

2.º CICLO

PSICOLOGIA DO DESPORTO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Estágio Curricular: Experiência no Desenvolvimento de um Departamento de Psicologia no Futebol de Formação Feminino

Cíntia Cristina Horta da Cruz

M

2025



Estágio Curricular: Experiência no Desenvolvimento de um Departamento de Psicologia no Futebol de Formação Feminino

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do 2.º Ciclo em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, no ramo de especialização em Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Professora Doutora Cláudia Dias

Cíntia Cristina Horta da Cruz

Porto, 2025

Ficha catalogação

Cruz, C. C. H. (2025). *Relatório de Estágio: Experiência no Desenvolvimento de um Departamento de Psicologia no Futebol de Formação Feminino*: C. Cruz. Relatório de estágio 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: FUTEBOL FEMININO; FUTEBOL CLUBE DO PORTO; PSICOLOGIA DO DESPORTO E PERFORMANCE; STRESS

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar por fazer referência a todas as pessoas que direta ou indiretamente, de forma positiva ou não tanto, contribuíram para este resultado. Considero que todas as pessoas com quem me cruzei moldaram-me e moldaram a forma como abordo as situações e, por isso, as minhas experiências e interações estão aqui revistas. Contudo, não poderia deixar de evidenciar as pessoas às quais estou agradecida e que facilitaram o meu trabalho durante a realização do meu estágio.

Obviamente que não poderia deixar de agradecer à minha família, especialmente aos meus pais e irmão, sem os quais nada disto seria possível. Não me refiro apenas ao investimento financeiro, mas sobretudo ao investimento emocional e no enorme papel que todos tiveram na minha formação enquanto aluna, ex-atleta de competição, mas acima de tudo, eu, enquanto pessoa, com defeitos, valores e crenças que me guiam diariamente.

Aos meus professores que não só me proporcionam aprendizagens, como também me abriram os horizontes relativamente à Psicologia do Desporto, arranjam-me um local de estágio com grande nome e relevância nacional e me foram ajudando durante todo o processo. Um especial agradecimento à Professora Cláudia Dias e Sara Silva pela orientação durante o estágio e por todo o apoio prestado durante o mesmo. Um último obrigada pela oportunidade dada, pois permitiu-me perceber que as funções desempenhadas no estágio são aquilo que realmente quero fazer profissionalmente e pela satisfação intrínseca inerente a sentir que ajudei uma jovem atleta a chegar mais perto dos seus objetivos.

Ao meu colega de estágio que para além do apoio incondicional, da ajuda na logística, da dinamização e criação de atividades, me proporcionou discussões e perspetivas diferentes que me ajudaram a ser melhor e a elevar as minhas abordagens.

Ao Professor Paul Mansel pela aposta em mim para integrar o seu projeto, pelo apoio, feedback e comunicação constante e instantânea. Pela oportunidade de poder fazer parte de um projeto que ajuda atletas, pessoas de diversos contextos e por aprofundar os meus conhecimentos.

Ao Futebol Clube do Porto, aos coordenadores, dirigentes e staff o meu obrigada pela oportunidade, por acreditarem em mim e, especialmente, pelo feedback prestado relativo às atletas.

Às atletas e respetivos pais, o meu obrigada pela confiança prestada, pela receptividade e pelos momentos passados. Certamente marquei mais umas do que outras, mas com certeza irei lembrar-me de todas no futuro. Partilho as vossas conquistas e frustrações passadas, presentes e futuras.

O presente relatório não é fruto dos últimos dois anos, mas sim de todas as aprendizagens adquiridas e caminhos escolhidos. A todos os que fizeram parte deste processo, muito obrigada!

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	IV
RESUMO	XI
ABSTRACT	XII
INTRODUÇÃO	1
INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO	3
Futebol Feminino	3
A PSICOLOGIA DO DESPORTO	4
FUNÇÕES A DESEMPENHAR	5
Departamento Psicologia e Pedagogia	5
<i>Enquadramento conceptual</i>	5
<i>Aplicação</i>	6
<i>Reflexão</i>	7
ATIVIDADES	8
Anamneses	8
<i>Enquadramento Concetual</i>	8
<i>Aplicação</i>	8
<i>Reflexão</i>	9
Acompanhamento individual	10
<i>Enquadramento conceptual</i>	10
<i>Codificação de atletas</i>	10
<i>Aplicação</i>	11
<i>Exemplo</i>	12
Atleta A	12
Atleta B	13
<i>Reflexão</i>	13
Ferramentas Psicológicas	14
<i>Formulação de objetivos</i>	14
Enquadramento conceptual	14
Aplicação	15
Reflexão	16
<i>Visualização Mental</i>	16
Enquadramento conceptual	16
Aplicação	17
Reflexão	18
<i>Exercícios de relaxamento</i>	19
Enquadramento conceptual	19
Aplicação	20

Reflexão	20
<i>Mindfulness – revisão de literatura</i>	21
Enquadramento conceptual	21
Aplicação	22
Reflexão	22
Programa de Intervenção “<i>Mindset: performing under pressure</i>”	22
Acreditação	23
Formações	24
<i>Formação bandeira da ética</i>	25
Descrição	25
Implementação	25
Reflexão	25
<i>Iniciativa dos comportamentos dos pais</i>	25
Descrição	25
Implementação	26
Componente teórica	26
Componente prática	27
Reflexão	28
<i>Formação de bullying e importância do investimento escolar</i>	29
<i>Ação de formação - atividade e posicionamento em redes sociais</i>	29
<i>Formação em primeiros socorros</i>	29
<i>Iniciação à nutrição desportiva</i>	30
<i>Formações pensadas e não realizadas</i>	31
Formação “Jogadora à Porto”	31
Formação de imagem corporal	32
Reuniões	32
<i>Coordenação coordenadora local</i>	32
<i>Coordenação com elementos do clube</i>	33
Treinadores	33
Team managers	34
Apoio na dinamização de atividades	34
INVESTIGAÇÃO	36
Introdução	36
Método	39
<i>Participantes</i>	39
<i>Instrumentos</i>	40
<i>Recolha dos dados</i>	42
<i>Desenho da investigação</i>	42
<i>Implementação do programa</i>	43

<i>Tratamento e análise dos dados</i>	43
Resultados	44
<i>Atleta A</i>	44
Feedback acerca do programa	47
Reflexão subjetiva	47
<i>Atleta B</i>	48
Feedback acerca do programa	51
Reflexão subjetiva	51
<i>Atleta C</i>	52
Feedback acerca do programa	54
Reflexão subjetiva	54
<i>Análise Comparativa</i>	54
Discussão	56
Conclusão	58
Reflexão da investigação	58
REFLEXÃO FINAL	61
REFERÊNCIAS	65
ANEXOS*	XIII
Anexo 1	xiii
Anexo 2	xv
Anexo 3	xvi
Anexo 4	xvii
Anexo 5	xix
Anexo 6	xxi
Anexo 7	xxii
Anexo 8	xxiv
Anexo 9	xxvi
Anexo 10	xxvii
Anexo 11	xxxiii

*Por razões de confidencialidade, os anexos anteriormente referidos foram disponibilizados num documento separado, tendo sido apresentados exclusivamente ao júri aquando das provas.

Índice de figuras

Figura 1 – Distribuição das pontuações da escala total e sub-escalas da variável Crenças irracionais da atleta A.....	44
Figura 2 – Distribuição das pontuações da escala total e sub-escalas da variável Autocompaixão da atleta A.....	45
Figura 3 – Distribuição das pontuações da variável Desafio/Ameaça da atleta A.....	45
Figura 4 - Distribuição das pontuações da variável do Stress Mindset da atleta A	46
Figura 5 – Distribuição das pontuações da variável de Bem-estar da atleta A.....	46
Figura 6 - Distribuição das pontuações da variável de Percepção de Performance – atleta A.....	46
Figura 7 – Distribuição das pontuações da variável de Crenças de Esforço e Sucesso da atleta	47
Figura 8 – Distribuição das pontuações da escala total e sub-escalas da variável Crenças irracionais da atleta B.....	48
Figura 9 – Distribuição das pontuações da escala total e sub-escala da variável Autocompaixão da atleta B.....	49
Figura 10 – Distribuição das pontuações da variável Desafio/Ameaça da atleta B.....	49
Figura 11 – Distribuição das pontuações da variável Stress Mindset da atleta B	50
Figura 12 – Distribuição das pontuações da variável Bem-estar da atleta B	50
Figura 13 – Distribuição das pontuações da variável Percepção de Performance da atleta B	51
Figura 14 – Distribuição das pontuações da variável Crenças de Esforço e Sucesso da atleta B.....	51
Figura 15 – Distribuição das pontuações da escala total e subescalas da variável Crenças Irrealistas da atleta C	52
Figura 16 – Distribuição das pontuações da escala total e sub-escala da variável Autocompaixão da atleta C.....	53
Figura 17 – Distribuição das pontuações da variáveis Desafio/Ameaça da atleta C	53

Figura 18 – Distribuição das pontuações das variáveis de Stress Mindset, Percepção de Performance, Bem-estar e Crenças Esforço e Sucesso da atleta C	54
--	----

RESUMO

O presente relatório de estágio tem como objetivo principal descrever e refletir acerca do estágio realizado no Futebol Clube do Porto, no futebol feminino, decorrido durante a época de 2024/2025. Os objetivos a atingir durante a duração do estágio passaram por adquirir conhecimento prático e aplicar conhecimento teórico, assim como procurar contribuir para o desenvolvimento desta modalidade no setor feminino. Este relatório é constituído por uma contextualização do local de estágio, funções desempenhadas, incluindo áreas de intervenção, com uma pequena revisão de literatura nas áreas a intervir, seguido de uma descrição e reflexão das atividades propostas e realizadas. Estas atividades traduzem-se na realização de anamneses, acompanhamento psicológico individual das atletas, formações, desenvolvimento de estratégias como formulação de objetivos e visualização mental e ainda contacto com treinadores, departamentos e outros elementos. De seguida, é apresentada uma investigação quasi-experimental, com a aplicação de um programa de intervenção, com foco primário na potencialização e mudança de mentalidade face ao stress, aplicado segundo as necessidades psicológicas avaliadas. As participantes na intervenção foram três atletas com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos e pertencentes ao escalão sub-19. Os resultados encontrados com a aplicação do programa de intervenção mostraram melhorias individuais nas dimensões de crenças irracionais, mentalidade de stress, algumas dimensões da auto-compassão e perceção de ameaça versus desafio e bem-estar psicológico. Por último, apresento uma reflexão global relativa a todo o processo de estágio. De forma geral, o estágio curricular foi uma experiência enriquecedora, podendo ter tido a oportunidade de conhecer uma grande estrutura por dentro, colaborado com vários departamentos, ter colocado conhecimentos em prática e aprofundado os mesmos.

Palavras chave: Futebol feminino; Futebol Clube do Porto; Psicologia do Desporto e Performance; stress

ABSTRACT

The primary aim of this internship report is to describe and reflect on the internship carried out with the women's football teams at Futebol Clube do Porto during the 2024/2025 season. The internship goals were to gain practical experience, apply theoretical knowledge, and contribute to the development of women's football within the club. The report begins by contextualising the placement setting and outlining the roles undertaken, including the intervention areas. A brief literature review introduces each area of work, followed by a detailed description and reflection on the activities proposed and executed. These activities consisted by conducting player anamnesis, providing individual psychological support to athletes, delivering workshops, developing strategies such as goal setting and mental imagery, and liaising with coaches, departments, and other staff. Next, it presents a quasi-experimental study involving the implementation of an intervention programme focused on enhancing and reshaping athletes' stress mindsets, tailored to the psychological needs identified. Three under-19 athletes, aged 17-19, participated in this intervention. The results showed individual improvements in irrational beliefs, stress mindset, selected dimensions of self-compassion, perceptions of threat versus challenge, and overall psychological well-being. The report concludes with a comprehensive reflection on the entire internship process. Overall, the placement proved highly enriching: it provided an inside view of a major sports organisation, enabled collaboration across multiple departments, and offered opportunities to apply and deepen academic knowledge in a real-world context.

Keywords: Feminine football; Futebol Clube do Porto; Sport and Performance Psychology; stress

INTRODUÇÃO

No seguimento do plano curricular do segundo ano do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano é proposta a realização de um estágio e/ou de uma dissertação que contenha uma vertente de intervenção. A escolha do estágio e consequente relatório de estágio prende-se com a motivação para a prática, em 'colocar as mãos na massa', ser confrontada com as situações para as quais passei anos a estudar, colocar o meu conhecimento em prática e perceber, em forma de desafio, se possuo as capacidades e características necessárias a este contexto e funções.

Realizar um estágio e ter funções no Futebol Clube do Porto em termos profissionais e de satisfação pessoal é também uma grande fonte motivacional. Além disto, poder fazer parte de um projeto empoderador como auxiliar a criação de um Departamento de Psicologia do Desporto no futebol feminino, tentando igualar as oportunidades das atletas femininas às oportunidades dos atletas masculinos é algo que poderá contribuir para um melhor futuro pessoal e desportivo das atletas.

A realização do estágio permitiu estar dentro e perceber o funcionamento de um grande clube, perceber todos os papéis envolvidos dentro do mesmo, desenvolver as minhas capacidades profissionais, colocar conhecimentos em prática, desenvolver conhecimentos e aplicar um projeto de intervenção, com o objetivo final deste ano letivo de apresentar um relatório de estágio como meio de conclusão do presente mestrado.

O estágio teve a duração desde setembro a maio, estando presente na grande maioria dos treinos e jogos das atletas. O grande objetivo para o estágio centrou-se na realização do acompanhamento psicológico individual das atletas de dois escalões de formação, podendo, ainda, intervir e acompanhar membros das equipas técnicas. Dentro deste grande objetivo, existiu a necessidade de procurar conciliar o bem-estar e o rendimento desportivo e educativo das atletas. Além disso, e devido às especificidades do contexto, por ser o primeiro ano do projeto, procurou-se ainda preparar as atletas para momentos futuros e criar um ambiente harmonioso, tanto para as atletas como para a equipa técnica e *staff*.

Como parte integrante do relatório é necessária a existência de uma vertente de investigação. Esta vertente de investigação foi complementada com a aplicação do programa de intervenção intitulado '*Mindset: Performing Under Pressure*' (Mansell et al., 2023). A escolha do mesmo justifica-se pela complexidade dos fatores contextuais, como a avaliação das necessidades das atletas, estarem a jogar contra equipas masculinas. Este programa visa junto de atletas, alunos e pessoas que têm

de ter rendimento num contexto stressante, promover uma mudança de atitude e perspetiva acerca do *stress*, lidando melhor com o mesmo, podendo passar a utilizar o *stress* não como uma barreira, mas como uma ferramenta para poder obter um melhor rendimento.

A concretização destes objetivos, exigiu a realização de tarefas impostas pela entidade de acolhimento, e outras propostas, contendo um cunho mais pessoal. Mais especificamente, algumas das atividades/tarefas a realizar incluíram anamneses, o acompanhamento psicológico individual, formações, e desenvolvimento de uma investigação, que incidiu em capacitar as atletas com estratégias que lhes permitisse lidarem melhor com o *stress*.

A realização destas atividades concilia os objetivos curriculares e pessoais do estágio assim como as funções a desempenhar a pedido do clube. Mais especificamente, dar as mesmas oportunidades aos atletas femininos e masculinos, de forma a capacitá-los com as ferramentas necessárias para que se possam desenvolver não só como atletas como também mulheres e indivíduos inseridos e participantes funcionais na sociedade.

Assim, o presente relatório é composto por uma descrição e enquadramento da instituição de acolhimento, descrição das atividades propostas e realizadas, juntamente com uma reflexão das mesmas, uma vertente de investigação necessária ao relatório e uma reflexão final do estágio.

INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO

A instituição de acolhimento, Futebol Clube do Porto, formada em 1893, tem, atualmente, bastante atenção mediática, sendo este considerado um dos três grandes clubes de futebol do país. Devido a isto, a sua criação e modo de funcionamento é bastante estruturada e assente em valores muito fortes. Assim, o Futebol Clube do Porto rege-se pelos seguintes valores: identidade, memória, responsabilidade social e faz ainda referência a quatro princípios fundamentais (competência, rigor, ambição e paixão).

Como forma de conservação e partilha dos momentos e valores do clube, o museu do Futebol Clube do Porto pretende providenciar a oportunidade para a comunidade poder visitar, relembrar e reviver as memórias do clube. De igual forma, pretende transmitir os valores éticos e desportivos que caracterizam o clube. Assim, pretende criar uma ligação mais próxima entre a comunidade e a instituição desportiva.

O Futebol Clube do Porto disponibiliza diversas modalidades, como futebol, andebol, basquetebol, voleibol, hóquei em patins, boxe, bilhar, natação e desporto adaptado. Para dar resposta a todas estas modalidades, constituídas pelos respetivos escalões de formação, existem diversos espaços destinados a toda a gama de atletas, como o Estádio do Dragão, Centro de Treinos e Formação Desportiva Porto/Gaia, Dragão Arena, Campo da Constituição e Piscinas da Constituição, entre outros espaços.

Futebol Feminino

Apesar do ano de formação do clube ter sido em 1893, a modalidade feminina de futebol estreou-se na época 2024/2025, como medida de candidatura do atual presidente do clube, André Villas-Boas. Após se tornar presidente, existiu um grande foco não só na criação de uma equipa sénior de futebol feminino, mas também em escalões de formação. Assim, o objetivo para a modalidade feminina de futebol passa por chegar no menor espaço de tempo à Primeira Liga Feminina, com a equipa sénior, criando uma base de escalões de formação, combatendo uma lacuna existente há anos, e desenvolvendo jovens talentos, especialmente no norte do país.

Assim, sob a alçada do novo presidente, o Futebol Clube do Porto pretende ser propagador de valores no desporto, da educação, da saúde, da igualdade de direitos e de oportunidades, através do desporto. Desta forma, o clube pretende passar a imagem de que a mulher se apresenta em igualdade para com homem; não

se pretende apenas capacitar ambos os gêneros para o futebol, mas prepará-los também para serem indivíduos inseridos e ativos na sociedade.

Um dos principais comportamentos que o clube pretende que as atletas desenvolvam são os comportamentos éticos. Uma ação tomada esta época em relação à ética centrou-se na criação do portal da transparência, onde o público pode, abertamente, perceber as ações que decorrem dentro do clube, tais como compras e vendas de jogadores.

A PSICOLOGIA DO DESPORTO

Segundo Weinberg e Gould (2014), a Psicologia do Desporto e do Exercício foca-se no estudo das pessoas, dos seus comportamentos e das aplicações práticas destes em atividades desportivas, podendo ser aplicada a crianças, jovens, adultos, idosos e pessoas com dificuldades motoras ou mentais. A Psicologia do Desporto procura aplicar os conhecimentos da Psicologia focada nas funções dos fatores psicológicos de praticantes e de intervenientes envolvidos na prática de desporto, exercício e atividade física (atletas, equipas, treinadores, clubes, árbitros, dirigentes, pais, entre outros) de forma a promover não só a saúde dos mesmos, mas também o seu rendimento (OPP, 2018).

Desta forma, o papel do psicólogo do desporto tem como objetivo auxiliar todas as pessoas incluídas no contexto desportivo a lidarem com o *stress* do dia a dia e os desafios do seu trabalho (Gardner, 2001). Outra das funções do psicólogo do desporto passa pela exploração dos fatores que influenciam o rendimento e bem-estar psicológico, de forma a melhorar todas as dimensões que estes afetam, nomeadamente rendimento, desenvolvimento, saúde e bem-estar. Através desta exploração de necessidades, poderá delinear estratégias para potenciar estas dimensões, promovendo e desenvolvendo competências psicoemocionais (OPP, 2018). Assim, ao providenciar agentes desportivos e atletas com estratégias, de forma que estes consigam trabalhar as suas barreiras internas e externas, tanto nos treinos, como em competições e ainda nos períodos antes e depois destes, vai proporcionar melhor rendimento e melhor bem-estar. Baillie (2013) acrescenta que a intervenção do psicólogo do desporto deverá ser flexível relativamente ao tempo e local de atuação, adaptável às necessidades de cada indivíduo e espontâneo.

FUNÇÕES A DESEMPENHAR

As funções a desempenhar no Futebol Clube do Porto estavam inseridas no Departamento de Psicologia do futebol feminino, constituído, na prática, por três elementos: uma psicóloga com cédula da Ordem dos Psicólogos Portugueses e duas estagiárias da área da Psicologia que eram coordenadas e supervisionadas pela primeira. Este departamento começou não tendo qualquer ligação com o Departamento de Psicologia masculino, o que permitiu alguma liberdade relativamente às atividades realizadas e propostas.

