U.PORTO

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA DAS ORGANIZAÇÕES, SOCIAL E DO TRABALHO

Prática de voleibol e desenvolvimento psicossocial: impacto das alterações regulamentares no envolvimento e na fruição de atletas em formação

Guilherme Bragança Sapage de Barbosa Maia

M

2026

Universidade do Porto

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Prática de Voleibol e desenvolvimento psicossocial: impacto das alterações regulamentares no envolvimento e fruição de atletas em formação

Guilherme Bragança Sapage de Barbosa Maia

Outubro, 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Psicologia das Organizações, Social e do Trabalho, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo Professor Doutor ***Rui Serôdio*** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto a nível concetual como a nível metodológico, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Deste modo, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Sem prejuízo do disposto anteriormente, o autor declara que recorreu a ferramentas de Inteligência Artificial durante o processo de elaboração deste trabalho. Em particular, utilizou-se o Gemini para a confirmação das referências bibliográficas e do *abstract*. O recurso a esta ferramenta limitou-se aos usos descritos, mantendo-se as ideias, a análise, a interpretação dos resultados, a elaboração científica e a redação inicial da Dissertação integralmente da responsabilidade do autor.

AGRADECIMENTOS

Durante o meu crescimento sempre ouvi muito os conselhos de pessoas mais experientes, que me foram instruindo e ensinando, tanto na vertente desportiva, como principalmente na vida pessoal. Uma das frases que levarei sempre comigo é: "Sozinhos podemos chegar mais rápido, mas em equipa chegamos mais longe" e de facto, ao longo da minha vida tenho honrado esta aprendizagem. Assim, quero começar esta secção por agradecer de forma generalizada, a todas as pessoas que de uma forma ou de outra, formaram parte desta "equipa" para que a conclusão desta dissertação fosse possível.

Para mim, ser guiado pelas pessoas certas é preponderante para se aproximar de um caminho de sucesso. Nesse sentido, expresso a minha profunda gratidão ao meu orientador, Professor Doutor Rui Serôdio, por ter sido uma dessas pessoas no meu trajeto. Além do rigor metodológico, disponibilidade constante e orientação crítica, que são características que esperamos que estejam presentes em todos os orientadores, gostaria de destacar uma particularidade do professor, que foi a leveza que conseguiu trazer para um momento que sabemos que é de grande responsabilidade e ansiedade na maioria dos estudantes. Mais do que apenas concluir este trabalho académico e chegar a um resultado, o professor ensinou-me, entre tantas coisas, a aproveitar e apaixonar-me pelo processo.

A todos os clubes desportivos que autorizaram e facilitaram o início desta investigação, e a todos as/os atletas que colaboraram na resposta e divulgação do questionário, o meu sincero obrigado. A vossa participação foi o pilar empírico deste estudo.

Aos meus amigos mais próximos, sou-vos grato pela partilha de dores, lágrimas, sorrisos e conquistas, que nos fizeram e fazem dar novos passos em busca de algo maior.

A toda a minha família, em especial aos meus pais, Francisca e Miguel e irmãos, Guisa e Gonçalo, deixo o meu mais profundo reconhecimento pelo amor, por serem o meu maior alicerce e pelo constante incentivo e orientação.

A todos, o meu muito obrigado.

Finalmente, não podia deixar de agradecer a mim mesmo, por ter persistido tanto neste sonho que para mim é a Psicologia, que me ensinou a ter coragem e a ultrapassar diversas barreiras, mesmo com tantos outros caminhos alternativos.

Esta dissertação é dedicada a todos vocês, com gratidão e a certeza de que esta caminhada é tão minha quanto nossa e que isto é apenas o ponto de partida para onde quero chegar.

