extrovertidos, confiantes, comunicativos e têm pouca empatia pelos outros.

(Gonçalves & Matos, 2007; Olweus, 1995; Pellegrini, 1998)

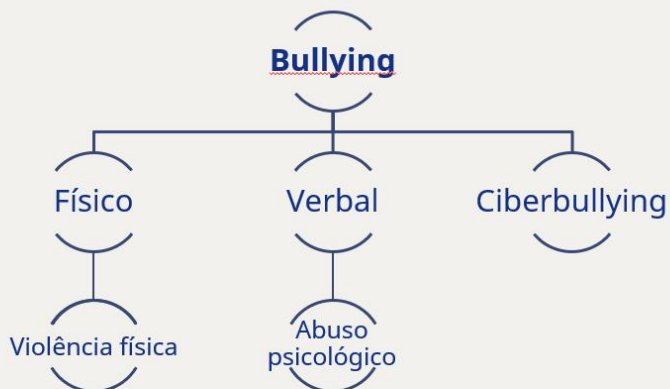
Utilizam a força física, a popularidade para ficarem bem vistos perante os pares.



As crianças ou jovens vítimas, em regra geral, serão mais novas, mais fracas e menos confiantes psicologicamente.

(Olweus, 1995; Trautmann, 2008)

Tipos de Bullying





O papel do desporto



O desporto para além de proporcionar vantagens a nível físico é também um meio privilegiado para cultivar valores, sobretudo em crianças e jovens.

(Corte-Real [et al.](#), 2016)



No entanto, se o atleta for incapaz de executar um gesto técnico conforme desejado, ficará mais vulnerável podendo levar ao aparecimento de comportamentos de [Bullying](#).



Em Portugal...



1458 atletas
Sexo
masculino



Porto, Coimbra
e Faro



9 modalidades
97 clubes



- Questionário Europeu do Projeto Intervenção sobre bullying;
- 10% relataram terem sido agressores;
- 11% vítimas;
- 35% observadores.

(Nery et al., 2018)

Futsal com propósito

Ler ATENTAMENTE as perguntas e responder com o máximo de SINCERIDADE.

O questionário é ANONIMO e todas as respostas são CONFIDENCIAIS.

Obrigada pela tua colaboração!



Obrigada pela tua atenção!

Tens alguma dúvida?



Edite Matos
Inês Oliveira