Durante o meu estágio, fiquei responsável pelo acompanhamento dos dois escalões da formação, U17 e U19, nomeadamente através do acompanhamento psicológico individual das atletas. Durante o decorrer da época existiram mudanças nos plantéis, tendo no final, à 'minha' responsabilidade, 41 atletas. Para além das atletas, foi também da minha responsabilidade acompanhar e colaborar com as equipas técnicas e *staff* dos escalões referidos. Para além do acompanhamento, fiquei também responsável por criar e dinamizar formações para as atletas de forma a promover comportamentos.

Na prática, a realização do estágio decorreu maioritariamente no campo da Constituição e no Estádio Universitário da Universidade do Porto, sendo ocasionais visitas a outros campos e Estádio do Dragão.

Departamento Psicologia e Pedagogia

Enquadramento conceptual

A Psicologia e a Pedagogia, campos distintos, mas interdependentes, partilham objetivos e a compreensão do desenvolvimento humano (Filho & Chaves, 2016). Devido a esta interdependência, a Psicologia necessita da Pedagogia como forma complementar ao ato de ensinar e promover estratégias de ensino e estudo, na prática da psicoeducação, assim como a Pedagogia necessita da Psicologia ao prestar atenção às especificidades cognitivas, emocionais e comportamentais de cada indivíduo, complementando as estratégias de ensino às individualidades dos seus alunos (Hernández, 2017; Bădoi-Hammami & Colareza, 2023). Assim, existiu cooperação entre o Departamento de Psicologia e de Pedagogia, especialmente em situações relacionadas com o contexto escolar, como no auxílio de criação de uma rotina de estudo (Liu & Taresh, 2024). Esta entreaajuda permite que se escolham técnicas de aprendizagem e gestão de tempo adequadas às necessidades e especificidades de cada uma. Por exemplo, segundo Liu e Taresh (2024), aplicar

estratégias de foco flexível permite que os estudantes-atletas possam realizar com mais eficácia a mudança de foco entre tarefas académicas e desportivas, melhorando a sua performance nas duas dimensões e conseguindo obter uma melhor divisão do seu tempo pelas tarefas a realizar, otimizando uma rotina. Contudo, apesar das características individuais, também o contexto que nos rodeia, o nosso grupo de amigos, a nossa turma, a nossa equipa vai moldar e irá afetar a possibilidade de recebermos as estratégias de ensino que nos seriam mais apropriadas (Bădoi-Hammami & Colareza, 2023).

Aplicação

A colaboração entre os dois departamentos permitiu obter informações adicionais, pois muitas vezes as atletas apresentavam queixas ou necessidades relacionadas com variados contextos e acreditavam que estas não tinham influência no seu rendimento desportivo. Assim, a participação na criação de rotinas de estudos ou questões equiparáveis do contexto escolar permitiria obter um conhecimento mais amplo dos contextos das atletas, num ambiente mais controlado e descontraído, facilitando a relação terapêutica.

A coordenação entre os departamentos foi mais visível nas formações realizadas, nomeadamente na formação do *bullying* e da importância do investimento escolar, em cujo desenvolvimento não estive envolvida, tendo apenas auxiliando na dinamização de atividades durante a formação, nomeadamente na dinamização de atividades de grupo. Na formação do investimento escolar, considero que tenha sido de grande importância, devido a ter sido apresentada como entidade que pode ajudar o rendimento escolar, seguindo as justificações apontadas previamente.

Além das formações, auxiliei o meu colega de estágio na dinamização de atividades para a sua componente de investigação, centrada no Modelo de Responsabilidade pessoal e Social (MRPS) (Hellison, 1995). Este modelo pretende trabalhar valores nas atletas que as vão tornar em melhores atletas e melhores cidadãos na sociedade. Estes valores podem ser desenvolvidos em sessões que pretendem trabalhar o respeito, autonomia e liderança, atenção ao outro, participação e esforço e a transferência destes valores para outros contextos. Assim, auxiliei a dinamização de duas sessões segundo o MRPS, com o objetivo de trabalhar valores em forma de atividades de quebra-gelo. Estas atividades decorreram numa altura da época em que as atletas não se conheciam umas às outras e, por isso, foi uma mais-valia no processo de criação de afinidades entre elas, treinadores e dinamizadores da atividade.

Durante a realização do estágio, o envolvimento de ações de um departamento para o outro foi diminuindo devido a um pedido de separação de funções, até para que as atletas pudessem reconhecer melhor as funções de cada responsável.

Reflexão

A colaboração entre os dois departamentos foi bastante benéfica pois permitiu conhecer as atletas no contexto escolar e ao aplicar conhecimentos da Psicologia do Desporto no contexto escolar. Também a realização das sessões do modelo mencionado anteriormente permitiu criar uma aproximação com as atletas e evidenciar algumas questões que poderiam vir a ser trabalhadas futuramente.

O único aspeto que poderia ter sido melhorado foi o espaço e circunstâncias em que as atividades decorreram pois não tínhamos espaços apropriados para realizar estas atividades.

Através da exploração dos temas de Psicologia do Desporto e papéis do psicólogo do desporto apresentados anteriormente é perceptível a importância das minhas funções no local de estágio, não tendo apenas como objetivo promover o rendimento das atletas e intervenientes, mas também promover o seu bem-estar e formação como pessoas além de atletas e pessoas envolvidas no contexto desportivo.

ATIVIDADES

No seguimento da inovação do Departamento de Psicologia no futebol feminino, existiu bastante liberdade para propor atividades, junto da coorientadora no local de estágio. Desta forma, para além dos objetivos privilegiados do estágio, como a realização de anamneses e acompanhamento individual das atletas, existiu ainda a possibilidade de apresentar e realizar formações com diversos temas e espaço para propor as minhas próprias atividades.

Anamneses

Enquadramento Concetual

Na área da saúde, a anamnese é um processo crucial, permitindo que o profissional de saúde possa conhecer a outra pessoa, as suas necessidades, problemas e medos, sendo, por isso reconhecida como a base da prática do profissional (Soares et al., 2016). A partir da anamnese é possível delinear um curso de intervenção, ajustado às preferências e características dos indivíduos (Santos et al., 2011). Assim, esta recolha de informação serve também para criar uma base de relação entre o profissional e o utente (Soares et al., 2016). A realização das anamneses é um processo extremamente importante, tendo como objetivo a criação de um primeiro contacto e base de aliança terapêutica com as atletas, perceber os diversos contextos da vida das mesmas e servir como base da intervenção individual.

Aplicação

A aplicação desta entrevista clínica foi realizada em contexto individual e num local semelhante a uma sala, criando um contexto um pouco mais formal e não ultrapassando a duração máxima de 15 minutos. O documento de guião da anamnese (ANEXO 1) foi criado por mim e revisto pela coorientadora local, tendo como base os diversos contextos das atletas, considerados imprescindíveis para ter uma noção das suas dimensões mais influentes. A elaboração deste documento decorreu antes de começar o estágio a pedido da coordenadora, de forma a ter já este documento definido aquando do início da execução das funções no local de estágio. Alguns dados inseridos nesta entrevista incluíram dados pessoais e sociodemográficos, contexto familiar, social, escolar, histórico desportivo, de saúde e objetivos coletivos e individuais. Dependendo do escalão existia uma pergunta extra referente aos

objetivos para o futuro, devido à aproximação do fim da escolaridade obrigatória e possível início de carreira desportiva profissional.

No início da aplicação das anamneses não tinha percebido a importância de as realizar num local mais formal, devido à conceção de flexibilidade relativa ao local de atuação do psicólogo do desporto. Assim, as primeiras anamneses foram realizadas em lugares reservados, mas com a presença de público, por vezes, no perímetro circundante. Após me ter sido indicado e apercebido deste erro, existiu um período de cerca de mês e meio em que não realizei nenhuma anamnese por falta de existência de um espaço com as características necessárias para a realização desta entrevista clínica.

Uma das questões da anamnese, o item '2.5. Quem são as pessoas mais influentes na tua participação desportiva?' revelou ser de compreensão acrescida para grande parte das atletas, sendo necessária elaboração da questão. Penso que a dificuldade se prendeu com o vocabulário avançado para a idade de algumas atletas e com a necessidade de reflexão para responder à mesma. Devido a esta dificuldade, dependendo da idade das atletas, este item passou a ser esclarecido a priori.

Apesar de a realização da anamnese ser privilegiada para a realização do primeiro contacto com as atletas, devido a diversas situações contextuais, isto nem sempre decorreu necessariamente por esta ordem. Em algumas situações, devido à urgência de assuntos tratados no acompanhamento individual, este decorreu primeiro. Apesar da possibilidade de isso causar algum constrangimento por terem de partilhar muita informação crítica num primeiro contacto, este desconforto foi acomodado com a continuação da interação.

Devido a constrangimentos de tempo, algumas anamneses foram realizadas em dois momentos distintos, de forma a conseguir aproveitar o tempo com cada atleta para discutirmos outros aspetos de carácter mais urgente. Além disto e devido a serem muitas atletas, o contacto com algumas foi muito escasso, especialmente as atletas que chegaram mais junto ao final da época.

Reflexão

Numa próxima oportunidade em desenvolver uma anamnese, poderá fazer sentido incluir atividades extracurriculares e religião. Estes pontos podem facilitar o conhecimento de todas as dimensões das atletas assim como perceber possíveis influências dos mesmos no seu rendimento, como por exemplo, restrições alimentares devido à religião.

De forma geral, o momento de realização das anamneses foi sempre bastante dinâmico, devido à facilidade de responder a perguntas bastantes pessoais, permitindo também às atletas pensarem no seu progresso no futebol, situações familiares e relações sociais. No final do estágio realizei 38 anamneses.

Acompanhamento individual

Enquadramento conceptual

A intervenção psicológica no contexto desportivo baseia-se na implantação de estratégias cujo objetivo se centra em melhorar o bem-estar e rendimento dos atletas, com foco em duas dimensões: as características psicológicas dos atletas e a psicologia específica do desporto (Dósil, 2008).

O acompanhamento psicológico individual é um processo terapêutico onde o psicólogo oferece suporte e orientações a um indivíduo para o auxiliar a lidar com questões emocionais, comportamentais e cognitivas. As sessões deste acompanhamento devem ser personalizadas e específicas a cada atleta e a cada situação e podem destinar-se a proporcionar às atletas ferramentas que as possam ajudar a lidar com desafios, reformular as suas crenças e esquemas cognitivos, com o objetivo final de influenciar de forma positiva o seu bem-estar e rendimento. Mais especificamente, neste acompanhamento o psicólogo poderá aperfeiçoar ou alterar estratégias de coping de forma a serem mais adaptativas e contribuir para o auto-conhecimento (Jiménez & Ariza, 2012).

O acompanhamento individual das atletas é, talvez, uma das funções mais relevantes, tanto para os psicólogos do desporto como para as atletas e treinadores. Este acompanhamento pode suceder, na prática, devido a vários acontecimentos, como levantamento de necessidades identificadas na aplicação da anamnese, por referenciação dos treinadores, por indicação das próprias atletas, ou acontecimentos observados.

Como base do acompanhamento segui as diretrizes da Teoria Cognitivo Comportamental que utiliza intervenções típicas do modelo cognitivo e técnicas comportamentais. Alguns exemplos de técnicas desta teoria são a reestruturação cognitiva, técnicas de relaxamento e visualização mental (Cordioli & Knapp, 2008).

Codificação de atletas

Desde o início da recolha de informações das atletas que surgiu a questão da confidencialidade nas respostas a questionários e até mesmo para a partilha de

documentos importantes com dados pessoais das atletas, dentro do Departamento de Psicologia. Para lidar com isto, criámos um código de identificação, associando cada atleta a um número específico e dando indicação às atletas, aos treinadores e team managers dos seus números, informando-os que, daqui em diante, deveriam usar esses códigos, exceto quando fosse indicado para não os utilizarem. Desta forma, conseguimos garantir o anonimato e confidencialidade dos dados sempre que o momento exigisse privacidade e confidencialidade das identidades.

Segundo o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (2024), o profissional da saúde mental antes de realizar qualquer tipo de acompanhamento garante, através do consentimento informado, que o cliente tomou conhecimento da privacidade e confidencialidade das informações partilhadas. A privacidade e confidencialidade são valores centrais na intervenção psicológica, garantindo o sigilo da informação partilhada. Especificamente no estágio, foi dado a todos os pais um consentimento informado (ANEXO 2) abrangendo todas as ações e atividades do Departamento de Psicologia. Além disso, em todos os primeiros contactos realizados com as atletas, estas eram também informadas acerca do carácter confidencial e privado das sessões.

Aplicação

As indicações relativas ao acompanhamento a realizar, centraram-se em proporcionar às atletas estratégias de *coping* e de ferramentas que trabalhassem diferentes dimensões como a formulação de objetivos e visualização mental, consoante as necessidades apresentadas e observadas. Todavia, apesar de a intervenção se ter centrado principalmente nestas dimensões, correspondendo a muitos construtos trabalhados e explorados no mestrado atual, existiram alguns elementos que se enquadram dentro da psicologia do ramo mais clínico, nomeadamente a reformulação cognitiva, utilizada diversas vezes para ajudar as atletas a lidarem com pensamentos e crenças irracionais. Contudo, casos de carácter mais clínico eram direcionados para a coorientadora do local de estágio. Estes casos, que poderiam corresponder a um diagnóstico clínico, foram explorados com a presença da coorientadora e verificados como não o sendo. Assim, com contacto com a coorientadora, fui capaz de lidar com todos os casos de atletas que estavam à minha responsabilidade.

O acompanhamento individual de cada atleta foi registado num documento online, com a devida codificação, para que apenas as pessoas autorizadas pudessem aceder às informações das atletas. Cada conversa/sessão com as atletas foi registada

com as seguintes secções: contexto, decorrer da conversa, possíveis estratégias e observações. O contexto refere-se ao porquê e às circunstâncias em que o contacto com as atletas tinha sido realizado, fosse por indicação dos treinadores ou observação de algum comportamento, e se tinha sido antes ou depois do treino. O decorrer da conversa/sessão centrava-se nos assuntos e indicações dadas às atletas face ao que era discutido, existindo uma pormenorização dos aspetos abordados, podendo conter algumas expressões ditas pelas atletas e processos utilizados durante a conversa para incentivar a mudança. As possíveis estratégias diziam respeito a possíveis planos de ação face à interação tida e possíveis assuntos a aprofundar futuramente, de forma a poder começar a planear as próximas sessões. E, por último, as observações referiam-se a algum aspeto recolhido noutra altura, ou por outros interlocutores, sendo assim, também, informação importante a ter em conta para o acompanhamento. O dia da realização da anamnese também consta nestes documentos.

Para além do registo das sessões, fiz uso de um diário de bordo para me auxiliar, não só nas conversas com atletas, mas também com acontecimentos importantes que iam ocorrendo (ANEXO 3). Adicionalmente, durante cada sessão tive sempre a preocupação em deixar algum exercício que as atletas pudessem realizar no seu tempo livre, não tendo um carácter obrigatório, mas que ia ao encontro das situações apresentadas, de forma a resolver alguma situação indicada.

O tempo destinado para o acompanhamento individual resumiu-se ao período antecedente e posterior ao treino. Relativamente ao local destinado ao acompanhamento, vários foram os locais onde o pude realizar, uns mais formais, outros menos, dependendo da disponibilidade.

De forma a poder explorar mais este acompanhamento individual descrito aqui com carácter algo abstrato deixo abaixo a descrição de casos de atletas durante este acompanhamento individual.

Exemplo

Atleta A

A atleta A foi-me referenciada por ter tido um ataque de pânico, tendo tido um repertório passado de sintomatologia ansiogénica. Devido ao carácter clínico aparente deste acompanhamento, na primeira sessão com a, a coordenadora local esteve presente no sentido de auxiliar e perceber se este caso deveria ser encaminhado para ela. A primeira sessão teve como objetivo perceber a razão do ataque de pânico e se, efetivamente, teria sido isso mesmo o ocorrido. Após termos

percebido que não se tratava de um caso de carácter clínico, nas sessões seguintes procurei explorar relações com pessoas mais próximas e relações sociais de forma a despistar algumas possibilidades. Posteriormente, apercebi-me que a atleta era bastante perfeccionista, tanto na escola como no futebol, mas mais neste último. Além disso, a atleta criou uma associação entre o seu rendimento e jogar num campo específico. Para colmatar estes dois aspetos, foi introduzida a visualização mental de forma a quebrar esta associação e transmitir segurança e confiança à atleta em momentos que pudessem ser percecionados como mais stressantes.

Atleta B

A atleta B evidenciou a incapacidade de se conseguir relacionar com um treinador, pois este prestava mais indicações corretivas do que os restantes membros da equipa técnica. A atleta sentia que as correções eram sempre para ela apesar de as restantes colegas cometerem os mesmos erros. A intervenção desta situação passou pela consciencialização de que estas chamadas de atenção podiam ser traduzidas em interesse pela atleta e aposta no seu rendimento e evolução, devendo a atleta focar-se no feedback prestado para melhorar, apesar de não ser uma tarefa fácil de realizar.

Reflexão

Relativamente à atleta A, na primeira sessão, penso que fiquei muito presa à informação que me tinham dado da atleta e quando a informação dada pela mesma não correspondeu à informação inicial, fiquei um pouco bloqueada e sem saber como reagir a isso. No final desta sessão, achei que não teria ouvido a atleta tanto quanto deveria, por estar presa à informação inicial. Esta atleta foi aquela com quem realizei o primeiro acompanhamento de forma mais contínua e, por isso, nas primeiras conversas estava um pouco nervosa, mas aos poucos fui conseguindo soltar-me mais e criar uma boa relação terapêutica. O acompanhamento em si, com esta atleta, foi bastante facilitado, pois ela apresentou bastante equilíbrio, evidenciado maioritariamente pelas estratégias de *coping* que já tinha aprendido, sendo as mesmas reforçadas.

Apesar do tempo destinado para o acompanhamento, no início do estágio não sabia da impossibilidade de falar com as atletas durante o tempo destinado ao treino, o que levou a falar com duas/três atletas antes de saber esta informação. Isto criou

um descontentamento por parte de um treinador. Este acontecimento não voltou a acontecer e tudo ficou resolvido.

Um assunto que ocorreu de forma esporádica durante o acompanhamento, mas transversal a algumas atletas, foi a sua dificuldade em lidar com os diferentes treinadores. É normal, com a grande diversidade de personalidades das equipas técnicas, que as atletas se conseguissem relacionar melhor com um treinador do que com outros e isto podia afetar o seu investimento e rendimento. Assim, perante casos em que não conseguissem lidar bem com os treinadores, optei sempre por mostrar apoio à opinião das atletas, mas tentado sempre dar outra perspetiva, nomeadamente a perspetiva dos treinadores.

Muitas vezes, as atletas conseguem perceber as vantagens de ter um treinador a corrigir e dar indicações, contudo, têm dificuldades em lidar com a frustração de não estarem a realizar as tarefas com sucesso. Por outro lado, esta insistência veio a repercutir-se, durante a época, no agradecimento deste investimento mais personalizado, tendo influência numa melhor relação entre atleta e treinador. Um exemplo disto, foi notável na dedicatória de golos a estes treinadores.

Ferramentas Psicológicas

De forma a poder trabalhar diversas estratégias psicológicas com atletas, como é o caso da visualização mental e formulação de objetivos, foi necessário realizar uma pequena revisão de literatura relativa a cada ferramenta de promoção de componentes psicológicas e comportamentais.

Todas as ferramentas utilizadas com atletas foram revistas e aprovadas pela coorientadora local.

Formulação de objetivos

Enquadramento conceptual

A necessidade de existir uma ferramenta de formulação de objetivos surgiu de uma dificuldade apontada por um treinador relativamente a criar objetivos de processo versus de resultado para conseguir lidar com a grande quantidade de jogos.

A formulação de objetivos permite melhorar a satisfação individual, manter níveis de motivação mais estáveis ao longo da época e obter uma medida de autoavaliação (Cruz, 1996). Podemos construir objetivos a longo, médio e curto prazo e objetivos orientados para o sucesso e para o processo. Para além de os resultados serem importantes, é crucial termos objetivos para o processo, de forma a podermos

colmatarmos a falta de controlo sobre os objetivos de rendimento com concretização e evolução pessoal através dos de processo (Cruz, 1996).

Para definirmos objetivos, a forma mais eficaz centra-se nos objetivos SMART (Ducker, 1986). Esta perspetiva defende que para formularmos objetivos estes devem ser: específicos, de forma a providenciar uma abordagem simples e detalhada; mesuráveis, capazes de medir ou quantificar de forma a avaliar o progresso ao longo do tempo; alcançáveis, ou seja, realistas face à perceção de capacidades e recursos; relevantes, ser importantes e significativos; e ser limitado no tempo, por outras palavras, deve estabelecer-se um prazo limite para a concretização do objetivo como forma de manter foco e motivação.