Resumo

O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre o envolvimento na prática de voleibol indoor, a fruição e o impacto desenvolvimental percecionado em jovens atletas dos escalões de formação, investigando as atitudes face às alterações regulamentares introduzidas na transição para o escalão de Cadetes: a introdução da posição de líbero e a extinção da obrigatoriedade de substituição e rotação das/os atletas por set. A amostra é constituída por 246 atletas federadas/os, com idades entre os 12 e os 21 anos. Os resultados revelam um envolvimento muito elevado com a modalidade e impacto positivo no desenvolvimento pessoal e social, sobretudo nas dimensões relacionais e de *fair play*. As expectativas de continuidade na prática federada diminuem ao longo dos escalões, com uma alteração particularmente marcada na transição para Cadetes; o envolvimento e o impacto desenvolvimental são também inferiores entre atletas com expectativas futuras mais baixas. Relativamente às alterações regulamentares, a introdução da posição de líbero é avaliada mais favoravelmente do que o fim das substituições obrigatórias, na atitude global e no impacto atribuído à motivação e, sobretudo, à dinâmica da equipa. Embora cerca de metade das/os atletas situe ambas as alterações nos Cadetes, existe maior tendência para antecipar a introdução do líbero. Os resultados sugerem que a questão central poderá residir menos na especialização em si mesma do que na redução das oportunidades de participação. Discute-se, assim, a necessidade de conciliar especialização e rendimento competitivo com experiências de competência, pertença e participação, preservando o potencial psicossocial do voleibol.

***Palavras-chave**:* voleibol de formação, regras regulamentares, líbero, substituições, fruição, compromisso desportivo, desenvolvimento psicossocial.

Abstract

This study aims to examine the relationship between engagement in indoor volleyball, enjoyment, and perceived developmental impact among youth athletes, while investigating attitudes towards regulatory changes introduced during the transition to the Cadet level: the introduction of the libero position and the end of mandatory player substitution and rotation across sets. The sample comprises 246 federated athletes aged between 12 and 21 years. Results reveal very high levels of engagement with the sport and a positive perceived impact on personal and social development, particularly in relational and fair-play dimensions. Expectations of continued federated participation decrease across age categories, with a particularly marked shift at the transition to Cadets; engagement and perceived developmental impact are also lower among athletes with weaker future expectations. Regarding regulatory changes, the introduction of the libero is evaluated more favourably than the end of mandatory substitutions, both in overall attitudes and in perceived effects on motivation and, especially, team dynamics. Although around half of the athletes place both changes at the Cadet level, there is a stronger tendency to favour an earlier introduction of the libero. The findings suggest that the central issue may lie less in specialization itself than in the reduction of meaningful participation opportunities. The discussion therefore highlights the need to balance specialization and competitive performance with experiences of competence, belonging, and participation, while preserving volleyball's psychosocial potential.

Keywords: youth volleyball, regulatory rules, libero, player substitutions, enjoyment, sport commitment, applied psychology.

Índice

Índice 7

Capítulo 1. Introdução 1

1.1 Contextualização do Tema 1

1.2 Problema de Investigação 2

1.3 Justificação e Relevância do Estudo 3

1.4 Objetivos 3

Capítulo 2. Enquadramento Teórico 4

2.1 O desporto de formação como contexto de desenvolvimento psicológico e social 4

2.2 Especificidade do voleibol: interdependência, participação e pertença 5

2.3 O Voleibol em Idade de Formação: Estrutura do Jogo e Evolução Regulamentar 6

2.4 Implicações Psicológicas e Coletivas das Transições Regulamentares 7

2.5 Implicações coletivas: papéis, interdependência e coesão 8

2.6 Da formação à seleção: desenvolvimento, especialização e continuidade na modalidade 9

Capítulo 3. Estudo Empírico 10

3.1. Participantes e Amostragem 10

3.2. Procedimento e Desenho Experimental 13

3.3. Medidas Dependentes 13

3.3.1. Dados Sociodemográficos e Percurso Desportivo 14

3.3.2. Expectativas e Envolvimento Futuro no Voleibol 14

3.3.3. Atitudes Face ao Desporto vs. Prática Federada 14

3.3.4. Impacto do Voleibol em Comparação com Outras Modalidades 15

3.3.5. Envolvimento com o Voleibol 16

3.3.6. Impacto Atribuído da Prática da Modalidade no Desenvolvimento Pessoal e Social 17

3.3.7. Autoatribuição de conhecimento das regras da modalidade 17

3.3.8. Atitude face às alterações das regras na formação: posição de Líbero e substituições obrigatórias vs. não obrigatórias 17

3.3. Resultados 18

3.3.1 Expectativas e Envolvimento Futuro no Voleibol: Perfis de Atletas, efeitos de Género e de Escalão 18

3.3.3. Atitudes Face ao Desporto vs. Prática Federada 24

3.3.4. Impacto do Voleibol em Comparação com Outras Modalidades 25

3.3.5. Envolvimento com o Voleibol 26

3.3.6. Impacto Atribuído da Prática da Modalidade no Desenvolvimento Pessoal e Social 27

3.3.7. Autoatribuição de conhecimento das regras da modalidade 28

3.3.8. Atitude face às alterações das regras na formação: posição de Líbero e substituições obrigatórias vs. não obrigatórias 28

3.3.9. Impacto das alterações regulamentares na motivação e na dinâmica de jogo: perceção geral e experiência pessoal 32

Capítulo 4. Discussão e Conclusão 34

4.1 Síntese dos principais resultados 34

4.1.1. O voleibol como contexto de desenvolvimento psicossocial 34

4.1.2. Envolvimento atual elevado, mas continuidade futura menos segura 35

4.1.3. A transição para Cadetes como mudança do modelo de participação 36

4.1.4. Autonomia, competência e pertença como mecanismos explicativos 36

4.1.5. Implicação central: especialização sem exclusão da experiência significativa de jogo 37

Apêndices 42

Apêndice 1 – Consentimento Informado 42

Apêndice 2 – Questionário: Prática de Voleibol em escalões de formação: Fruição e Impacto desenvolvimental 43

Prática de Voleibol em escalões de formação: Fruição e Impacto desenvolvimental 43

Apêndice 3 – Regras dos escalões de formação- Federação Portuguesa de Voleibol 67

Apêndice 4 – Regulamento Interno - Federação Portuguesa de Voleibol..... 68

Capítulo 1. Introdução

1.1 Contextualização do Tema

A adolescência e a juventude são fases críticas para a consolidação da identidade pessoal e social. É neste período que os indivíduos começam a explorar quem são (*self* pessoal) e como se posicionam no mundo social (*self* social) (James, 1890; Mead, 1934). É durante a infância média e a adolescência, que as descrições do *self* incluem mais referências a características psicológicas internas, como competências, conhecimento, emoções, valores e traços de personalidade. (Damon and Hart, 1988; Eder, 1989; Livesley and Bromley, 1973; Markus and Nurius, 1986; Montemayor and Eisen, 1977; Selman, 1980; Yuill, 1993). Neste período, o desporto coletivo surge como um contexto privilegiado de socialização, aprendizagem emocional e experimentação de papéis sociais. Através da interação com colegas, treinadores e adversários, os jovens são expostos a experiências que podem moldar tanto a sua autoestima como a sua identidade social. Embora o impacto do desporto na saúde física e mental seja reconhecido, importa aprofundar os seus efeitos na esfera psicossocial. O voleibol *indoor* apresenta características estruturais e funcionais singulares que o diferenciam substancialmente de modalidades como o futebol, o basquetebol ou o andebol. Desde logo, uma das suas principais singularidades reside na separação física entre as equipas, imposta pela rede central, o que impossibilita qualquer tipo de contacto direto com o oponente, ao contrário dos outros desportos em que há um espaço comum entre adversários. Esta barreira obriga os jogadores a desenvolverem competências específicas de antecipação, perceção tática e leitura do jogo, uma vez que não podem interferir diretamente no movimento dos oponentes (Eom & Schutz, 1992). Outra distinção fundamental é a dinâmica ser condicionada por um sistema de rotação obrigatória, que obriga todos os jogadores a desempenharem diferentes papéis táticos no decorrer do jogo. Este elemento estrutural exige que cada atleta domine múltiplas funções, tanto ofensivas como defensivas (Papageorgiou & Spitzley, 2003), como os gestos técnicos de bloco (posições próximas da rede) e de defesa baixa (posições mais afastadas da rede). Finalmente, um aspeto particularmente relevante do ponto de vista coletivo e psicológico é que, no voleibol, nenhum jogador, por mais habilidoso que seja, consegue vencer um jogo sozinho. As próprias regras do jogo impõem que a bola passe por, pelo menos, dois ou três jogadores, antes da jogada ser finalizada. Assim, mesmo as/os atletas mais talentosos e capacitados no ataque, por