Aplicação

Desta forma, para a formulação de objetivos, criei, em conjunto com o meu colega de estágio, um folheto informativo/de preenchimento, para as atletas, onde de um lado da folha temos uma descrição dos objetivos SMART e do outro lado uma tabela (ANEXO 4). Esta tabela serviu como base para as atletas poderem formular objetivos e pensarem de que forma os atingir. A descrição dos objetivos SMART permite que as atletas possam de forma informada completar a tarefa. Como complemento, elaborámos outro documento com a revisão de literatura que foi utilizada para realizar o folheto (ANEXO 5).

Aquando das primeiras vezes de preenchimento do folheto foi necessária a presença de um responsável, maioritariamente eu, para ajudar e verificar o preenchimento da tabela, de forma a encaixar melhor dentro das componentes dos objetivos SMART. A distribuição do folheto da formulação de objetivos às atletas foi realizada de forma individual, sendo evidenciada essa necessidade por parte das atletas, nomeadamente através da anamnese. Isto aconteceu com uma atleta, atleta C, que não conseguiu apresentar quaisquer objetivos para a presente época. Desta forma, esta ferramenta foi implementada individualmente, ao escrever, discutir e especificar os seus objetivos para a época, percebendo como os poderia atingir.

Contudo, também foi um exercício implementado coletivamente. Existiu a necessidade, apontada por um treinador, de criar objetivos orientados para o processo nos jogos mais difíceis, permitindo que as atletas conseguissem ter objetivos a atingir para além do resultado.

Reflexão

Na aplicação da atividade individualmente, penso que a aplicação da ferramenta não correu da melhor forma possível, devido à falta de envolvimento da atleta e por nos termos focado apenas nos objetivos de resultado, face aos de processo, realizados de forma coletiva. Os objetivos apresentados pela atleta eram todos de longo prazo e, por isso, nas estratégias para alcançar estes objetivos criámos objetivos mais a curto prazo. Poderia ter sido mais apelativo para a atleta explorar e debater com a mesma a importância de formular objetivos.

A aplicação da atividade coletivamente, de forma geral, teve um resultado positivo, tendo o treinador aproveitado os objetivos das atletas para utilizar coletivamente no jogo seguinte. Algumas atletas preencheram a tabela surpreendentemente bem, sendo que outras precisaram de mais apoio e explicação. Além disto, foi difícil auxiliar todas as atletas nas suas dúvidas e incentivá-las a refletirem nas estratégias a implementar para concretizarem os seus objetivos. Contudo, penso que a formulação não tenha sido bem explicada ao treinador ou não tenha tido a receptividade esperada pela minha parte, pois as atletas não voltaram a realizar este exercício novamente de forma coletiva. Acredito que se tivesse sido continuado, isto poderia trazer maiores benefícios para as atletas a longo prazo.

Em retrospectiva, numa próxima ocasião deverá tentar simplificar-se a tabela para um público-alvo mais jovem de forma a conseguirem realizar o exercício com menos dúvidas e quando realizada a ferramenta de forma coletiva, deixar ser o treinador a introduzir a atividade, evidenciando a sua importância às atletas, de forma que as atletas estejam mais envolvidas na atividade.

Visualização Mental

Enquadramento conceptual

A visualização mental, também conhecida como imagética, é a junção das representações mentais da realidade com a imaginação, incluindo representações dos nossos sentimentos, sensações, pensamentos e emoções. Por outras palavras, refere-se ao exercício de nos visualizarmos a realizar uma ação concreta, alcançando os nossos objetivos ou focando-nos em lidar com situações menos positivas (Silva & Borrego, 2023).

A visualização mental pode ser utilizada com variados objetivos, entre eles, recuperação de lesões, aperfeiçoamento ou aquisição de habilidades, melhoria de competências como autoconfiança, preparação para provas/momentos competitivos

e gestão de *stress* (Cruz, 1996). Além disso, a visualização mental permite a automatização de processos, tornando possível despendar menos recursos para algumas ações e direcionando-as para outras, como por exemplo, para a tomada de decisão (Silva & Borrego, 2023).

Holmes e Collins (2001) propuseram o modelo de visualização PETTLEP que cria uma relação entre a imagem motora e o movimento para um melhor rendimento. Este modelo é composto pelas dimensões: física (descrição de sensações físicas); ambiente (descrição do cenário); tarefa (consideração dos vários elementos da tarefa); tempo (ritmo e velocidade devem ser o mais semelhantes à realidade); aprendizagem (descrição face o nível atual de competência); emoção (descrição das emoções sentidas); perspectiva (descrição do próprio ponto de vista e competência). A inclusão de todas as dimensões tem como objetivo tornar a visualização o mais realista para ser o mais eficaz possível.

Como frequência de uso, recomenda-se que a realização deverá ser o mais frequente possível, contudo, visualizar apenas uma vez por semana é mais benéfico do que não realizar nenhuma vez (Wakefield & Smith, 2012).

Aplicação

O processo de criação do folheto da visualização mental (ANEXO 6) foi bastante semelhante ao da formulação de objetivos, apresentando uma pequena descrição do que é a visualização mental, os objetivos desta ferramenta (melhorar, aperfeiçoar ou ajudar a adquirir certas competências) e, por fim, as suas características, apresentando a abordagem PETTLEP, com as respetivas características e exemplos, incentivando as atletas a criar um cenário a visualizar. De igual forma, foi também desenvolvido um documento adicional (ANEXO 7) contendo uma pequena revisão de literatura referente à informação utilizada para a criação do folheto a distribuir para as atletas.

A distribuição destes folhetos foi feita individualmente, podendo perceber se a visualização estava a ser realizada com competência e como podíamos melhorá-la. De forma a perceber se a visualização estava a ser utilizada da melhor forma possível, foi pedido às atletas para descreverem o que iam visualizando, prestando especial atenção ao controlo e perspectiva apresentados aquando da utilização desta abordagem.

A aplicação da visualização mental, com o auxílio do folheto informativo decorreu em várias sessões, sendo que o número variou de atleta para atleta, permitindo que pudessem ir aperfeiçoando a técnica e aumentando a complexidade

da mesma. A visualização decorria não só através da visualização do que queriam que acontecesse, num cenário ideal, mas também de cenários possíveis de acontecerem e o pior cenário possível, focando-se na forma como iam reagir a estes acontecimentos.

Uma das utilizações da visualização, já referidas anteriormente, pela atleta A, durante o acompanhamento individual, centrou-se em quebrar a relação que tinha relativamente a jogar num determinado campo e o seu rendimento. Através da visualização, a atleta foi conseguindo conciliar o aumento de confiança ganho na visualização com as experiências cada vez menos negativas e desconstruindo esta crença.

Outro exemplo, centra-se na atleta D, com a qual utilizei a visualização mental para fomentar a sua autoconfiança e lidar com o seu discurso interno de culpabilização. Neste caso, focámo-nos não só em trabalhar performances perfeitas ou quase perfeitas, mas também visualizar ações não tão positivas, passíveis de acontecer, e prestar maior foco na forma como a atleta iria reagir às mesmas. Apesar de atleta ter percebido os benefícios, objetivos e características da visualização mental, nunca tinha realizado esta técnica e teve imensas dificuldades em visualizar imagens mais nítidas. Assim, a aquisição desta competência decorreu por etapas, primeiro com visualização guiada, por mim, nas sessões de acompanhamento e, posteriormente, a atleta foi instruída para se gravar a narrar a visualização para facilitar a eficácia da estratégia. Estas estratégias resultaram bem para a atleta, não ficando com tantas dúvidas acerca dos exercícios a realizar.

Reflexão

A visualização de cenários menos positivos permitiu que, para além de melhorarem competências, a preparação e melhoria de confiança para jogarem, conseguindo também preparar-se para momentos que pudessem vir a ser percecionados como fracassos.

Um aspeto utilizado aquando desta técnica que penso ter facilitado a minha perceção do quão bem a atleta fez a visualização, prendeu-se com pedir que dissessem, em voz alta, o que estavam a visualizar. Desta forma, foi possível perceber a sua perspetiva, o seu controlo e os sentidos incluídos na visualização, dando pistas de como poderíamos complexificar a tarefa e o nível de aquisição da competência obtido até ao momento.

Penso que a aplicação desta ferramenta tenha beneficiado as atletas, sendo um assunto que as mesmas cada vez ouviam mais, podendo ser um fator explicativo

da sua abertura para aprenderem mais sobre o assunto. Contudo, senti que a primeira abordagem da ferramenta é um pouco confusa, devido ao excesso de informação, nomeadamente através da inserção de todas as componentes a incluir na visualização. Com o continuar das sessões, e com a repetição, acredito que fique mais fácil de incluir tudo e ir aprofundando a técnica por etapas e ao ritmo de aprendizagem e competência das atletas.

Face à dificuldade de visualizar apresentada pela atleta D, na primeira sessão não fui capaz de pensar noutra estratégia ou alternativa no momento. Contudo, na sessão seguinte apliquei a visualização guiada, para promover um maior sentido de eficácia na visualização da atleta. Considero que esta estratégia tenha ajudado a atleta e, futuramente, na primeira sessão de introdução à técnica devo experimentar e fazer exercícios de forma a perceber o nível de capacidade de visualização que cada atleta possui e ir trabalhando a partir daí.

Exercícios de relaxamento

Enquadramento conceptual

Segundo Pelka et al. (2016), exercícios de relaxamento podem ser úteis na redução e combate a situações stressantes, melhorando o rendimento dos atletas (Kellmann & Beckmann, 2014). Pelka et al. (2016) nomeiam alguns exemplos de técnicas de relaxamento, nomeadamente alongamentos de yoga, relaxamento muscular progressivo, técnicas de respiração, meditação e imagética.

A execução de yoga tem como objetivo melhorar o bem-estar físico, mental, espiritual e performance (Bhargav et al., 2016). Bhargav et al. (2016) apontam que yoga utiliza meditação, exercícios de respiração e posições, mostrando aumento do controlo executivo e memória de trabalho.

Rissardi e Godoy (2007) apresentam a técnica denominada por relaxamento progressivo como tendo o objetivo de conduzir a um relaxamento muscular profundo, o que leva à redução da ativação do sistema nervoso e promove o bem-estar geral da pessoa que pratica esta técnica. Mais especificamente esta técnica centra-se na contração, seguida do relaxamento de músculos e grupo musculares do corpo, conseguindo diferenciar a tensão e relaxamento (Bezerra et al., 2020; Rissardi & Godoy, 2007).

Exercícios de respiração, como a respiração basal, respiração diafragmática ou respiração abdominal é a técnica mais simples e eficaz de controlar a ansiedade e tensão muscular pois reduz a dinâmica de hiperinflação da caixa tórica, facilitando a troca de gases (Lewis et al., 2007). Por outro lado, inspirar e sustentar a respiração,

aumenta a tensão muscular, seguida da expiração que causa um contraste ao diminuir a tensão muscular e apresenta uma sensação de relaxamento (Lewis et al., 2007).

A técnica da imagética/visualização mental, como referido anteriormente, pode ter vários objetivos, sendo que antes da utilização da técnica propriamente dita podem ser realizados exercícios de respiração para relaxamento, dependendo do objetivo e do indivíduo.

Aplicação

Apesar de me ter proposto a criar documentos e ferramentas para o *mindfulness* e exercícios de relaxamento, não foi possível implementá-los durante o estágio, tendo apenas sido referidos durante o acompanhamento individual, nomeadamente através de exercícios de respiração (respiração diafragmática e respiração profunda) e mudança de foco de atenção para as sensações do corpo, para que as atletas pudessem experienciar o momento presente.

Os exercícios de relaxamento mais aconselhados e apresentados às atletas foram os exercícios de respiração, nomeadamente a respiração diafragmática e exercícios de respiração em que o tempo de inspiração é mais curto do que o tempo de expiração, devido a serem mais conhecidos e de maior facilidade de compreensão. Não tendo existido nenhum relato de incapacidade de realizar algum exercício, não existiu necessidade de experimentarem outros. O aconselhamento destes exercícios foi bastante comum face a dificuldades em adormecer por estar a pensar nas preocupações e ações a realizar no dia seguinte, como jogos. Estas técnicas foram sempre complementadas com estratégias de *coping* e reconstrução cognitiva de crenças irrealistas.

Contudo, existiu uma dificuldade inicial na respiração diafragmática pois as atletas não estavam habituadas em direcionar o ar para a parte inferior dos pulmões. Apesar disto, todas conseguiram realizar a técnica com sucesso, auxiliando na gestão de momentos de *stress* e ansiedade.

Reflexão

Aquando da introdução de exercícios de respiração às atletas, penso que poderia ter prestado maior ênfase à importância e resultados destas técnicas. Muitas vezes, as atletas acabavam por não realizar os exercícios pois a situação problemática evidenciada já tinha passado. Além de discutir inicialmente os objetivos

das técnicas, poderia ter também evidenciado que o seu uso poderia ser benéfico posteriormente em situações semelhantes ou distintas.

Apesar de estas técnicas serem conhecidas senti uma estranheza por parte das atletas aquando da explicação dos exercícios a realizar. Isto poderá estar relacionado com algum estigma, mas também com a execução da tarefa. Por outras palavras, algumas atletas já tinham utilizado técnicas de respiração com foco não apropriado. Por exemplo, utilizar exercícios de respiração para adormecer e focar em adormecer ao invés de focar na respiração ou nas sensações corporais calmantes que vão tornar o ato de adormecer mais fácil.

Penso que a ansiedade tenha sido o construto onde os exercícios de respiração se mostraram mais eficientes, como forma de não focar nestes pensamentos ansiosos, muitas vezes irrealistas, antes de competições ou perante dificuldades em adormecer.

Mindfulness

Enquadramento conceptual

O *mindfulness* tem origem na tradição budista, tendo com objetivo atingir um estado mental de foco no momento presente sem julgamento ou avaliação do que se experiencia. Isto proporciona o reconhecimento de sensações físicas, remove a atenção de situações alheias e promove regulação emocional do praticante (Rogawska & Tataruch, 2024). O *mindfulness* pode ser usado como forma de diminuir *stress* e ansiedade, uma vez que, esta técnica não só pode melhorar performance física e de rendimento, mas também permite uma conexão entre corpo e mente, aceitando as sensações, pensamentos e sentimentos da pessoa (Garder & Moore, 2017; Rogawska & Tataruch, 2024).

Rogawska e Tataruch (2024) apontam o *mindfulness* como um fator psicológico a ter em conta na performance desportiva. Várias são as formas de realizar esta técnica sendo que existem vários programas baseados na mesma (Garder & Moore, 2017; Lin & Shrier, 2019). Apesar das várias possibilidades de aplicação desta técnica, o importante, para que a mesma seja bem-sucedida, é perceber o que melhor se adequa a cada indivíduo e transmitir a necessidade de prestar atenção às sensações, pensamentos e sentimentos do corpo, assim como ao momento presente, fazendo um contraste com o piloto automático a que estamos habituados no nosso dia a dia.

Aplicação

A referência ao *mindfulness*, durante o acompanhamento individual foi referenciado para trabalhar algumas questões de ansiedade, nomeadamente quando existiu a apresentação de dificuldade em adormecer. Neste exemplo, aconselhei uma mudança do foco atencional das preocupações evidenciadas, presente quando não conseguiam adormecer, para o foco das diferentes partes do corpo e as suas sensações, de forma a também poderem colocar estas preocupações ‘de lado’ e potencializarem estarem mais no momento presente.

Reflexão

Esta técnica não foi muito aconselhada ou trabalhada com as atletas, talvez também por uma dificuldade pessoal em explorar várias técnicas a situações semelhantes, passando mais por aconselhar técnicas de relaxamento, como as evidenciadas anteriormente. Futuramente, poderá ser uma boa ideia realizar um acompanhamento mais exaustivo nos casos apresentados como sintomatologia ansiosa, de modo a poder explorar melhor outras técnicas. Desta forma, posso proporcionar maior auto-conhecimento às atletas de forma a elas explorarem o que melhor funciona com cada uma.

Programa de Intervenção “*Mindset: performing under pressure*”

Mansell et al. (2023) desenvolveram um programa de intervenção com o objetivo de ajudar atletas e profissionais que têm de apresentar rendimento nos seus trabalhos, independentemente de fatores externos que possam influenciá-lo. O *stress* é um destes fatores que, muitas vezes, influencia negativamente o nosso rendimento. Com base nisto, os autores deste programa pretendem que os atletas e indivíduos consigam gerir os pensamentos e as emoções e se dotem de estratégias, para que consigam lidar melhor com o *stress*, através da reformulação das avaliações que fazem das situações stressantes.

O programa de intervenção proposto por estes autores é constituído por seis sessões realizadas de forma coletiva, com a duração de aproximadamente de uma hora. As sessões incidem sobre a teoria do estado mental de *stress*, perceção de desafio versus ameaça, pensamento útil e não útil, compaixão e imagética. Este

programa será posteriormente explorado, pois foi aplicado junto de atletas como parte integrante da dimensão de investigação do presente relatório de estágio.

Tive o privilégio de estar presente na apresentação do programa, realizada pelo autor, o que me fez desenvolver interesse na sua implementação. O que me cativou mais nesta apresentação foi o facto de a intervenção ter base científica no modelo cognitivo comportamental e ser inovativo.

Durante a duração do estágio tinha também como proposta a aplicação de instrumentos de recolha de dados utilizados por Mansell et al. (2023). Isto teria sido bastante interessante para perceber se existia alguma variável em défice para poder trabalhá-la de forma isolada no acompanhamento individual. Contudo, para além das razões enumeradas acima para a não aplicação destes instrumentos, também não existiu tempo para aplicar os mesmos a todas as atletas e intervir sobre possíveis pontos que pudessem vir a revelar-se em défice. Contudo, devido a esta recolha ser apenas para termos investigacionais e não ter acesso direto aos dados recolhidos, esta atividade acabou por não ser concretizada.

Contudo, este programa e os seus instrumentos de medida foram aplicados a três atletas como parte integrante da secção de investigação. Apesar de o programa ser o mesmo a sua constituição e aplicação foi diferente em alguns aspetos, desenvolvidos posteriormente. Desta forma, o objetivo da implementação do programa centra-se em não ignorar situações stressantes, mas torná-las úteis, transformá-las em ferramentas para conseguirem terem melhores performances em situações de carácter stressante para os atletas, tal como o programa original (Mansell et al., 2023). Na secção dedicada à 'Investigação' é apresentado de forma mais pormenorizada o programa, implementação e resultados do mesmo.

Acreditação

Praticamente desde o início do estágio que foi pedida a colaboração do Departamento de Psicologia e Pedagogia para a acreditação do clube na modalidade feminina, nomeadamente, no preenchimento do critério seis desta acreditação.

Neste processo encaixam-se as funções de ambos os departamentos, podendo incluir as atividades a realizar no âmbito do estágio. Assim, para além das funções a desempenhar no clube, que por si só já demonstraram uma grande contribuição para o futebol feminino no clube, tivemos também a possibilidade de perceber como funciona esta acreditação de uma forma mais próxima e contribuir para a mesma.

Estas atividades incluíram, no meu caso, não só o acompanhamento individual como também o programa a desenvolver como parte de investigação do relatório de estágio e, ainda, as formações desenvolvidas e apresentadas. Estas formações, independentes do processo de acreditação foram utilizadas na mesma como comprovação do trabalho realizado no Departamento de Psicologia. Além disso, na teoria, fiquei com o cargo de responsável pela ética e integridade.

O processo de acreditação decorreu ao longo da época, sendo dividido por várias fases. O critério a realizar, o seis, refere-se tanto ao Departamento de Psicologia como Pedagogia, sendo mais incidente neste último.

A primeira fase centrou-se na contextualização dos documentos a desenvolver e integrar, assim como o que era esperado para obter a pontuação máxima de cinco estrelas. A segunda fase focou-se na redação das funções desempenhadas dentro do Departamento de Psicologia, onde pude apresentar o programa de intervenção que apliquei com as atletas. Posteriormente, colaborei e realizei formações que pudessem ser inseridas na acreditação. As fases posteriores referem-se à verificação e correção de algum aspeto a melhorar. Penso que devido ao carácter confidencial das atividades desenvolvidas no âmbito da Psicologia, exista menos foco na mesma, existindo maior questionamento face a planos de intervenção pedagógico perante o insucesso escolar, por exemplo.

Formações

A realização de formações junto das atletas serviu, primariamente, para promover comportamentos e valores junto das mesmas. Com a realização da acreditação, ficou clara a necessidade de criar e dinamizar formações para as atletas que se encaixassem em temas éticos e comportamentos a desenvolver nas mesmas. Assim, realizei uma formação acerca da bandeira da ética e colaborei nas formações de comportamentos dos pais, do *bullying* e da importância do investimento no sucesso escolar. Era esperado que dinamizasse uma formação por mês para as atletas, contudo, existiram poucas formações comparativamente ao inicialmente esperado.

Para além das formações a dinamizar, existiu a oportunidade de assistir e participar em formações dadas por outros elementos do staff, como o posicionamento em redes sociais, primeiros socorros e nutrição desportiva. Nestas formações, o meu papel foi meramente de audiência.

Formação bandeira da ética

Descrição

A primeira formação que realizei decorreu no dia 1 de novembro de 2024, centrando-se no tema da bandeira da ética. Esta formação serviu de introdução às formações que foram dinamizadas subsequentemente. O público-alvo desta formação foram as atletas dos escalões de sub-17 e 19. A formação teve a duração de 15 minutos, por ser exatamente uma introdução a temas futuros. O conteúdo da formação centrou-se no significado de ética, bandeira da ética e sua importância para a formação das atletas enquanto jogadoras, cidadãos de uma sociedade, para o clube e temas possíveis de abordar dentro deste conceito.

Implementação

Não se pretendia que a formação fosse muito teórica e expositiva, por isso, apelou-se à participação das atletas, através da colocação de questões e espaço para as mesmas responderem. Existiu, ainda, uma atividade em grupo para que as atletas pudessem associar um tema a uma imagem, dinamizando a formação.

A formação foi desenvolvida e dinamizada por mim, com o apoio e revisão da minha coorientadora local, tendo sido criado um documento de suporte com a informação a incluir na formação, um apoio visual para projetar no momento da formação, e uma ata da mesma (ANEXOS 8 e 9).

Reflexão

Apesar do nervosismo, a formação foi fluida, sendo que as atletas aderiram e, por isso, foi mais fácil dar continuidade à mesma. No futuro, poderia ser benéfico realizar a formação separadamente com cada escalão, pois o escalão mais novo teve menor adesão, talvez por vergonha de falarem com as colegas mais velhas presentes. Como em qualquer momento mais dinâmico, foi desafiador voltar a ter silêncio para acabar a apresentação, contudo não ocorreu nada fora do esperado e a restante formação decorreu sem incidentes a registar.

Iniciativa dos comportamentos dos pais

Descrição

Para além de trabalhar com as atletas, desde o início da época que foi expressa a vontade de apelar aos pais relativamente aos seus comportamentos de

bancada. O comportamento dos pais, tanto durante os jogos como nas interações com as filhas, tanto pode contribuir para melhorar como para piorar os ânimos das mesmas.

A *Football Association* (2020), em Inglaterra, realizou algo semelhante, mas com o *feedback* dos treinadores, para que os pais pudessem perceber o impacto dos treinadores nos seus filhos. Este exemplo permite, também, fazer com que os pais, muitas vezes treinadores de bancada, percebam a influência dos seus comentários durante os jogos nas filhas.

Implementação

Desta forma, faz todo o sentido expor aos pais comportamentos a ter e a evitar, permitindo que estes coloquem questões. Com vista a isto, juntamente com o meu colega de estágio, discutimos ideias que poderíamos implementar, tendo explorado com a nossa coorientadora local dividirmos esta iniciativa para pais em duas partes: uma parte mais teórica e uma mais prática. A parte teórica correspondeu a uma formação num ambiente mais formal e na parte prática foi explorada a possibilidade de invertermos os papéis e colocarmos os pais a jogarem e as filhas na bancada a imitarem os seus comentários habituais durante os jogos. Desta forma, os adultos poderiam experienciar o impacto dos comentários direcionados às suas filhas e às filhas dos outros. Apesar desta ideia ter tido alguma adesão, em concordância com a *Dragon Force*, optou-se por fazer uma formação mais teórica para os pais e um momento mais prático, semelhante ao realizado nos últimos anos, através da observação dos comportamentos dos pais nos jogos das filhas.

Componente teórica

Aquando da discussão da formação teórica, existiu uma falha de comunicação, sendo que eu e o meu colega de estágio percebemos que seríamos nós a criar e a dinamizar a formação. Contudo, sendo uma formação para os pais e para um grande conjunto de pessoas, foram duas colaboradoras do clube a desenvolver e dinamizar a mesma, sendo uma delas a nossa coorientadora local. Devido a esta falha de comunicação, começámos a criar um suporte teórico das informações que queríamos apresentar durante a formação (ANEXO 10). Estes documentos tinham como principal objetivo realçar a importância dos comportamentos dos pais nos seus filhos, promovendo os ‘bons’ comportamentos e chamando a atenção para os ‘maus’, sendo sempre estes alinhados com os valores do clube.

A formação, que decorreu no dia 12 de novembro de 2024, apesar de teórica, teve alguns momentos mais práticos. O público-alvo foram os pais dos escalões de formação desde as sub-19 às sub-13. No final da formação, os pais foram informados de que os seus comportamentos iriam ser observados em jogos aleatórios e no final da época, o escalão que apresentasse os melhores comportamentos teria direito a um prémio. Os assuntos discutidos centraram-se nas ideias anteriormente redigidas, nomeadamente incentivar os bons valores e diminuir valores não tão corretos.

Componente prática

De forma a concretizar a parte prática, eu e o meu colega de estágio ficámos responsáveis por avaliar três jogos de cada escalão, ou seja, três jogos dos escalões de sub-11, 13, 15 e 17b. E um outro estagiário ficou responsável por avaliar o comportamento dos pais dos escalões de sub-17a e 19, também três jogos por escalão, sendo que apenas podíamos avaliar os comportamentos dos pais quando a equipa jogava em casa.

Para a avaliação o comportamento dos pais nos jogos foi-nos disponibilizada uma folha de recolha de observações. A cada jogo contabilizámos os comportamentos negativos e positivos que iam ocorrendo, sendo que no final do jogo preenchíamos a restante informação, nomeadamente o resultado do jogo e a caracterização dos comportamentos positivos e negativos. Nesta folha de recolha existia ainda uma secção para quantificarmos de um a cinco se o público prestou suporte após perda de bola, após golos sofridos, após golos marcados e se foram contra as indicações do árbitro e treinador. Era ainda possível adicionar observações e comentários adicionais, como ações decorridas depois do apito final.

De forma a coordenarmos estas atividades e uniformizarmos os critérios de avaliação dos comportamentos a observar foram realizadas várias reuniões entre os estagiários, a coordenadora local e a profissional responsável pelo Departamento de Psicologia da *Dragon Force*.

O público vencedor foi definido através da junção das avaliações quantitativas e qualitativas presentes nas folhas de observação. Criámos, ainda, critérios de seleção e critérios eliminatórios (ANEXO 11) para guiar a escolha justa. Assim, o público vencedor correspondeu ao escalão mais novo, sub-11.

Como prémio para esta iniciativa, foram discutidas várias ideias, tendo o grupo de envolvidos concordado com um cartão branco, símbolo de fair-play desportivo, assinado pelas atletas pertencentes ao escalão do público vencedor.

Reflexão

A formação correu dentro do que era esperado, sendo que os pais, na sua maioria, se demonstraram atentos e preocupados com a natureza do tema e como poderiam ajudar as suas filhas, tendo também participado nas atividades lúdicas realizadas durante a formação.

Durante a observação dos jogos, foi notória a influência das frustrações dos pais nos seus comentários, direcionados não só para os árbitros e público adversário, mas também atletas do clube e para as adversárias. Para além dos comentários mal-intencionados, muito recorrentes eram as indicações dadas pelo público às atletas, que muitas vezes contrariavam as indicações dos treinadores, evidenciando que os pais não compreendiam na totalidade o papel de suporte que deviam demonstrar durante os jogos e não serem treinadores de bancada.

Na realização da avaliação dos dados recolhidos, especialmente na avaliação qualitativa, foi-se tornando claro o padrão de comportamentos agressivos que o público exibia numa base regular, tendo quatro dos seis escalões sido 'desclassificados' da vitória por estes comportamentos. Através destes comportamentos foi perceptível a visão dos pais para as suas filhas acerca do seu futuro no desporto e as aspirações que tinham para elas. Além disso, foi também perceptível a facilidade com que desvalorizavam a equipa adversária e outros intervenientes, não considerando o que era estar do outro lado.

Penso que estes dois aspetos possam ter estado relacionados com a exposição mediática do futebol e da transferência de comentários normalmente direcionados a adultos, que eram agora direcionados para crianças. O público do escalão vencedor, por ser o mais novo, pode ainda não ser alvo destas projeções. Assim, os pais aparentam demonstrar maior consciência em não quererem transmitir tanta pressão numa idade tão jovem. Outro fator que pode ter influenciado este resultado foi a falta de competitividade nas equipas adversárias.

Esta iniciativa foi uma grande oportunidade, especialmente para os pais para refletirem sobre o seu comportamento e sobre a forma como os seus comentários afetam o rendimento e bem-estar dos seus filhos e outros atletas. De forma pessoal, foi uma iniciativa que teve um caráter diferente das restantes atividades realizadas, permitindo sentir-me como uma observadora de comportamentos, mas ao mesmo tempo perceber que muitos dos comportamentos demonstrados pelos pais não eram adequados. Este último ponto traz-me alguma tristeza, na medida em que o público não segue o *fair play* tão incitado aos filhos, acabando por ser um contrassenso ao trabalho dos filhos e dos seus treinadores no que diz respeito à sua formação

enquanto jogadoras e pessoas. Se tivesse a possibilidade de voltar a realizar esta iniciativa novamente, optaria por discutir dúvidas que surgiram relativamente à observação de comportamentos antes das primeiras observações.

Formação de Bullying e Importância do Investimento Escolar

Apesar de ter colaborado na dinamização das atividades inseridas nas formações do *bullying* e da importância do investimento escolar, não estive envolvida na criação das formações. Contudo, estas formações demonstram a ligação entre os Departamentos de Psicologia e Pedagogia.

Ação de formação - atividade e posicionamento em redes sociais

De forma a poder mostrar investimento não só às atletas, mas também aos colaboradores e estagiários, o Futebol Clube do Porto realizou uma formação destinada a todos os elementos de staff e equipa técnica do futebol feminino.

Esta ação de formação, realizada no dia 14 de abril de 2025, teve como objetivo consciencializar o staff e a equipa técnica para a importância de demonstrar e seguir os valores do clube para além das quatro linhas. Além disto, existiu a referência a serem as pessoas a servirem o clube e não utilizarmos o clube para servir os nossos propósitos pessoais. Assim, esta ação de formação serviu para nos dar alguns apontamentos de como poderíamos fazer publicações nas redes sociais tendo em conta os valores do clube, apontando um responsável para nos ajudar nestas situações.

Esta ação teve grande importância, ao poderem ser esclarecidas as expectativas do clube relativamente à nossa presença nas redes sociais. Contudo, penso que teria sido mais útil a existência desta ação no início da época, de forma a podermos evitar alguns erros cometidos antes da transmissão destas mensagens. Além disto, considero que o tipo de abordagem realizada durante a ação de formação não foi a mais indicada, pois não seguiu um princípio que aprendi no mestrado e com o qual concordo: criticar em privado e elogiar de forma pública.

Formação em primeiros socorros

Tal como a formação realizada acerca da bandeira da ética encaixa dentro da acreditação da modalidade feminina de futebol, também outros departamentos

realizaram formações de forma a chamarem a atenção para aspetos importantes e partilhar conhecimentos.

Apesar de grande parte das formações serem para as atletas, existiu uma formação, realizada pela médica no dia 11 de novembro de 2024 relativamente à prestação de primeiros socorros. Esta formação foi dirigida não só às atletas, mas também à equipa técnica e staff. A razão desta formação deve-se à possibilidade de não existirem médicos ou bombeiros em todos os jogos, o que direcionava a responsabilidade para as pessoas mais próximas, nomeadamente, atletas e equipa técnica no banco. Assim, foram dados exemplos de possíveis acontecimentos que podiam ocorrer durante um jogo ou treino e como as diferentes pessoas presentes deviam agir perante o mesmo.

Esta formação foi bastante útil para podermos ter conhecimentos de como agir num caso de emergência específico, não só no contexto desportivo, mas também fora do mesmo. O uso de um exemplo prático permitiu uma melhor demonstração dos conhecimentos a transmitir. De forma geral, esta formação foi bem conseguida e útil para todos os envolvidos.

Iniciação à nutrição desportiva

Com a aproximação do final da época, estagiárias da área de nutrição abordaram a equipa técnica e *staff* da formação de futebol feminino, apelando à sua participação numa intervenção centrada em aprofundar os nossos conhecimentos de nutrição, em geral, e especificamente no desporto.

Esta intervenção implicou o preenchimento de um questionário antes e depois da intervenção, servindo de pré e pós-teste, e consistiu na dinamização de duas formações de 15 minutos. A primeira formação foi relativa a macronutrientes e a segunda relativa a suplementos, tendo as mesmas tido um intervalo de três semanas. Como complemento às formações foram providenciados, a cada participante, dois panfletos, um referente a micronutrientes e outro relativo à importância do consumo de água. O objetivo desta intervenção foi perceber se a intervenção realizada potencializou o conhecimento de nutrição da equipa técnica e *staff*.

As formações realizaram-se nos dias 1 e 22 de abril, sendo flexíveis e existindo a possibilidade de voltar a assistir às sessões através de um link providenciado, pelas formadoras.

Esta atividade foi uma oportunidade para expandir uma área de conhecimento, diferente da minha, com influência no desporto e rendimento das atletas. Além disso, esta intervenção veio não só enfatizar a importância da nutrição no desporto, mas

também a especificidade de ser no desporto feminino, fazendo referência e distinção das necessidades específicas de uma atleta feminina.

Com esta intervenção consegui expandir os meus conhecimentos relativamente a esta área e tenho informações de referência para o futuro, caso queira aprofundar e saber mais. Apesar do tempo despendido para a intervenção penso que terá sido uma mais-valia para mim não só a nível pessoal, mas também a nível profissional.

Formações pensadas e não realizadas

Apesar de poder ter tido a oportunidade de realizar formações centradas em temas relacionados com a ética no desporto, tive também a liberdade de poder propor temas relevantes para formações, em torno das necessidades observadas nas atletas.

O objetivo de todas as formações, realizadas ou não, centrou-se na transferência de valores e comportamentos através do desporto, valores estes que eram também partilhados pelo clube. Diversos autores têm-se focado na criação de programas de transferência e promoção de valores no contexto desportivo devido às suas características contextuais que tornam este ambiente propício para o desenvolvimento destes valores (García-Calvo et al., 2012; Hellison, 1995; López et al., 2017). Através destas formações sempre foi um dos objetivos, com um ambiente participativo e prático, transmitir e desenvolver valores éticos que pudessem ser levados para a vida e para outros contextos.

Formação “Jogadora à Porto”

Uma formação pensada no início da época e que, com o passar do tempo, pareceu cada vez menos enquadrada, centrava-se na transmissão dos valores do clube para as atletas. Esta formação teria como título “Jogadora à Porto” e teria como objetivo apresentar testemunhos de atletas que se formaram no clube e que partilham os seus valores. Os moldes da formação já tinham sido pensados, sendo a formação mais semelhante a uma entrevista entre os treinadores das atletas e dois jogadores do Futebol Clube do Porto, um do futebol masculino e uma do futebol feminino, ambos da equipa sénior. As entrevistas seriam semi-estruturadas, sendo que os treinadores teriam algumas perguntas pré-feitas, providenciadas pelos estagiários, para colocarem, podendo acrescentar outras pertinentes, centralizadas nos valores do clube e na experiência dos jogadores neste contexto. No final, existiria um espaço de tempo

para as atletas poderem colocar as suas questões. Outro objetivo desta formação seria que as atletas levassem os valores do clube para o futebol e para a sua vida.

Formação de imagem corporal

Outra ideia de formação passava pela colaboração com o Departamento de Psicologia e de Saúde, mais especificamente com a área da nutrição, visando contextualizar e salientar comportamentos saudáveis e promover a imagem corporal das atletas. Pretendia-se colocar ênfase no equilíbrio na vida e, especificamente, nos hábitos alimentares. Apesar de se ter discutido a possibilidade desta formação, penso que os dois departamentos teriam demasiadas variáveis a gerir e não ficou nada de concreto marcado; esta ideia foi sendo adiada e acabou por não ser realizada.

O número reduzido de formações poderá ter sido fruto do volume de trabalho ao acompanhar dois escalões durante a duração do estágio, mas também pela falta de iniciativa e proatividade mostrada em realizar mais formações do que aquelas que foram pedidas.

Reuniões

Coordenação coorientadora local

De forma a promover a comunicação e articulação com a coorientadora local, durante o decorrer do estágio ocorreram várias reuniões de carácter variado, ora mais formais ora mais informais, ora presencial ora remotamente. Estas reuniões serviram para discutirmos casos e dar feedback e auxílio em questões que iam ocorrendo. Estas auxiliaram muito no processo de acompanhamento individual das atletas e do decorrer do estágio como apoio à intervenção, discussão e desbloqueamento de questões esporádicas.

De igual relevância, tivemos também reuniões com os treinadores para discutirmos, de forma mais formal, alguns aspetos e casos importantes com a presença da coorientadora local e de elementos de coordenação do clube. Contudo, estas reuniões realizaram-se apenas durante os primeiros meses de estágio, pois o *feedback* não era construtivo e raramente se discutiam aspetos a melhorar. Este aspeto poderá ter ocorrido devido à inexperiência dos treinadores na coordenação de vários departamentos, os quais pareciam não querer colocar culpas noutras pessoas à frente de responsáveis pela coordenação do futebol feminino. Contudo, penso que com a eliminação destas reuniões os treinadores não se sentiam tão à vontade para

apontarem possíveis questões problemáticas das atletas e coordenarem aspetos relevantes às funções dos estagiários de psicologia.

Coordenação com elementos do clube

Apesar de ter estado presente na maioria dos treinos e jogos, não estando envolvida nos momentos de treino e balneário, alguns aspetos foram-me fornecidos por pessoas que apresentam maior proximidade às atletas como equipas técnicas, fisioterapeuta e *team managers*.

Treinadores

Muito do contacto tido com os treinadores, especialmente os treinadores principais foi relativo às atletas, tendo estes evidenciado preocupações esporádicas relativas a certas atletas. Perante esta preocupação, procurei sempre agir da forma mais acertada que sabia, sempre com a coordenação da responsável do Departamento de Psicologia. Posteriormente, procurei sempre dar *feedback* aos mesmos, para que eles soubessem que a situação estava a ser explorada. O contacto com os treinadores passou também por pedidos de auxílio na formulação do discurso a apresentar às atletas no balneário antes dos jogos.

Ocasionalmente, procurei os treinadores para lhes pedir auxílio, de forma a promover o acompanhamento individual com as atletas. Por exemplo, face a uma atleta que apresentava dificuldades em perceber quando a sua prestação teria sido boa ou não, pois quando a equipa técnica e colegas de equipa percebiam que ela estava triste davam sempre apoio, discuti com a atleta a possibilidade de ter o treinador principal como figura de referência relativamente à sua prestação. Quando a sua prestação era má, o treinador daria o mesmo *feedback* construtivo habitual; contudo, quando a sua prestação fosse boa o treinador iria evidenciar isso e caso a perspetiva da atleta não correspondesse à do treinador, esta deveria dedicar tempo e recursos para mudar a sua perspetiva e pensar em pontos positivos da sua perceção, de forma a que a atleta entrasse em concordância com o treinador e passar a ter uma visão mais ajustada à realidade. O treinador cooperou com a situação, tendo sido necessário reforçar que esta ação era apenas para benefício da atleta e nenhuma advertência face ao *feedback* dado por ele.

Senti maior cooperação com uma das equipas técnicas, percebendo que continua a existir bastante estigma em falar com um psicólogo, sendo associado à existência de algo negativo, como uma perturbação. Devido a isto e outros fatores

tentei sempre apresentar uma postura mais recatada, procurando estar envolvida externamente de forma que as equipas técnicas não sentissem que me estava a sobrepor às suas funções ou a avaliá-los de alguma forma.

Team managers

A coordenação com as *team managers* foi essencial para garantir a articulação e comunicação entre todo o staff. O contacto com as *team managers* acabou por ser mais próximo do que com os treinadores, podendo ser explicado pelo tempo passado a observar treinos. Para além de as *team managers* terem referido algum aspeto a averiguar nas atletas, como falta de rendimento, motivação ou algum fator de preocupação, o contacto tido com as mesmas passava, maioritariamente como uma articulação com os pais. Os pais contactavam diretamente as *team managers* com preocupações relativas às suas filhas e quando estas se relacionavam com o Departamento de Psicologia, essa informação era passada para mim. Da mesma forma que com os treinadores, tentei reagir da melhor forma às preocupações levantadas e procurei dar o *feedback* relativamente ao ponto de situação do acompanhamento, podendo os pais ser tranquilizados, independentemente de ser uma preocupação excessiva e desnecessária com as suas filhas.