exemplo, dependem da qualidade da receção ao serviço adversário e do passe do colega para poderem ser eficazes. Por outro lado, nos outros desportos coletivos, um jogador talentoso consegue fazer jogadas inteiras sozinho e definir o rumo de um jogo. Desta forma, esta interdependência técnica e tática nesta modalidade reforça a importância da cooperação, da confiança mútua e da coesão do grupo, sendo estes elementos centrais para o sucesso desportivo da equipa.

Deste modo, o voleibol *indoor* surge não apenas como uma prática motora, mas como um espaço privilegiado de aprendizagem relacional, ética e emocional, com efeitos duradouros no percurso pessoal e social dos jovens praticantes. No plano pessoal, promove competências como a autoconfiança, a autorregulação emocional e a resiliência; No plano social, desenvolve sentimentos de pertença, solidariedade e reconhecimento mútuo, indispensáveis à construção de um *self* social saudável (Swann et al., 2004). Assim, o presente estudo tem, por isso, como objetivo central compreender a influência da prática de voleibol *indoor* no desenvolvimento e na identidade desenvolvimental dos jovens.

1.2 Problema de Investigação

O desporto nos escalões de formação é habitualmente visto como um espaço privilegiado para crescer, aprender a viver em grupo e desenvolver o bem-estar dos mais jovens. No entanto, à medida que se avança na competição federada, a formação passa muitas vezes a dar prioridade quase exclusiva aos resultados e à seleção dos melhores atletas. No voleibol *indoor*, onde a cooperação entre colegas é obrigatória em cada jogada, a passagem para o escalão de Cadetes traz uma mudança de regras decisiva: deixam de existir substituições obrigatórias para fazer rodar toda a equipa e passa a ser permitida a entrada do líbero. Se, por um lado, estas alterações procuram tornar o jogo mais eficaz e especializado, por outro, criam grandes desigualdades no tempo em campo, aumentando o risco de muitas/os atletas passarem a maior parte dos jogos no banco de suplentes.

A escassez de evidência empírica sobre o impacto psicológico das regras desportivas na juventude limita a compreensão sobre a forma como esta transição afeta o prazer de jogar, o sentimento de pertença, a perceção de competência e a vontade de continuar na modalidade. O problema central desta investigação traduz-se, assim, na seguinte questão: de que modo a transição para as regras do escalão de Cadetes influencia as vivências motivacionais, o bem-

estar e o risco de abandono precoce dos jovens atletas, bem como a dinâmica das suas equipas? Para responder a esta questão, o presente estudo recorre a um desenho transversal com 246 praticantes federados (dos 12 aos 21 anos), analisando as suas atitudes face às normas e o modo como estas se refletem na experiência desportiva.