Um exemplo desta situação ocorreu quando um pai demonstrou preocupações referentes à filha, que estava em processo de recuperação de uma lesão, e estava preocupado que ela não estivesse a conseguir lidar com este processo, especialmente em termos de rendimento. Face a isto, e em conversa com a atleta, percebi que o pai era extremamente preocupado com a filha e, numa tentativa de querer antecipar possíveis problemas entrou em contacto com a *team manager*. Contudo, não existia, no momento, necessidade de preocupação.

O contacto com as *team managers* decorreu de forma organizada e coerente, tendo a comunicação com elas servido para aprofundar os meus conhecimentos acerca do futebol e contribuindo para perceber melhor o funcionamento interno de um grande clube como a entidade de acolhimento de estágio.

Apoio na dinamização de atividades

Tal como proposto como atividade, também ajudei o meu colega de estágio na dinamização de atividades, como atividades das formações e coordenação da sua investigação, pois devido às circunstâncias específicas do seu estágio, eu possuía

maior a vontade para falar com as atletas e solicitar o preenchimento do seu questionário. A sua intervenção tinha como base o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (MRPS) (Hellison, 1995), que pretende trabalhar valores nas atletas que as vão tornar melhores atletas e melhores cidadãs na sociedade. De forma similar ao apoio no Departamento de Pedagogia, o apoio na dinamização de sessões que pretendem trabalhar o respeito, autonomia e liderança, atenção ao outro, participação e esforço e a transferência destes valores para outros contextos vai poder criar uma aproximação com as atletas e evidenciar algumas questões que poderão vir a ser trabalhadas num futuro próximo.

Por variadas razões, o tema da sua investigação mudou tendo, contudo, auxiliado na dinamização de duas sessões segundo o MRPS, com o objetivo de trabalhar valores em forma de atividades de quebra-gelo. Estas atividades decorreram numa altura da época em que as atletas não se conheciam umas às outras e, por isso, foi uma mais-valia no processo de criação de afinidades entre elas, treinadores e dinamizadores da atividade. O único aspeto que poderia ter sido melhorado foi o espaço e circunstâncias em que as atividades decorreram pois não tínhamos espaços apropriados para realizar estas atividades.

INVESTIGAÇÃO

Introdução

Atualmente, o *stress* é um conceito muito discutido em variados contextos, muitas vezes, no sentido de ser eliminado ou gerido. No desporto, tal como em muitos outros contextos, este construto é percecionado pela grande maioria como algo negativo e com efeitos disruptivos no rendimento. Contudo, o *stress* surge de forma normal e pode ser manifestado por todos os diferentes intervenientes no contexto desportivo (Cruz, 1996). Jenkins et al. (2021) e Yeager et al. (2022) afirmam que o *stress* é muitas vezes confundido com *distress*, apresentando um caráter depreciativo e, por isso, pode ser considerada uma dimensão a evitar e eliminar. Contudo, deve ser utilizado não como uma ameaça, mas como uma ferramenta para potencializar a performance dos atletas (Mansell et al., 2023). Mansell et al. (2023) sustentam que experienciar *stress* pode ser um fator influenciador e mal adaptativo para o bem-estar psicológico. Contudo, Gomes et al. (2022) indicam que através de tendências avaliativas de *stress* adaptativo e bem-estar psicológico, os atletas podem experienciar maior performance.

O *stress mindset*, também referido neste trabalho como mentalidade de *stress* ou estado mental de *stress*, refere-se ao conjunto de crenças que o indivíduo criou e possui acerca do *stress*, sendo que um indivíduo pode ter a conceção de que o *stress* é facilitador e promotor de consequências ou pode ter conceções de que o *stress* é delimitador tendo consequências negativas no rendimento, produtividade, saúde, bem-estar, aprendizagem e crescimento (Crum et al., 2013). Assim, indivíduos que apresentam uma mentalidade de que o *stress* pode ser promotor têm melhor saúde, satisfação com a vida, estratégias de *coping*, melhores respostas fisiológicas adaptativas e respostas comportamentais orientadas para o confronto em situações de *stress* (Crum et al., 2013). Crum et al. (2013) afirmam que a mudança de mentalidade de *stress* pode ser rápida ao ponto de ser suficiente orientar as pessoas para diferentes informações, por exemplo, através da visualização de três vídeos de três minutos orientando-os tanto para os efeitos promotores e debilitantes do *stress*.

James et al. (2022) e Yerkes e Dodson (1908), através da apresentação de uma curva em forma de U invertido, apresentam a relação entre o efeito do *stress* no desempenho de um indivíduo numa tarefa. Através desta curva, é possível concluir que um bom desempenho está associado a níveis moderados de *stress* e que, apesar de esta moderação depender de indivíduo para indivíduo, o *stress* demonstra ser uma fonte de motivação. Contudo, quando o *stress* associado a uma tarefa é quase

inexistente ou é muito elevado e prolongado, ambas estas situações estão associadas a níveis baixos de rendimento.

Quando estamos perante uma situação que percebemos como stressante podemos encará-la de duas perspetivas: como um desafio ou uma ameaça. O que distingue estas perspetivas é um balanço dos recursos, como conhecimento e competências que possuímos, e as exigências da tarefa, como perigo e incerteza. Se percebemos que possuímos mais recursos do que as exigências da tarefa vamos encarar a situação como um desafio; se, por outro lado, percebemos que as exigências da tarefa são superiores aos nossos recursos, vamos avaliar a situação como uma ameaça (Mansell et al., 2023; Wirtz et al., 2007).

De forma a conseguirmos avaliar os nossos recursos existem dois conceitos a ter em consideração: a perceção de controlo e a autoconfiança. O controlo é um conceito muito discutido no contexto desportivo, abrangendo dimensões como o controlo da ansiedade, pressão, raiva, etc. Contudo, é também importante percebermos o nível de controlo que possuímos nas diferentes situações que encontramos. Variados são os fatores que podem influenciar o rendimento dos atletas, assim como vários são os fatores que afetam a nossa perceção de *stress* sobre uma situação. Assim, devemos procurar controlar apenas os fatores que podemos controlar e que estão quase exclusivamente ao nosso alcance para serem influenciados; aqueles que não conseguimos controlar, em vez de gastarmos os nossos recursos e energias a tentar mudá-los, devemos direcionar os nossos recursos para aspetos que conseguimos influenciar (Dias et al., 2021; Mansell et al., 2023). Ao conduzir recursos e energia para os fatores controláveis, mais facilmente nos sentiremos capazes e conseguiremos lidar com a situação stressante. O mesmo deverá ocorrer num evento desportivo, devemos focar-nos nos fatores controláveis, também quando equacionamos o equilíbrio dos nossos recursos versus as exigências da tarefa (Mansell et al., 2023).

Já a autoconfiança, que se traduz na confiança que o/a atleta possui nas suas capacidades, é também importante para a realização do equilíbrio dos recursos versus exigências da tarefa. Ter uma boa autoconfiança, ou seja, uma autoconfiança realista, significa ter uma perceção realista das competências adquiridas e não possuir um excesso de confiança ou baixa autoconfiança acerca das nossas capacidades (Mansell et al., 2023). Desta forma, é importante trabalharmos a nossa autoconfiança e sermos brandos connosco quando não conseguimos atingir os nossos objetivos e termos um discurso interno que promova a evolução e as nossas crenças de autoconfiança.

A imagética, também referida como ensaio mental ou visualização mental, pode ser realizada com vários objetivos em mente, nomeadamente o aumento de autoconfiança mencionada anteriormente, aquisição ou aperfeiçoamento de alguma habilidade, recuperação de lesão, preparação para competições, etc. No âmbito do programa de Mansell et al., (2023) o objetivo do uso da imagética centra-se na mudança da mentalidade de *stress*, com foco no reconhecimento das sensações e sentimentos de *stress*, reconhecendo-os como normais e desejados, sendo que estes são necessários e potencializadores de um melhor rendimento.

Assim, podemos perceber a importância de trabalhar e explorar o *stress* com atletas, nomeadamente, as suas crenças em relação ao mesmo, de forma a conseguirem lidar melhor com o *stress*, melhorando o bem-estar e performance das atletas face a este. Mansell et al., (2023) criaram um programa de intervenção baseado na Teoria Cognitivo Comportamental, nomeadamente através da Terapia Racional-Emotiva Comportamental (TREC) composta pela *framework* ABC (Ellis & Dryden, 2007), com o objetivo de dotar atletas com ferramentas para melhor conseguirem lidar com o *stress* e situações stressantes, como por exemplo, através da mudança de perspetivas acerca do *stress*.

Este *framework* apresenta a ideia de que perante A (evento adverso), é B (crenças do indivíduo) que vai afetar C (consequências), ou seja, a forma como pensamos, agimos e sentimos sobre A. O *framework* permite que os indivíduos consigam apontar as suas crenças acerca de um evento adverso como influenciadoras dos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Assim, as crenças formadas pelos indivíduos são muito importantes na forma como estes irão percecionar diferentes eventos, sendo que crenças realistas poderão levar a resultados positivos; por outro lado, crenças irrealistas poderão levar a resultados menos positivos (Ellis & Dryden, 2007). Por outras palavras, esta abordagem pretende passar a mensagem de que são as nossas crenças sobre o evento stressante que determinam a forma como agimos, sentimos e pensamos sobre esse evento e não é o evento em si, por si só, que determina estas mesmas consequências. Assim, conseguimos perceber que se tivermos crenças negativas sobre o *stress*, estas vão afetar negativamente as consequências do evento e se as nossas crenças foram mais adaptativas as consequências a um evento vão ser mais favoráveis para nós.

O programa original de intervenção desenvolvido por Mansell et al. (2023) está dividido em seis sessões, realizadas em grupo, cada uma com aproximadamente uma hora. A primeira sessão prende-se com a explicação, resumo, introdução da intervenção e os seus objetivos. Na segunda sessão são explorados os temas de desafios e ameaças e proposta uma atividade para promover o controlo. A terceira

sessão incide sobre o que é benéfico versus o que não é benéfico. A quarta sessão centra-se na compaixão, com foco na gratidão no presente e discurso interno de autocompaixão focado igualmente no presente. A quinta sessão decorre em volta da técnica da imagética, ao desenvolver um guião para a mesma, através da teoria de *stress mindset*. A sexta e última sessão representa um resumo das habilidades ensinadas, aprendidas, como utilizar no futuro e aplicação do questionário.

A aplicação das sessões por Mansell et al. (2023) do programa original foi semanal e teve como referência um grupo de controlo e um experimental como termo de comparação da intervenção. Foi criada uma *baseline* no início da primeira sessão e aplicada a mesma medida de pós teste. Os resultados encontrados pelos autores apontam para uma melhoria do estado mental de *stress* e apontam este estado mental de *stress* como potencializador do bem-estar dos atletas (Mansell et al., 2023).

Quanto aos limites da investigação original é importante salientar que não se verificaram mudanças na medida de pré e pós teste, face às crenças irracionais, devido ao carácter coletivo das sessões. Além disto, a única medida de avaliação para verificar o efeito da intervenção foi recolhida junto dos participantes, não tendo existido a recolha dos dados de performance (Mansell et al., 2023). Assim, de forma a poder promover a desconstrução das crenças irracionais das atletas, as sessões do programa aplicadas por mim foram individuais.

Perante a exploração das necessidades das atletas durante os primeiros meses de estágio, fez todo o sentido aplicar este programa de gestão de *stress*, de forma adaptada ao contexto e evolução da investigação do mesmo. Isto deveu-se não só devido ao carácter naturalmente exigente dos jogos, mas também pelo facto de estarem a jogar contra equipas masculinas. Assim, foi apresentada a proposta de aplicação do programa à entidade de estágio, tendo a mesma sido aceite.

Com a aplicação deste programa, esperava-se que tal como Mansell et al. (2023) as atletas conseguissem lidar melhor com o *stress*, passando a perspetivá-lo com potencial promotor. Assim, com a implementação do programa, esperava-se que as atletas conseguissem adquirir ferramentas que as pudessem ajudar a lidar com o *stress* e situações stressantes, quer sejam elas o contexto desportivo, social, educacional ou profissional.

Método

Participantes

Inicialmente, quatro atletas participaram no programa. Contudo, uma das atletas não conseguiu completar o preenchimento do questionário para a *baseline*,

tendo sido excluída do estudo. Assim, apenas três atletas conseguiram completar a *baseline*, tendo igualmente realizado as sessões do programa com as mesmas.

Assim, participaram neste estudo três atletas femininas de futebol do escalão de sub-19, respetivamente com 19, 17 e 17 anos. A escolha das atletas foi realizada com base na sua disponibilidade para participar no programa.

Instrumentos

Os questionários foram providenciados pelo autor do programa original “*Mindset: Performing Under Pressure*” (Mansell et al., 2023).

Os instrumentos utilizados correspondem a diferentes variáveis: crenças irracionais, *stress mindset*, auto compaixão, perceção de desafio versus ameaça, bem-estar, perceção de performance e associação entre esforço e sucesso.

O protocolo utilizado para a *baseline* e após as primeiras cinco sessões é constituído por algumas perguntas sociodemográficas relacionadas com a vida desportiva e o contexto familiar, seguidas de sete secções, correspondendo a cada uma os questionários que avaliam as variáveis apresentadas previamente.

De forma a avaliar as crenças irracionais utilizou-se o Inventário de Crenças Irracionais sobre o Rendimento (Simões et al., 2023) composto por 28 itens respondidos numa escala tipo “*Likert*” de 5 pontos (1 = *Discordo totalmente*; 5 = *Concordo totalmente*). Este inventário pretende avaliar quatro dimensões: exigência, intolerância à frustração, catastrofização e depreciação. Uma pontuação mais elevada nas escalas e no inventário evidencia maiores níveis de crenças irracionais em cada dimensão.

Para avaliar o *stress mindset* foi aplicada a Escala de Mentalidade sobre o Estresse (Peixoto et al., 2019), composta por 8 itens, quatro referentes aos efeitos positivos do *stress* e quatro aos efeitos negativos do *stress*. A resposta aos itens é realizada numa escala do tipo *Likert* em que 0 = *Discordo* e 4 = *Concordo fortemente*. Quanto mais elevada a pontuação final obtida nesta escala, maiores os níveis de mentalidade positiva apresentada.

A auto compaixão foi avaliada através da Escala de Autocompaixão (Castilho & Gouveia, 2011) e é composta por 26 itens, respondidos numa escala de *Likert* de 5 pontos em que 1 = *Quase nunca* e 5 = *Quase sempre*. Esta escala avalia seis subescalas: autobondade, auto-ajuizamento (autocriticismo), humanidade comum, isolamento, mindfulness e sobre-identificação. Pontuações mais elevadas nesta escala e subescalas equivalem a maiores níveis de autocompaixão.

A percepção de desafio e ameaça foi avaliada através de dois itens relativos aos sentimentos e expectativas relativas aos próximos jogos (“Quão exigente esperas que os jogos sejam?”; “Quão capaz te sentes para lidar com o nível de exigências dos próximos jogos?”). De forma a avaliar a percepção de recursos que as participantes têm para lidar com situações, a resposta a estes itens realizou-se numa escala de *Likert* de seis pontos onde 1 = Nada e 6 = Extremamente. Nesta dimensão não existe uma pontuação total; os valores dos itens são considerados de forma independente, sendo que quanto mais elevada a pontuação dos mesmos maior é a percepção de desafio.

O bem-estar foi avaliado através da versão curta da Escala de Bem-estar Mental de *Warwick–Edinburgh* composta por sete itens, sendo a versão original composta por 14 itens (Figueiredo et al., 2022). Os itens são respondidos numa escala *Likert* de cinco pontos, onde 1 = Nunca e 5 = Sempre. Quanto mais elevada for a pontuação obtida nesta escala, maiores serão os níveis de bem-estar mental.

A percepção de performance foi avaliada através do Questionário de Percepção de Rendimento, versão pré-competitiva individual antecipatória (Gomes, 2016). Este questionário é constituído por cinco itens, respondidos numa escala *Likert* de cinco pontos, onde 1 = Discordo totalmente e 5 = Concordo totalmente. Pontuações mais altas indicam maiores percepções de rendimento.

Por último, as crenças de associação entre esforço e sucesso foram avaliadas através de um único item relativamente à relação entre esforço e sucesso (“Quando mais esforço coloco numa dada tarefa, maior sucesso terei no seu desempenho”). A resposta a este item é realizada numa escala *Likert* de cinco pontos, onde 1 = Discordo totalmente e 5 = Concordo totalmente. Quanto maior a pontuação obtida maior a associação de que o esforço contribui para o sucesso.

O protocolo utilizado após a última sessão e como medida de *follow up* é bastante semelhante ao de baseline e após as restantes sessões, com algumas exceções. Este questionário não apresenta questões sociodemográficas, utiliza todos os questionários utilizados na baseline e referidos anteriormente, à exceção da Escala de Autocompaixão. Para obter feedback relativo ao programa são apresentados 7 itens relativos ao compromisso da intervenção, nomeadamente nas tarefas de consolidação, à dificuldade do conteúdo da imagética, duração do projeto e das sessões, utilidade e recomendabilidade do programa, numa escala de *Likert* (1 = Nunca e 7 = Sempre; 1 = Nada e 7 = Completamente; 1 = Não suficientes e 7 = Demasiadas; 1 = Demasiado curtas e 7 = Demasiado longas).

Os instrumentos mencionados estão validados para o contexto português, com a exceção do Questionário de Percepção de Rendimento que está atualmente em revisão para publicação, mostrando níveis de confiabilidade promissores.

Adicionalmente aos instrumentos, é possível adicionar uma avaliação mais qualitativa relativa às observações realizadas durante as sessões e posteriormente às mesmas, assim como através do acompanhamento individual das atletas. Desta forma, é possível adicionar uma informação complementar relativamente à avaliação das variáveis avaliadas assim como apontar possíveis fatores da sua manutenção, aumento ou decréscimo ao longo do tempo.

Recolha dos dados

Para além de no início da época, ter sido assinado um termo de consentimento que garantia a confidencialidade e privacidade dos dados das atletas na realização de qualquer atividade do Departamento de Psicologia, incluindo esta intervenção, foi ainda disponibilizada informação adicional acerca do programa antes do início do mesmo para conhecimento das atletas e dos encarregados de educação. O clube e o treinador das atletas participantes tomaram conhecimento da intervenção e concordaram com a mesma, não tendo, contudo, conhecimento das atletas que a iriam integrar.

Os dados foram recolhidos de forma online através de um link que dava acesso à bateria de instrumentos apresentados anteriormente. Este *link* foi providenciado pelo autor do projeto afiliado à Universidade de *Staffordshire*, tendo a esta instituição assegurado a confidencialidade e privacidade dos dados.

De forma a obter uma *baseline*, foi solicitado às participantes que respondessem ao conjunto de questionários quatro vezes no prazo de duas semanas. No final das sessões um, dois, três, quatro e cinco foi pedido que as atletas voltassem a responder ao mesmo protocolo como forma de avaliar as diferenças nas dimensões trabalhadas em cada sessão. No final da última sessão (sexta) as atletas deveriam responder a um conjunto de questionários ligeiramente diferente do inicial. Um mês após a última sessão, como medida de *follow up*, deveriam voltar a responder a este último conjunto de questionários.

Desenho da investigação

O programa de intervenção estava dividido em seis sessões individuais, cada uma com aproximadamente 30 a 40 minutos. A primeira sessão foca-se na

explicação, resumo, introdução da intervenção, objetivos e teoria do estado mental de *stress*. Na segunda sessão são explorados os temas de desafios e ameaças, sendo proposta uma atividade para promover o controlo. A terceira sessão incide sobre a abordagem ABC, referindo ainda o que é o pensamento benéfico versus não benéfico. A quarta sessão centra-se na compaixão, com foco na gratidão no presente e discurso interno de autocompaixão focado no presente. A quinta sessão decorre em volta da técnica da imagética, ao desenvolver um guião para tentar mudar a perspetiva da atleta acerca dos efeitos negativos do *stress*, utilizando a teoria de *stress mindset*. A sexta e última sessão centra-se num resumo das competências ensinadas e aprendidas, e outras que podiam utilizar no futuro, incluindo ainda a aplicação dos questionários para comparar com a *baseline*.

Implementação do programa

Quanto à frequência das sessões, pretendia-se inicialmente um intervalo de duas semanas, mas devido à indisponibilidade das participantes existiram intervalos maiores e menores, nunca sendo superiores a um mês e inferiores a uma semana. Além disso, o intervalo por vezes mais alargado entre cada sessão permitiu uma melhor preparação e articulação do conteúdo das sessões.

A dinamização das sessões decorreu numa sala, providenciando um ambiente mais formal, privado e sem distrações. As sessões eram divididas em partes mais teóricas e mais práticas. As partes teóricas consistiam na exposição de conceitos às mesmas. Já as partes práticas envolviam a visualização de vídeos ou exercícios facilitados pelos autores do programa como se fosse um caderno de atividades a completar durante as sessões.

Tratamento e análise dos dados

Como os dados recolhidos foram armazenados pela Universidade de *Staffordshire*, nunca tive acesso direto aos mesmos. Após o fim da intervenção foram-me fornecidas as respostas a cada questionário. Contudo, existiram dados em falta, o que não permitiu obter uma base para realizar uma comparação dos dados antes da intervenção com os dados pós-intervenção de forma grupal. Assim, passou a fazer mais sentido realizar uma análise mais individualizada relativamente aos dados existentes, completando com uma avaliação qualitativa dos comportamentos observados após a intervenção. Especificamente, a análise de dados teve em consideração a comparação dos dados recolhidos para a *baseline*, dados recolhidos

após a realização de cada sessão e ainda dados de *follow up*, dependendo de cada caso. De forma mais explícita, da atleta A teve acesso aos dados da *baseline* e após todas as sessões, estando apenas em falta o preenchimento das medidas do *follow up*. De forma semelhante, da atleta B teve acesso aos dados da *baseline*, aos dados após cada sessão, exceto da quinta, e aos dados do *follow up*. Por último, da atleta C teve apenas acesso aos dados da *baseline*.

Para realizar a avaliação individualizada dos dados já mencionados recorri ao SPSS, utilizando estatísticas descritivas.

Resultados

Atleta A

Na Figura 1 apresentam-se os valores de Crenças Irracionais da atleta A ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou uma diminuição global de todas as pontuações, tanto da escala global como das sub-escalas. Tanto a pontuação total da escala como das sub-escalas mostraram uma tendência decrescente, sendo que a comparação entre o pré-teste e o pós-teste (*baseline* versus sessão 6) apresentou um decréscimo ligeiro. Contudo, o valor mais baixo encontrado tanto na escala total como nas sub-escalas, foram encontrados na sessão 5, com a exceção da sub-escala catastrofização que foi na sessão 4. A pontuação total da escala foi a medida que apresentou menor diferenças ao longo do tempo. Apesar de ter existido um decréscimo em todas as dimensões, estes valores, com a exceção da sub-escala de depreciação foram bastante elevados. Assim indicando que a atleta conseguiu, com o auxílio do programa, alterar ligeiramente os seus padrões de crenças irracionais de forma positiva.

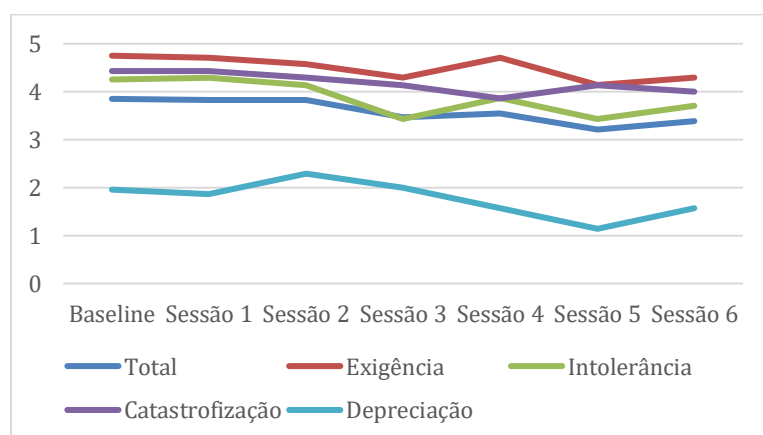


Figura 1 – Distribuição das pontuações da escala total e sub-escalas da variável Crenças Irracionais da atleta A

Na Figura 2 apresentam-se os valores de Autocompaixão da atleta A ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou um aumento significativo da pontuação relativa à escala total. Contudo, as subescalas desta variável não apontaram nem aumentos nem decréscimos significativos.

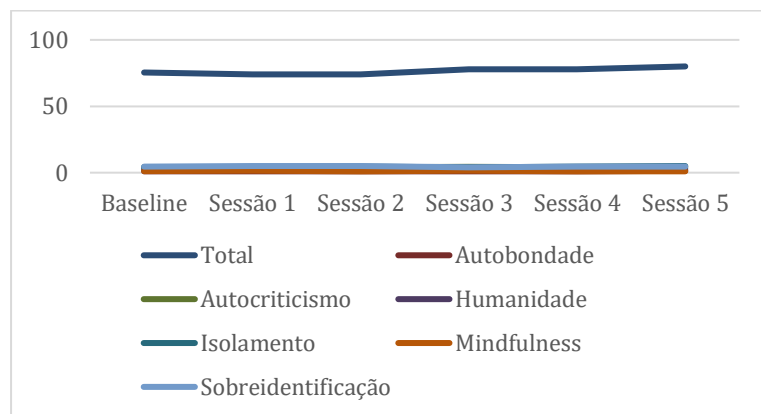


Figura 2 – Distribuição das pontuações da escala total e sub-escalas da variável Autocompaixão da atleta A

Na Figura 3 apresentam-se os valores de percepção de Desafio e Ameaça da atleta A ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou um aumento da percepção de Desafio e Ameaça comparando a medida da *baseline* e da sessão 6, pois as tarefas foram avaliadas como muito exigentes. Contudo, também foi possível perceber os recursos para lidar com as exigências da mesma.

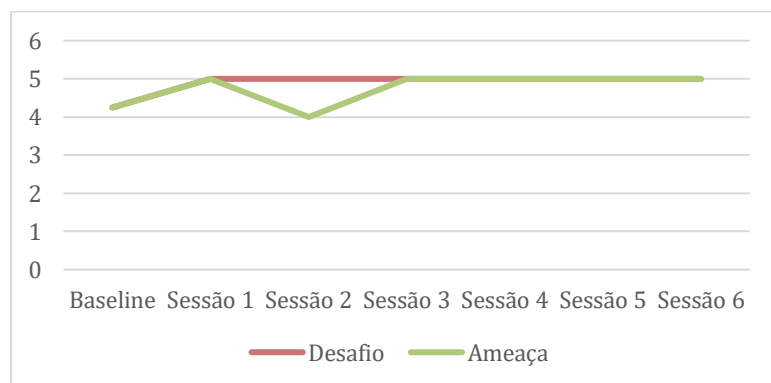


Figura 3 - Distribuição das pontuações da variável Desafio/Ameaça da atleta A

Na Figura 4 apresentam-se os valores de *Stress Mindset* da atleta A ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou a pontuação mais elevada na escala na sessão 2 tendo posteriormente este valor diminuído. Contudo, existiu um acréscimo significativo entre a medida da *baseline* e a última sessão.

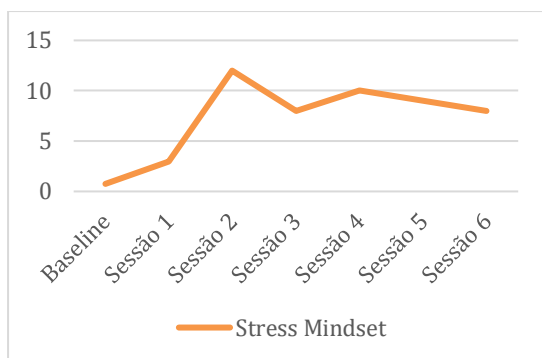


Figura 4 – Distribuição das pontuações da variável do Stress Mindset da atleta A

Na Figura 5 apresentam-se os valores de Bem-estar da atleta A ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou um decréscimo significativo entre a medida da *baseline* e a primeira sessão. Apesar disto, existiu um acréscimo significativo entre as medidas de pré e pós-teste apontando para a melhoria dos níveis de Bem-estar mental da atleta.

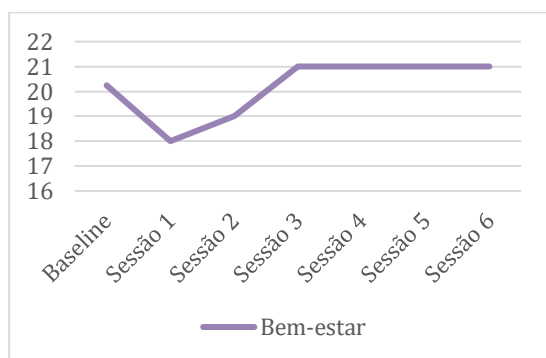


Figura 5 – Distribuição das pontuações da variável de Bem-estar da atleta A

Na Figura 6 apresentam-se os valores de Percepção de Performance da atleta A ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta não apresentou diferenças na medida de pré e pós-teste, contudo, existiu oscilação destes valores.

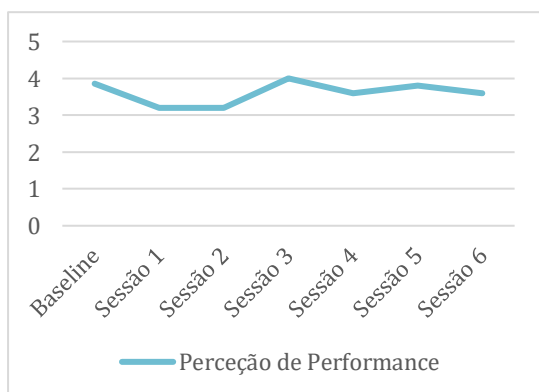


Figura 6 - Distribuição das pontuações da variável de Percepção de Performance – atleta A

Na Figura 7 apresentam-se os valores de Crença de Esforço e Sucesso da atleta A ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou uma manutenção dos valores associados a esta crença. Assim, a atleta acredita na influência do esforço para o seu sucesso e rendimento.

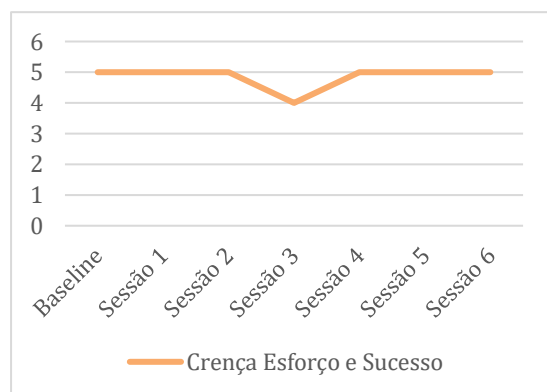


Figura 7 – Distribuição das pontuações da variável de Crenças de Esforço e Sucesso da atleta A

Feedback acerca do programa

Apesar de não ter os dados correspondentes à medida de *follow up*, na sessão 6 foi possível recolher *feedback* relativo ao programa implementado. A atleta A apresentou uma resposta neutra relativamente à dificuldade da tarefa de imagética, não tendo sido nem muito difícil nem muito fácil. Relativamente às tarefas/atividades realizadas durante as sessões do projeto, referiu realizá-las algumas vezes. A atleta reportou que o programa a ajudou na melhoria do bem-estar e desempenho. Contudo, a atleta representou-se neutra na divulgação do programa a outras pessoas. Já o número de sessões e duração das mesmas foram referidas como ideais.

Reflexão subjetiva

Apesar de não existir nenhuma sessão específica para trabalhar as crenças irracionais, sendo retratadas na maioria das sessões, senti que a atleta durante e após as sessões parecia questionar o tipo de crença irrealista que possuía com a informação providenciada. Esta capacidade da atleta de refletir e flexibilizar o pensamento pode ter representado um fator de influência dos decréscimos mencionados anteriormente. Em termos de observação, tive a perspetiva de que a atleta não desistia tão facilmente após errar ou não ter a prestação pretendida, durante e após a implementação do programa. A atleta foi-se mostrando ao longo da época

mais investida e envolvida no momento presente nos treinos e jogos. Penso que a atleta passou a encarar situações stressantes de forma mais adequada, não demonstrando tanta ansiedade e stress competitivo e aparentando sentir-se mais preparada para os desafios a enfrentar. Esta atitude mais positiva perante os desafios foi também positiva na criação de relações interpessoais e melhor bem-estar social. As oscilações observadas em algumas variáveis, em especial na Perceção de Performance, podem ser explicadas pela aproximação de jogos importantes e da alta competitividade dos mesmos. Penso que as respostas neutras a algumas das questões do feedback possam ser associadas à natureza de trabalho e empenho de algumas atividades como a construção do guião de imagética e a resposta às baterias de questionários. De forma geral, penso que a atleta tenha gostado de participar no programa, sendo o processo de evolução da mesma ao longo das sessões notável, especialmente pela participação, questionamento e também pela sua postura em campo.

Atleta B

Na Figura 8 apresentam-se os valores de Crenças Irracionais da atleta B ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou um decréscimo de todas as escalas da variável, quando comparando o pré com o pós-teste. Contudo, o *follow up*, comparativamente com o pós-teste, sessão 6, apresentou um acréscimo de todas as escalas, exceto a sub-escala de exigência que diminuiu. Apesar do aumento na medida do *follow up*, comparativamente com a *baseline*, continua a existir uma diferença significativa, com a exceção da depreciação e catastrofização que apresentaram valores similares à *baseline*.

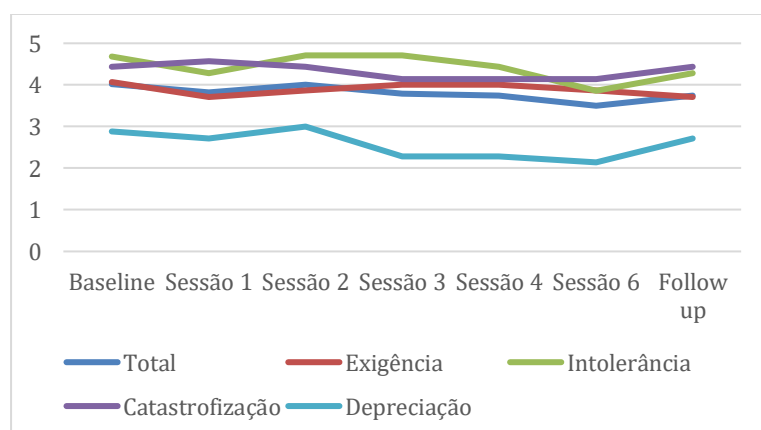


Figura 8 – Distribuição das pontuações da escala total e sub-escalas da variável Crenças irracionais da atleta B

Na Figura 9 apresentam-se os valores de Autocompaixão da atleta B ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou, relativamente à escala total um decréscimo ligeiro. Já nas sub-escalas não foi possível obter nenhum efeito ao comparar o pré-teste com o pós-teste, pois os valores correspondentes a cada escala permaneceram muito semelhantes.

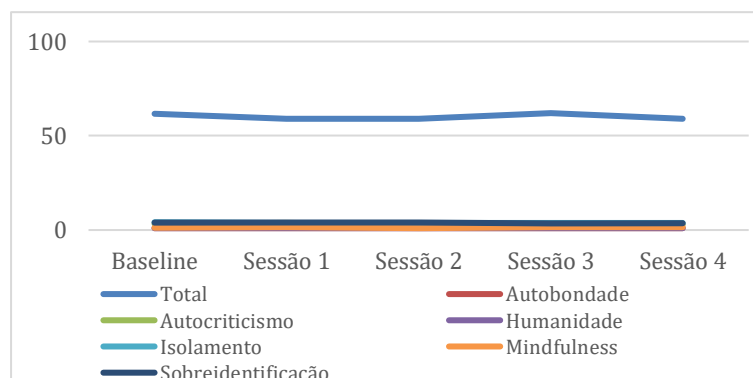


Figura 9 – Distribuição das pontuações da escala total e sub-escala da variável Autocompaixão da atleta B

Na Figura 10 apresentam-se os valores de percepção de Desafio e Ameaça da atleta B ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta demonstrou conseguir perceber os momentos desportivos futuros como muito desafiantes e exigentes, tendo existido um aumento deste valor comparativamente com a *baseline*. Contudo, a atleta percecionou níveis baixos de recursos para conseguir lidar com as exigências da tarefa, percecionado menos recursos no pós-teste do que no pré-teste. Nesta variável, o programa não se mostrou eficaz ao capacitar a atleta em percecionar situações stressantes mais como desafios do que ameaças.

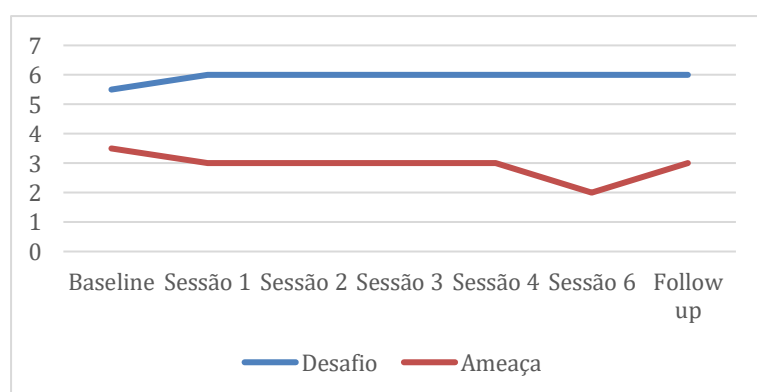


Figura 10 – Distribuição das pontuações da variável Desafio/Ameaça da atleta B

Na Figura 11 apresentam-se os valores de *Stress Mindset* da atleta B ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou um aumento, obtendo o seu valor mais elevado na sessão 6, pós-teste. Isto significa que a atleta passou a ter uma perspetiva de que o stress é inibidor de desenvolvimento para uma perspetiva de que

o stress tem características negativas e positivas, podendo ser potencializador de desenvolvimento, aprendizagem e bem-estar. Contudo, na medida de *follow up*, este valor voltou a diminuir, continuando a apresentar um acréscimo comparativamente com a *baseline*.

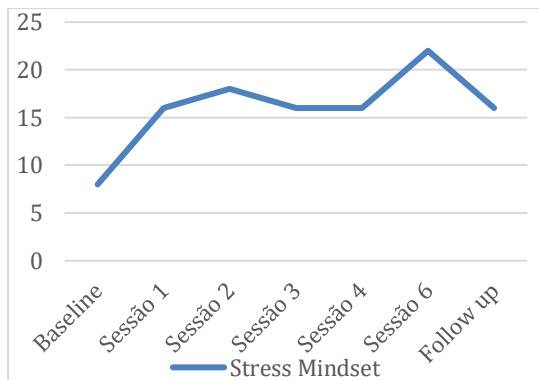


Figura 11 – Distribuição das pontuações da variável Stress Mindset da atleta B

Na Figura 12 apresentam-se os valores de Bem-estar da atleta B ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou um decréscimo na sessão 6, comparativamente à *baseline*. Contudo, na medida do *follow up*, este valor aumentou significativamente, sendo este valor superior ao obtido na *baseline*.

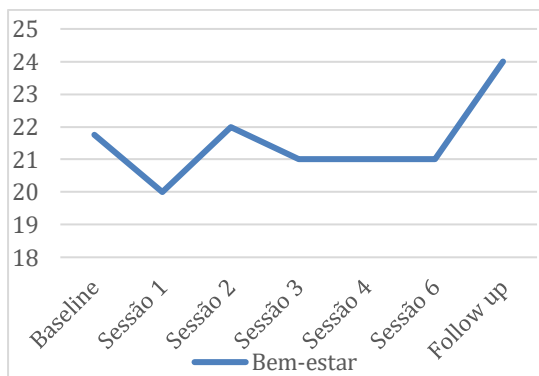


Figura 12 – Distribuição das pontuações da variável Bem-estar da atleta B

Na Figura 13 apresentam-se os valores de Perceção de Performance da atleta B ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou um decréscimo no valor da sessão 6 comparativamente à *baseline*. Apesar de na sessão 3 ter apresentado um valor ligeiramente mais elevado do que na *baseline*, este não se manteve. Na medida de *follow up* o valor obtido na sessão 6 foi mantido.

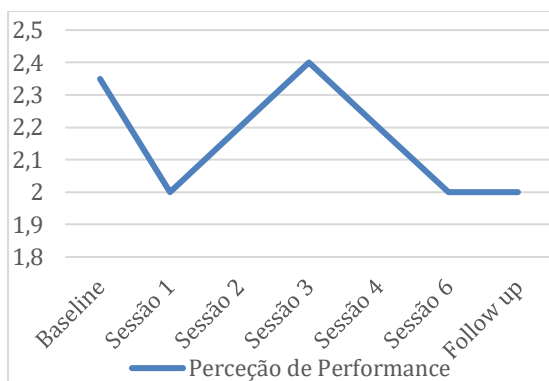


Figura 13 -Distribuição das pontuações da variável Percepção de Performance da atleta B

Na Figura 14 apresentam-se os valores de crenças de Esforço e Sucesso da atleta B ao longo do programa. Como se pode verificar, a atleta apresentou uma elevada associação de que o esforço investido irá contribuir para o seu sucesso, sendo os valores obtidos iguais ao longo do tempo.