1.3 Justificação e Relevância do Estudo

A necessidade de apoiar a formação desportiva em dados empíricos sólidos justifica a realização deste estudo (Côté & Fraser-Thomas, 2007; Wade et al., 2026). Embora se reconheça o papel do desporto no desenvolvimento dos jovens, a investigação em Psicologia tem dado pouca atenção à forma como as próprias regras do jogo influenciam a vivência das/os atletas. Ao analisar o que acontece quando a modalidade se torna mais seletiva e especializada, este trabalho ajuda a compreender o impacto real dessas mudanças na motivação, no bem-estar e no espírito de equipa. Além disso, do ponto de vista do método, o estudo teve o cuidado de testar se a ordem pela qual as perguntas foram apresentadas nos questionários alterava as respostas das/os atletas, garantindo maior confiança nos resultados obtidos.

No plano prático, os dados recolhidos trazem pistas úteis para federações, clubes e treinadores. Ao ouvir diretamente quem joga, torna-se possível desenhar modelos de treino e de competição mais equilibrados, que combinem a exigência do desporto federado com o prazer de jogar, prevenindo o desânimo e o abandono precoce da modalidade (Fraser-Thomas et al., 2008).

1.4 Objetivos

Examinar, em jovens praticantes de voleibol indoor (12 aos 21 anos), a relação entre o envolvimento na modalidade, a fruição e o impacto desenvolvimental percecionado, bem como analisar a avaliação das alterações regulamentares introduzidas no escalão de Cadetes (a posição de líbero e o fim da obrigatoriedade de substituições) e as suas repercussões na motivação individual, na dinâmica coletiva e no compromisso desportivo futuro.

Capítulo 2. Enquadramento Teórico

2.1 O desporto de formação como contexto de desenvolvimento psicológico e social

A participação desportiva organizada tem sido progressivamente conceptualizada como um microssistema ecológico privilegiado para o desenvolvimento positivo dos jovens e fortalecimento identitário (Côté & Fraser-Thomas, 2007; Holt et al., 2017). Ao operar na adolescência, um período desenvolvimental fulcral marcado pela reorganização psicológica e pela diferenciação do *self* pessoal e social (Durkin, 1995; Tajfel & Turner, 1986), o desporto proporciona oportunidades singulares de afiliação, autorregulação e adoção de papéis sociais com suporte significativo, tanto dos colegas de equipa, como dos treinadores (Brewer et al., 1993; Swann et al., 2004) e revela-se também um espaço único para o cultivo do sentimento de pertença.

Contudo, a evidência empírica mais robusta demonstra que os benefícios psicológicos e desenvolvimentais do desporto juvenil não decorrem automaticamente da mera filiação formal a um clube ou da integração nominal num plantel desportivo. Em termos concretos, uma revisão sistemática abrangente conduzida por Wade e colaboradores (2026), sintetizando a evidência de 189 estudos empíricos com crianças e adolescentes, concluiu que a participação desportiva se associa de forma consistente a índices mais elevados de autoestima, satisfação com a vida, competências interpessoais e sentimento de pertença, sendo estes efeitos particularmente robustos e consistentes nas modalidades coletivas quando comparadas com as individuais. O modelo concetual atualizado formulado pelos autores demonstra que o impacto positivo na saúde mental e no bem-estar é mediado por três mecanismos psicológicos centrais: o fortalecimento das autoperceções de competência, o sentimento de pertença aos pares (*peer belonging*) e a disponibilidade de suporte social percebido. Assim, no seio dos desportos coletivos, a participação estruturada assume um potencial formativo singular precisamente porque exige a coordenação ativa em torno de metas partilhadas, transformando o contexto competitivo num espaço relacional em que a validação mútua e o bem-estar psicológico dependem diretamente da qualidade e do significado da experiência de jogo (Clark et al., 2025; Holt et al., 2017).