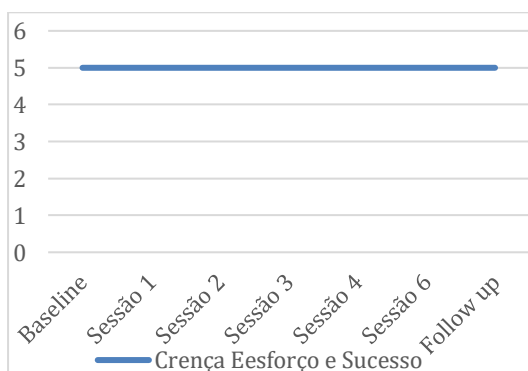


Figura 14 – Distribuição das pontuações da variável Crenças de Esforço e Sucesso da atleta B

Feedback acerca do programa

Relativamente às questões de feedback, a atleta B referiu ter achado a tarefa da imagética difícil e ter completado maior parte das tarefas de consolidação. Apontou que o programa a ajudou a melhorar o bem-estar e desempenho, recomendando o programa a outras pessoas. Contudo, a duração e o número das sessões foram um pouco maiores e mais do que seria o ideal.

Reflexão subjetiva

Apesar de terem existido alguns valores elevados, principalmente nas Crenças Irracionais, ficou explícito o empenho da atleta em aprender a investir nela mesma.

Desta forma, a atleta aprendeu e integrou as ferramentas discutidas no programa para conseguir alterar e voltar a diminuir as suas crenças irrealistas futuramente. Foi possível observar na atleta tanto nas sessões como nos treinos e jogos maior capacidade para lidar com adversidades e erros. Contudo, na altura coincidente com o *follow up* foram observadas dificuldades em lidar com frustrações e situações externas fora do seu controlo. Durante a aplicação do programa, foi perceptível, por parte da atleta, aparentar ter mais equilíbrio emocional. Contudo, principalmente as dimensões da autoconfiança nesta atleta são extremamente influenciadas pelo ambiente circundante. Os resultados da variável do Bem-estar não eram esperados, contudo, o decréscimo e aumento podem ser explicados pelos resultados desportivos obtidos pela atleta nos períodos de tempo correspondentes. Este aspeto pode ser confirmado pelo acréscimo dos resultados do *follow up* na variável de Perceção de Performance. Apesar dos dados apresentados, foi sentida uma grande evolução por parte da atleta no que diz respeito à sua posição e forma de enfrentar as tarefas. Contudo, para esta atleta é mais fácil existir evolução quando o ambiente é propício a esse desenvolvimento, sendo que acredito que esta atleta, com um ambiente não propício vá regredir nas dimensões melhoradas. Por outro lado, apesar de não ser esperado existir melhorias no momento de *follow up*, no caso da atleta B aconteceu algumas vezes o que pode demonstrar aprendizagem de estratégias e vontade para querer trabalhar as componentes exploradas.

Atleta C

Na Figura 15 apresentam-se os valores de Crenças Irracionais da atleta C relativos à *baseline*. Como se pode verificar, a atleta apresentou níveis acima da média em todas as escalas da variável.

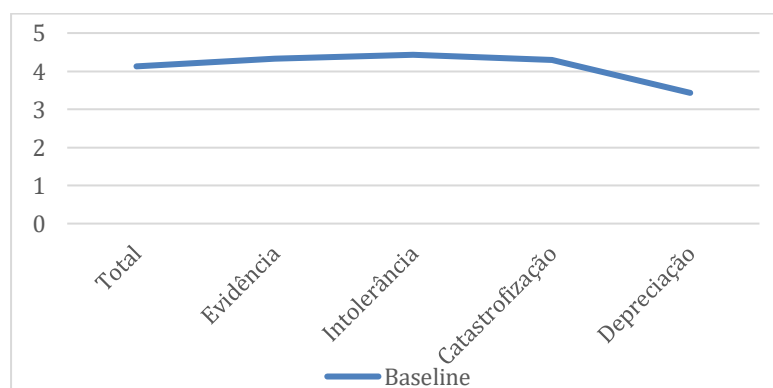


Figura 15 – Distribuição das pontuações da escala total e subescalas da variável Crenças Irracionais da atleta C

Na Figura 16 apresentam-se os valores de autocompaixão da atleta C relativos à *baseline*. Como se pode verificar, a atleta apresentou níveis abaixo da média das sub-escalas da variável de Autocompaixão, indicando um défice desta dimensão.

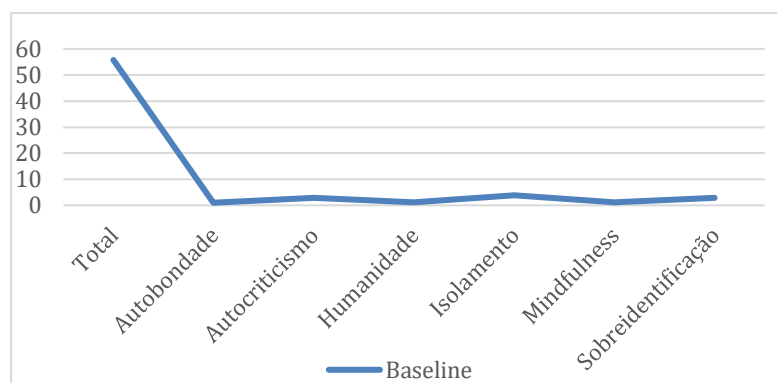


Figura 16 – Distribuição das pontuações da escala total e sub-escala da variável Autocompaixão da atleta C

Na Figura 17 apresentam-se os valores de crença de Desafio e Ameaça da atleta C relativos à *baseline*. Como se pode verificar, a atleta apresentou uma tendência para perspetivar situações stressantes como uma ameaça, não perspetivando recursos suficientes para as enfrentar enquanto desafios.

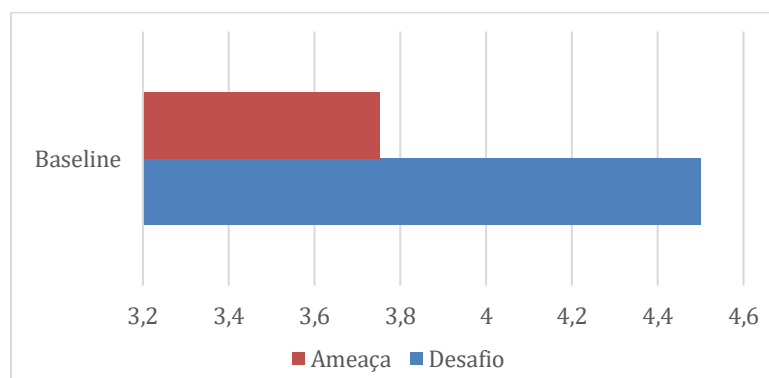


Figura 17 – Distribuição das pontuações da variáveis Desafio/Ameaça da atleta C

Na Figura 18 apresentam-se os valores de crenças de Esforço e Sucesso, Bem-estar, percepção de Performance e *Stress Mindset* da atleta C relativos à *baseline*. Como se pode verificar, a atleta apresentou uma forte associação entre esforço e sucesso, um valor elevado relativo à Percepção de Performance, um Bem-estar acima da média e possuía uma mentalidade de stress mais direccionada para os seus efeitos inibidores do que para os efeitos promotores.

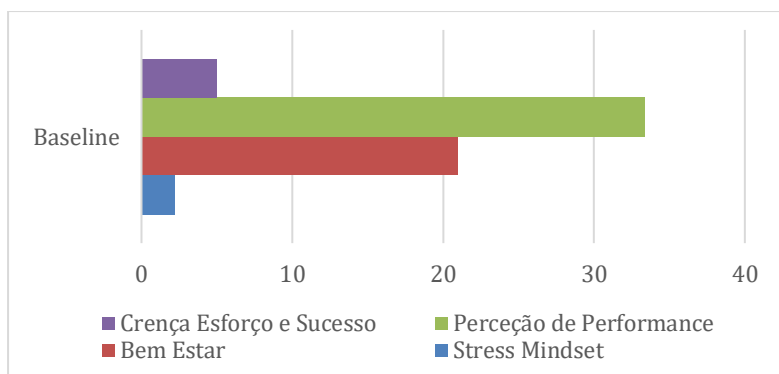


Figura 18 – Distribuição das pontuações das variáveis de Stress Mindset, Percepção de Performance, Bem-estar e Crenças Esforço e Sucesso da atleta C

Feedback acerca do programa

O feedback do programa foi obtido através de contacto direto de forma a poder incluir esta componente. Assim, a atleta C referiu que à primeira vez a tarefa da imagética tinha sido complexa, por uma questão de concentração. Referiu o programa como fonte de melhoria do bem-estar e rendimento e, no geral, não achou que as sessões tivessem sido longas ou demasiadas.

Reflexão subjetiva

A atleta C durante as sessões reportava perceber muitas das ideias exploradas nas mesmas, mesmo quando contrárias às suas. Contudo, a atleta afirmou ser-lhe difícil integrar as ideias discutidas como suas e verdadeiras para si. Assim, penso que a mentalidade de stress da mesma não se tenha alterado muito, pois a mesma afirmou não conseguir perceber completamente como o stress pode ser benéfico ou colocar este conceito em prática. Apesar das ideias fixas da atleta, a mesma foi bastante interativa e procurou perceber os assuntos discutidos. Esta atleta, sendo a mais velha das participantes, aparentava ser mais equilibrada e, por isso, mais capaz de lidar com situações stressantes. Contudo, isto não desfaz a possibilidade de ter desenvolvido estratégias de *coping* que apesar de não serem as mais adaptativas mostram-se eficientes junto da mesma. Depois da aplicação das sessões, a atleta aparentou ter menos dificuldade em enfrentar situações stressantes.

Análise Comparativa

No que diz respeito à comparação das atletas, no que respeita às Crenças Irracionais, tanto a atleta A como a B mostraram diminuição dos valores da escala.

Apesar desta diminuição, estes valores continuam a ser bastantes elevados comparativamente à média, o que demonstrou uma necessidade de trabalhar estes aspetos no futuro. Além disto, estes valores voltaram a aumentar no *follow up* na atleta B. Em todas as atletas, a sub-escala mais baixa foi a da depreciação, sub-escala que se centra nas avaliações generalizadas que fazemos acerca de nós e dos outros.

No que diz respeito à comparação das atletas, no que respeita à Autocompaixão, todas as atletas apresentaram padrões semelhantes, nomeadamente expressos por um modelo baixo de todas as sub-escalas, especial da autobondade e humanidade comum. Ou seja, as atletas apresentaram baixa capacidade de perceber que todas as pessoas passam por situações semelhantes, fazendo parte da condição humana, baixa capacidade de viver no momento presente e de ter uma perspetiva equilibrada das situações.

No que diz respeito à comparação das atletas, no que respeita à crença de Desafio e Ameaça, tanto a atleta B como a C apresentaram na *baseline*, consoante os dados disponíveis, uma tendência para perspetivar uma situação stressante como uma ameaça, não conseguindo reconhecer recursos suficientes para lidar com as exigências das tarefas. Por outro lado, as três atletas reconheceram que todos os eventos competitivos futuros eram de grande importância e exigência, tendo as atletas A e B, ao longo do programa conseguido equilibrar as exigências da tarefa com os recursos possuídos e encarar as situações como desafios.

No que diz respeito à comparação das atletas, no que respeita ao *Stress Mindset*, todas as atletas pontuaram muito baixo inicialmente, tendo existido, por parte da atleta A e B uma grande evolução deste construto. Este aspeto é positivo pois as atletas conseguiram reconhecer que o stress tanto pode ser negativo como positivo, podendo se promotor de bem-estar e rendimento.

No que diz respeito à comparação das atletas, no que respeita ao Bem-estar, todas as atletas pontuaram na *baseline* níveis bastante semelhantes. Curiosamente, na primeira sessão, tanto a atleta A como a B apresentaram um decréscimo deste valor, tendo posteriormente aumentado, sendo o acréscimo significativo comparativamente ao pré-teste.

No que diz respeito à comparação das atletas, no que respeita à Perceção de Performance, a atleta B foi a que apresentou menores níveis. Tanto a atleta A como a C apresentaram valores semelhantes na *baseline*. A atleta A conseguiu trabalhar esta variável, percecionando maior nível de *performance* no pós-teste comparativamente ao pré-teste.

No que diz respeito à comparação das atletas, no que respeita às crenças de Esforço e Sucesso, foi a variável que apresentou menos variações ao longo do tempo,

sendo que todas as atletas reportaram dar grande ênfase ao esforço como fator de influência no seu rendimento ao longo de todo o programa e após o mesmo.

Apesar dos acréscimo, decréscimos e manutenções de valores nas diferentes variáveis senti uma evolução comportamental por parte de todas as atletas. Penso que todas tenham aproveitado o programa da melhor forma que conseguiram e possuem ferramentas que poderão utilizar ao longo do seu percurso de vida para melhor conseguirem lidar com situações stressantes.

Discussão

O objetivo desta investigação centrava-se em possibilitar que as atletas pudessem lidar melhor com o *stress*, passando a ter uma perspetiva do *stress* mais equilibrada e realista.

O programa de intervenção aplicado apontou resultados promissores, tanto na atleta A como na B na escala total e sub-escalas da variável Crenças Irrrealistas, na do *Stress Mindset* e do Bem-estar. Além disto, a atleta A mostrou melhorias na escala total da Autocompaixão e na variável Desafio e Ameaça. Além disto o feedback das atletas aponta para uma melhoria do bem-estar e rendimento.

As Crenças Irracionais foram trabalhadas através da implementação das sessões do programa de forma individual, apontado pelos autores Mansell et al. (2023). Segundo Koh (2018), técnicas cognitivo-comportamentais envolvem identificar pensamentos automáticos, testar pensamentos, gerar alternativas e aplicar novas assunções, ajudando a desmascarar e modificar assunções mal adaptativas e promovendo estratégias de *coping* para a gestão do *stress*. Um processo moroso como descrito anteriormente demora tempo e é incidente nas crenças de cada individuo. Apesar de indivíduos poderem possuir crenças irrealistas semelhantes é mais prático para o dinamizador das sessões e dos participantes a realização de sessões individuais para melhor poder trabalhar estes aspetos.

Crum et al. (2017) concluíram que adotar uma mentalidade de que o *stress* pode ser potencializador é benéfico devido à sua relação com emoções positivas e secreção da hormona DHEA-S, fulcral na resposta do corpo ao *stress*. Os resultados deste estudo, mostraram que a mentalidade de benefício do *stress* pode promover a prosperação fisiológica tanto na avaliação de situações como desafios ou ameaças (Crum et al., 2017). De forma resumida, Crum et al. (2017) concluem que apresentar uma mentalidade de benefício do *stress* tanto em desafios como em ameaças pode ser benéfico por conseguir ampliar atributos cognitivos, emocionais e fisiológicos que contribuem para respostas adaptativas a longo termo. Isto pode explicar a relação

entre a variável de *Stress Mindset* e Percepção de Desafio e Ameaça, tendo as duas sido possíveis de melhorar com a implementação do programa, pelo menos na atleta A. Contudo, a atleta B apresentou valores mais elevados na variável de *Stress Mindset* apresentando maiores níveis de avaliação de situações como ameaça. Já a atleta A, apresentando menores níveis de avaliação de uma situação como um desafio apresentou menores valores no *Stress Mindset* do que a atleta B.

Existem vários programas de intervenção que visam gerir o *stress* junto de variadas populações, nomeadamente aquelas que têm fatores de risco e fatores extremos, como por exemplo, polícias, médicos, bombeiros, guardas prisionais, entre outros (Romosiou et al., 2018; Sawhney et al., 2018). Romosiou et al. (2018), utilizaram uma intervenção centrada na pessoa, no modelo cognitivo comportamental e na Psicologia Positiva, com sessões grupais, com o objetivo de promover competências. Apesar dos efeitos positivos durante a intervenção, existiu ainda evolução dos construtos trabalhados após o final da intervenção. Da mesma forma, foi possível observar, na atleta B, onde a medida de *follow up* foi maior do que a de pós-teste. Estes programas pretendem munir as pessoas com estratégias para que elas possam, de forma independente, lidar com as situações que lhes são impostas.

Muitos podem ser os fatores associados à falta de Percepção de Performance incluindo a aproximação de momentos stressantes ou extremamente competitivos como jogos importantes, a auto-estima, a autoeficácia e aceitação das capacidades individuais (Keen, 2010). Estas dimensões estão relacionadas com a variável da Autocompaixão. Desta forma, é possível compreender como as poucas diferenças encontradas na Autocompaixão podem ter influenciado a Percepção de Performance das atletas. Na atleta A existiu um aumento significativo da escala total da Autocompaixão, resultando na manutenção dos níveis de Percepção de *Performance*. Já a atleta B teve um aumento dos valores da Autocompaixão na sessão 3 que correspondeu a um aumento dos valores da Percepção de Performance na mesma sessão. Quando um destes valores decresceu, o outro acompanhou o decréscimo.

Apesar de se ter tentado cumprir os requisitos de tempos e recolha de dados, a falta dos mesmos impediu a realização de uma avaliação com mais sujeitos e uma comparação grupal em vez de individual. Assim, com uma amostra reduzida e com dados diferentes não foi possível realizar uma análise mais profunda no sentido de perceber a influência do programa nas dimensões a explorar. Outro fator a considerar como possível causa de falta de efeitos poder centrar-se na falta de formação, comparativamente ao estudo original, para dinamizar as sessões.

Conclusão

No desporto, no trabalho, na escola e em qualquer ambiente onde exista rendimento e necessidade de ser produtivo, existem fatores que nos vão influenciar negativa e positivamente. Para além das nossas capacidades e predisposições pessoais, o que distingue o rendimento de uma pessoa para a outra é a forma como lidamos e enfrentamos os fatores à nossa volta.

Para além de ser importante sabermos como lidar com situações adversas é igualmente importante desenvolvermos o nosso autoconhecimento para conseguirmos perceber o que realmente funciona melhor connosco e como podemos atingir o nosso potencial. Para isto, mais programas de intervenção como este, focados não só em depositar conteúdos, mas em como os aplicar, com explicação dos conceitos apresentados e discussão das ideias estabelecidas devem ser realizados. Programas que sirvam para dotar as pessoas com estratégias que as possam auxiliar a ser mais conscientes delas e do que as rodeia e, ao mesmo tempo, apoiando e incentivando a sua independência na gestão destas situações.

Reflexão da investigação

Inicialmente, quando pensei na aplicação deste programa, pensei não só nos benefícios que este poderia trazer para as atletas, mas também para o seu treinador, devido aos fatores de *stress* inerentes ao contexto desportivo como apresentado em cima. Desta forma, em conjunto com o responsável do programa, foi discutida esta possibilidade e caso o mesmo fosse ocorrer apenas seria necessário mudar os exemplos dados ao longo das sessões para se encaixarem mais no contexto e vivências do treinador. Infelizmente, o treinador não se mostrou interessado em participar e por isso acabou por não ter havido nenhuma intervenção com o mesmo neste sentido.

Relativamente às atletas, apenas conseguiram completar a *baseline* três das quatro atletas o que apesar de desapontante foi facilitador de coordenação com as restantes atletas tendo em conta as suas disponibilidades. No caso desta atleta, alguns dos conceitos utilizados no programa foram utilizados no acompanhamento individual, nomeadamente a visualização mental. Além disto, a língua materna desta atleta não é o português, sendo que se as sessões do programa se tivessem realizado teriam de decorrer em inglês e, por isso, acabei por não sair tanto da minha zona de conforto face à 'desistência' da atleta.

O decorrer das sessões teve os seus momentos altos e baixos dependendo se era a primeira vez a realizar aquela sessão e dependendo do nível de compreensão apresentado pelas participantes. Senti que a primeira vez que realizava cada sessão não apresentava tanta confiança nos conteúdos apresentados e isto pode ter afetado a compreensão e exploração dos conteúdos por parte das atletas. Por outro lado, a atleta mais velha apresentou um nível de compreensão mais elevado, comparativamente às atletas mais novas, o que pode ser explicado por diversos fatores, como por exemplo, a disposição pessoal para os assuntos discutidos. Independentemente das razões, as sessões com esta atleta acabaram por ser sempre mais curtas devido a maior assimilação de conteúdos e não ser necessário repetir alguns conceitos. A maior diferença de níveis diferentes de compreensão foi observada aquando da explicação de exercícios a realizar durante as sessões.

Relativamente às tarefas de consolidação a realizar no intervalo das sessões, para que as atletas as realizassem, não porque se esqueciam das mesmas, mas porque se esqueciam do conteúdo das mesmas, no final de cada sessão envia-lhes uma mensagem evidenciando a necessidade de voltar a responder ao questionário e a descrição da tarefa de consolidação. Contudo, quando as tarefas não eram realizadas não mostrava qualquer tipo de repreensão relativa às atletas e procurava lembrar alguns conceitos discutidos na sessão anterior.

Apesar de ser uma figura com alguma proximidade às atletas procurei sempre nunca misturar o acompanhamento individual realizado com as mesmas e as sessões do programa, sendo que os momentos dedicados para cada um dos propósitos eram realizados ou em dias diferentes ou momentos diferentes como antes ou depois do treino. Este aspeto é importante de salientar devido ao carácter imparcial, relativamente ao conhecimento dos contextos das atletas, que devia apresentar aquando da realização das sessões.

De forma a preparar-me para as sessões, o professor Paul Mansel providenciou-me os materiais necessários, incluindo documentos de preparação, vídeos do programa e um guião de cada sessão. Todos os materiais apresentados às atletas foram traduzidos do inglês para o português, devido ao baixo nível de conhecimento de algumas participantes, o que exclui a utilização de alguns vídeos/áudios sem legendas para demonstrar melhor algum ponto. Existiu também a necessidade de fazer a adaptação de algumas atividades das sessões de coletivo para individual, o que correu bem, tendo sempre a cooperação do professor Paul Mansel para retirar alguma dúvida e obter conselhos do que fazem e os aspetos a evidenciar, o que facilitou muito a aplicação das mesmas.

Face à falta de dados fiquei notoriamente aborrecida com a situação e vi-me obrigada a virar a página. Penso que apesar de tudo este foi apenas mais uma situação em que tive de aprender a lidar com situações que não posso controlar e avançar logo para o plano b para não perder tempo e recursos em pensar em algo que não tem solução ou que não a consigo alcançar sozinha. Apesar desta situação chata e indesejada vi-me extremamente grata pelas pessoas que escolhi rodear-me e que me apoiaram quando senti mais necessidade.

De forma geral gostei de aplicar o programa não só pela base científica em que o mesmo está assente, mas também porque acho que o programa é dinâmico e providencia atividades durante as sessões que potencializa a participação das atletas e integram conhecimentos discutidos. Além disso, as atletas podem levar estes exercícios para casa e revê-los mais tarde quando melhor lhes fizer sentido.

REFLEXÃO FINAL

Quando soube que iria estagiar para o Futebol Clube do Porto no futebol feminino na época de 2024/2024 fiquei tão entusiasmada com a ideia que quando chegou ao momento de atuar no local de estágio muitas eram as minhas dúvidas acerca do que poderia fazer e não fazer, o que era aceite, o que eram as minhas funções na prática, etc. Apesar de achar que estas questões são normais para quem nunca realizou nenhum estágio deste tipo, acho que deixei a ideia de participar neste projeto sobrepor-se às responsabilidades iniciais do estágio. Por outro lado, penso que a impulsividade de querer começar o projeto do futebol feminino também não permitiu que todas as informações fossem passadas no momento indicado.

As funções que foram providenciadas de realizar o acompanhamento individual das atletas dos escalões de sub-17 e sub-19 foi algo que nunca pensei vir a acontecer. Estas funções trouxeram consigo não só uma exaltação dos sentimentos referidos acima, mas também um senso enorme de responsabilidade em realizar da melhor forma as minhas funções. Apesar de ter sempre a coordenadora do Departamento de Psicologia, minha coorientadora no local de estágio, a orientar as minhas intervenções com as atletas, senti bastante liberdade de realizar e apresentar as ferramentas e intervenções que achava fazerem mais sentido em concordância com a mesma. Desta forma, apesar da grande responsabilidade das minhas funções, especialmente em atletas tão novas, senti-me à vontade para desempenhar as minhas funções, de colocar dúvidas e de dar o meu melhor.

Com o decorrer do estágio fui questionando e percebendo o que efetivamente poderia fazer e percebendo as funções de todas as pessoas envolvidas. Contudo, erros fazem parte do processo de aprendizagem e os mesmos ocorreram. Penso que não tenha cometido tantos erros por ser mais reservada e inibida de realizar muitas das coisas que penso fazer e por realizar mais as minhas funções à distância de outras pessoas, como o caso do acompanhamento individual. Um exemplo de uma ação que não deveria ter ocorrido foi conversar com uma atleta que estava impossibilitada de treinar, durante o período de treino. Contudo, foi através deste 'erro' que aprendi acerca da não sobreposição de momentos de treino com outros e da existência de um regulamento interno. Um outro exemplo, decorreu quando uma equipa técnica me indicou uma atleta e não dei feedback à mesma por achar que não seria necessário. Contudo, percebi mais tarde que teria sempre de dar feedback, mesmo sem dar demasiada informação, especialmente em casos de alguma gravidade.

Apesar de ter evidenciado a necessidade de existir comunicação entre os membros de Departamento de Psicologia, apenas na última parte do estágio existiu mais feedback de ambas as partes, de forma a tirar dúvidas e discutir casos de forma mais ampla. Penso que isto tenha sucedido devido a uma conversa mais aberta relativamente ao que ambas as partes, estagiária e coordenadora, esperavam uma da outra, e senti maior suporte relativamente ao meu desempenho e trabalho realizado. A Dra. Sara Silva, coordenadora no local de estágio, foi uma grande referência durante todo o estágio não só pelos seus conhecimentos da Psicologia do Desporto, mas também do funcionamento do Futebol Clube do Porto.

Apesar do entusiasmo de poder fazer parte deste projeto devo referir que o futebol nunca foi o meu desporto predileto. Desta forma, os meus conhecimentos acerca do mesmo não eram muitos extensos e tanto antes do início do estágio como durante a duração do mesmo dediquei algum do meu tempo a tentar aprofundá-los. Desta forma, para além do estágio, aprender sobre e integrar-me no contexto desportivo do futebol foi um desafio acrescido. Ao longo da época fui dando por mim a sentir este desporto como nunca antes e a valorizar muito mais a perspetiva das atletas no mesmo, tendo ainda mais relevância pessoal o papel desempenhado durante o primeiro ano do projeto do futebol feminino do Futebol Clube do Porto.

Outro desafio durante o estágio centrou-se em sair da minha zona de conforto não só relativamente ao contexto desportivo, mas também na dimensão mais social. Como referi, sou uma pessoa mais introvertida com alguns traços de ansiedade social, e foi um processo de alguns meses em sentir-me completamente confortável em conversas com atletas e apenas em estar num espaço e pessoas desconhecidas. Penso que tenha sido a minha grande vontade, gosto pelas minhas funções e empatia para com as atletas que me tenha ajudado a superar-me a mim mesma.

Sensivelmente a meio do estágio, foi-me pedido, a mim e ao meu colega de estágio que tentássemos separar mais as nossas presenças e funções de forma a que não só pudéssemos ganhar mais autonomia nas nossas funções, mas também para que elementos das equipas técnicas, staff e atletas, pudessem mais facilmente perceber o que cada um tinha a desempenhar. Considero que este aspeto tenha sido um fator influenciador de desenvolvimento pessoal, no sentido que tive de sair mais da minha zona de conforto, ser mais proativa e ter passado a ser vista como a única pessoa presente integrada no Departamento de Psicologia. A partir deste momento, os documentos elaborados foram apenas da responsabilidade de uma pessoa, o que, em termos de perceção de competência pessoal, foi também uma mais-valia.

Relativamente ao cronograma apresentado no projeto de intervenção penso que fui demasiado otimista e apesar de não ter sido uma distribuição irrealista não a

leve muito a sério. Penso que a dada altura me envolvi demasiado no estágio para conseguir realizar todas as outras componentes e isto terá sido o maior fator para não ter cumprido as datas apontadas. Apesar de não ter cumprido rigorosamente o cronograma apresentado consegui cumprir a maior parte das atividades propostas e de forma geral fiquei satisfeita com este aspeto.

Durante o decorrer do estágio e no cumprimento das funções a desempenhar senti duas grandes dificuldades. A primeira em ter conversas com outros intervenientes acerca de atletas por medo que dissesse alguma informação obtida de forma confidencial. Por isto, por vezes parecia não conseguir falar por pensar quais as informações que poderia dar, especialmente junto a treinadores. Contudo, penso que fui conseguindo trabalhar este aspeto, sendo sempre melhor dizer menos do que demais. Penso também que o restante staff e equipas técnicas foram percebendo esta necessidade de confidencialidade das informações providenciadas pelas atletas em conversa comigo e creio que não tenha sido um obstáculo à aproximação, cooperação e trabalho realizado. A segunda foi a perda ou afastamento de atletas com as quais já tinha criado alguma ligação, quer por elas terem desistido ou passado para outra profissional, e sentir que muito pouco poderia fazer por elas. Apenas decorreu um caso em que perdi completo contacto com uma atleta e na altura senti-me um pouco culpada por achar que poderia ter feito mais e melhor e ser mais incidente. Contudo, esta situação decorrer relativamente cedo na época desportiva e apesar de poder ter prestado mais atenção à atleta, considero que tinha demasiadas atletas ao meu encargo para poder ter sido muito mais incisiva.

Apesar do nível excessivo de atletas que acompanhei considero que esta experiência tenha sido uma mais-valia no sentido da experiência que ganhei. Todos os contextos vão ter as suas limitações, quer seja o nível excessivo de atletas, limitações de tempo e espaço, treinadores não cooperativos, etc., é importante conseguirmos adaptarmo-nos aos diferentes contextos e abordar as situações por outro lado. Este aspeto foi crucial para mim, sendo uma das maiores aprendizagens realizadas no sentido de que existe um número reduzido de situações que conseguimos controlar, o importante é conseguirmos tirar o melhor partido da situação e para mim isto foi o contacto que tive com as atletas, na perceção que consegui fazer a diferença em algumas delas, mesmo quando as pessoas à volta não o sabem, sentir que contribui para a sua felicidade e vitórias. Sei que toquei e me dediquei mais a algumas atletas do que a outras devido a diferentes razões já mencionadas, mas ganhei por todos um grande apreço que tão cedo não esquecerei. Apesar de ficar sempre com um sentimento de que poderia ter despendido mais do meu tempo para aquelas atletas com quem não falei tanto sei também que estas atletas aparentavam

apresentar maior capacidade de autorregulação comparativamente a outras atletas. Futuramente procurarei desde o início do contacto com um grupo ter um número de contactos/momentos de contacto mais equilibrado.

O decorrer do estágio teve os seus altos e baixos, influenciados por diferenças de acessibilidade, sentir algum preconceito pela função de psicóloga desempenhada e exclusão de algumas situações. Em geral não senti que estas ações tivessem afetado em grande escala o meu desempenho, tendo acabado por seguir o conselho da minha coorientadora em focar apenas no acompanhamento das atletas e não tanto no resto das entidades presentes no treino e jogos.

Durante o decorrer do estágio, em treinos e jogos, apresentei sempre uma posição mais passiva e procurei esperar que pedissem a minha opinião, tendo posteriormente percebido que esta é a postura mais certa a apresentar. Contudo, penso que em certas ocasiões poderia ter sido mais proativa e de auxílio.

A meu ver a vivência do processo de estágio com diferentes pessoas de diferentes departamentos teve uma grande contribuição para a minha aprendizagem durante o mesmo pois foi necessário trabalhar com todos estes elementos, mais direta ou indiretamente, e aprender a lidar com diferentes personalidades, feitos e envolvimento passados que se mostraram relevantes no presente.

Desta forma, consegui cumprir os meus objetivos propostos para o estágio de aprofundar os meus conhecimentos e consegui perceber com total certeza que este é o curso que quero seguir profissionalmente, possuindo algumas características que constituem uma mais-valia para o mesmo e outras que precisam de ser um pouco mais trabalhadas.

REFERÊNCIAS

- Baillie, P. H. F., Davis, H., & Ogilvie, B. C. (2013). Working with elite athletes. Em *Exploring sport and exercise psychology* (3rd ed.) (p. 401–425). *American Psychological Association*.
- Bezerra, B. R., Ibiapina, A. R. S., Costa, A. P. C., Júnior, J. S. A., Silva, R. A., Campelo, L. L. C. R., Filho, A. A. I. C., & Memoria, L. V. F. (2020). Terapia de relaxamento muscular de Jacobson em pessoas com ansiedade: revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (51), e3438. <https://doi.org/10.25248/reas.e3438.2020>
- Bhargav, P., Bhargav, H., Raghuram, N., & Garner, C. (2016). Immediate effect of two yogabased relaxation techniques on cognitive functions in patients suffering from relapsing remitting multiple sclerosis: A comparative study. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 299-308
- Bădoi-Hammami, M., & Colareza, C. C. (2023). Exploring the power of psycho-pedagogy: integrating psychology, education, and student development for effective learning and academic success. *Journal Plus Education*, 33 (Special Issue), 263–277. <https://doi.org/10.24250/jpe/si/2023/mbh/ccc/>
- Castilho, P., & Gouveia, J. P. (2011). Auto-Compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da Escala da Auto-Compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica*, 54, 203–230. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_8
- Cordioli, A. V., & Knapp, P. (2008). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of mental disorders. *Revista brasileira de psiquiatria* (Sao Paulo, Brazil: 1999), 30 Suppl 2, s51-3. <https://doi.org/10.1590/s1516-44462008000600001>
- Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 30(4), 379–395. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1275585>
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716–733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Cruz, J. F. A. (1996). Manual de Psicologia do Desporto (1 ed.). S.H.O. - *Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda*.
- Drucker, P. F. (1986). The Practice of Management. *Harper Business: New York, NY, USA*.

- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer
- Figueiredo, S., Trigueiro, M. J., Simões-Silva, V., Coelho, T., Simões de Almeida, R., Portugal, P., Sousa, S., Campos, F., & Marques, A. (2022). Translation, adaptation, and contribution to the validation of the Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale for the Portuguese population. *RevSALUS - Revista Científica Da Rede Académica Das Ciências Da Saúde Da Lusofonia*, 4(2). <https://doi.org/10.51126/revsalus.v4i2.192>
- Filho, O. N. M., & Chaves, H. V. (2016). A relação entre psicologia e educação: ofícios entrelaçados. *Acta Scientiarum. Education*, 38(3), 309. <https://doi.org/10.4025/actascieduc.v38i3.28071>
- Football Association. (2020). *Positive Coach vs Negative Coach | A 5-a-Side Surprise!* | England. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Gu0WkpN8RiE&t=202s>
- García-Calvo, T., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., & Amado, D. (2012). Escuela del deporte: Valoración de una campaña para la promoción de valores. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28, 67-81.
- Gardner, F. L. (2001). Applied sport psychology in professional sports: The team psychologist. *Professional Psychology, Research and Practice*, 32(1), 34–39. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.1.34>
- Gardner, F. L., Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current Opinion in Psychology*, 16, 180–184. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.001>
- Gomes, A. R. (2016). Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD) [Performance Perception Questionnaire (PPQ)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85435>
- Gomes, A. R., Simões, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, 13, 939840. <http://hdl.handle.net/10400.14/38849>
- Hellison, D. (1995). Teaching responsibility through physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hernández, O. G. (2017). Paradojas de la relación entre psicología y pedagogía. *Revista Tesis Psicológica*, 12(1), 108-115.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60–83.

- James, I. A., Morris, S., Johnston, A., & Glover, D. (2023). Treating mental stress in elite footballers using a stigma-free psychological approach: the Power Threat Meaning Framework. *BJPsych Advances*, 29(6), 373–380. <https://doi.org/10.1192/bja.2022.48>
- Jimenez, A. S., & Ariza, H. H. L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18). <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2012.0018.11>
- Jenkins, A., Weeks, M. S., & Hard, B. M. (2021). General and specific stress mindsets: Links with college student health and academic performance. *PloS One*, 16(9), e0256351. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256351>
- Kellmann, M., & Beckmann, J. (2014). Sport und Bewegung [Sport and movement]. In F. Petermann, & D. Vaitl (Eds.), *Entspannungsverfahren [Relaxation techniques]* (pp. 335–344). *Weinheim: Beltz*
- Keen, R. (2010). Why People Fail to Recognize Their Own Incompetence.
- Koh, K. B. (2018). Stress and Somatic Symptoms: Biopsychosociospiritual Perspectives (1o ed). *Springer Nature*.
- Lewis, L. K., Williams, M. T., & Olds, T. (2007). Short-term effects on outcomes related to the mechanism of intervention and physiological outcomes but insufficient evidence of clinical benefits for breathing control: A systematic review. *Australian Journal of Physiotherapy*, 53, 219-227.
- Lin, J., Chadi, N, Shrier L. (2019). Mindfulness-based interventions for adolescent health. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(4), 469–75. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000760>
- Liu, T., & Taresh, S. (2024). Balancing Athletic and Academic Excellence: A Quantitative Study of Student-Athletes' Time Management Strategies. *Journal of Ecohumanism*, 3(7), 4004–4022. <https://doi.org/10.62754/joe.v3i7.4520>
- López, S., Rocío Bohórquez, M., Cordone, S., & Checa, I. (2017). L'Elia: school of values". A program of transmission of values through sport. *Journal of Sport Psychology / Revista de Psicología Del Deporte*, 27, 60–64.
- Mansell, P., Sparks, K., Wright, J., Roe, L., Carrington, S., Lock, J., & Slater, M. (2023). "Mindset: performing under pressure" – a multimodal cognitive-behavioural intervention to enhance the well-being and performance of young athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(4), 623–642. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2296900>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). (2018). Orientações para as especialidades: Processo Regular. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/orientaa_aoes_especialidades_psicologia_do_desporto_regular.pdf

- Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). (2024). Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). www.ordemdospsicologos.pt. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/caodigo_deontolaogico_regulamento_nao_898_2024.pdf
- Pelka, M., Heidari, J., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2016). "Relaxation techniques in sports: A systematic review on acute effects on performance." *Performance Enhancement & Health* 5(2): 47-59. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2016.05.003>
- Peixoto, E. M., Rocha, G. M. A., Franco, J. O., & Bueno, J. M. H. (2019). Avaliação da mentalidade sobre o estresse em amostra do Norte e Nordeste brasileiro [Assessment of stress mindset in a sample from the north and northeast regions of Brazil]. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 24(3), 328-339. <https://doi.org/10.22491/1678-4669.20190033>
- Rissardi, G., G., L., Godoy, M., F. (2007). Estudo da aplicação da técnica de relaxamento muscular progressivo de Jacobson modificada nas respostas das variáveis cardiovasculares e respiratórias de pacientes hansenianos. *Arquivos Ciências da Saúde*, 14(3), 175-80.
- Rogowska, A. M., Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation* 16(68). <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Romosiou, V., Brouzos, A., & Vassilopoulos, S. (2018). An integrative group intervention for the enhancement of emotional intelligence, empathy, resilience and stress management among police officers. *Police Practice and Research*, 20(5), 460-478.
- Sawhney, G., Jennings, K., Britt, T., & Sliter, M. (2018). Occupational stress and mental health symptoms: Examining the moderating effect of work recovery strategies in firefighters. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), 443-456.
- Silva, C. & Borrego, C. (2013). Visualização mental – definições e aplicações. *Revista da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 1(1), 300-337 <http://hdl.handle.net/10400.15/904>
- Simões, C., Gomes, A. R., Morais, C., & Fontes, L. (2023). *Inventário de Crenças Irracionais sobre o Rendimento (iCIR)* [Irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.

- Santos, N., Veiga, P., & Andrade, R. (2011). Revista brasileira de enfermagem, 64(2), 355–358. <https://doi.org/10.1590/s0034-71672011000200021>
- Soares, M. O. M., Higa, E. de F. R., Gomes, L. F., Marvão, J. P. Q., Gomes, A. I. da F., & Gonçalves, A. H. C. (2016). Impacto da anamnese para o cuidado integral: visão dos estudantes portugueses. *Revista brasileira em promoção da saúde*, 29(sup), 66–75. <https://doi.org/10.5020/18061230.2016.sup.p66>
- Wakefield, C., & Smith, D. (2012). Perfecting practice: Applying the PETTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.639853>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Foundations of sport and exercise psychology (6o ed). Human Kinetics.
- Wirtz, P. H., von Känel, R., Emini, L., Suter, T., Fontana, A., & Ehler, U. (2007). Variations in anticipatory cognitive stress appraisal and differential proinflammatory cytokine expression in response to acute stress. *Brain, Behavior, and Immunity*, 21(6), 851–859. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2007.02.003>
- Yeager, D. S., Bryan, C. J., Gross, J. J., Murray, J. S., Cobb, D. K., Santos, P. H. F., Gravelding, H., Johnson, M., & Jamieson, J. P. (2022). A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature*, 607(7919), 512–520. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04907-7>
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, 18, 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>