2.2 Especificidade do voleibol: interdependência, participação e pertença

No quadro alargado das modalidades coletivas, o voleibol indoor apresenta propriedades estruturais e funcionais singulares que o distinguem substancialmente dos desportos coletivos, como o futebol, o basquetebol ou o andebol. A inexistência de contacto físico direto com a equipa oponente, decorrente da separação espacial imposta pela rede central, elimina a disputa corporal direta e transfere a exigência do jogo para a antecipação percetiva apurada, a coordenação tática fina e a sincronização coletiva imediata (Eom & Schutz, 1992; Papageorgiou & Spitzley, 2003). Além disso, a obrigatoriedade regulamentar de rotação posicional contínua impõe que cada jogador execute ciclicamente múltiplas funções defensivas e ofensivas ao longo da partida, contrariando a rigidez posicional precoce (Papageorgiou & Spitzley, 2003). Todavia, a característica mais determinante do voleibol situa-se no seu patamar de interdependência positiva imperativa: as regras formais da modalidade impedem que um mesmo atleta toque consecutivamente na bola e exigem a articulação coordenada de dois ou três contactos para a construção do ataque. Por conseguinte, nenhum praticante, por mais habilidoso que seja, consegue finalizar com êxito sem a qualidade prévia da receção e do passe dos seus pares*[1]. Esta arquitetura regulamentar única ensina precocemente ao jovem que a eficácia pessoal pressupõe depender do outro e, em simultâneo, ser alguém de quem a equipa depende inevitavelmente. Neste contexto, a cooperação desportiva transcende a mera divisão parcelar de tarefas ou o simples somatório de habilidades individuais, consubstanciando-se na coconstrução em campo de um "referencial cognitivo comum" que permite às/aos atletas partilhar representações táticas, sincronizar intenções operatórias em tempo real e agir como um sistema coordenado e mutuamente ajustado (Bouthier & Savoyant, 1984). Esta dinâmica é corroborada pela investigação empírica conduzida na modalidade: num estudo abrangente com 2.365 treinadores e praticantes de voleibol, Fransen e colegas (2012) comprovaram que a comunicação positiva e de apoio mútuo constitui a fonte mais determinante para a predição das

[1] Exemplos atuais: o jogador Luka Martilla da equipa masculina da Finlândia, que terminou o Campeonato Europeu de 2026 (*CEV EUROVOLLEY 2026 MEN*) em terceiro classificado e o jogador foi o maior pontuador do torneio com 157 pontos. Além disso, a jogadora sueca Isabelle Haak conquistou 42 pontos, num só jogo contra a Itália, mas mesmo com essa atuação individual brilhante, não conseguiu impedir a derrota nos Quartos-de-Final da mesma competição (*CEV EUROVOLLEY 2026 WOMEN*). A jogadora também foi a maior pontuadora do torneio com 247 pontos. (Estatísticas da CEV- European Volleyball Confederation)

crenças de eficácia coletiva em contexto de jogo, sendo as intervenções centradas na interdependência de objetivos individuais e partilhados decisivas para elevar quer a coesão, quer a eficácia global do coletivo. Cria-se, deste modo, uma ecologia relacional que apela a uma constante validação recíproca e confiança interpessoal, alicerçando a coesão social e a consolidação do sentimento de pertença no seio da equipa (Oboeuf et al., 2023; Swann et al., 2004).

2.3 O Voleibol em Idade de Formação: Estrutura do Jogo e Evolução Regulamentar

A prática desportiva federada organiza-se através de etapas de desenvolvimento motor e tático que visam respeitar os ritmos de crescimento e maturidade dos jovens praticantes, sendo o percurso competitivo condicionado pelas normas regulamentares em cada escalão etário (Côté & Fraser-Thomas, 2007). Em consonância com o modelo desenvolvimental de participação desportiva (Côté & Fraser-Thomas, 2007), os anos formativos iniciais devem pautar-se pelo princípio da amostragem e da experimentação diversificada, prevenindo os riscos associados à hiperespecialização motora e ao isolamento funcional precoce (Clark et al., 2025; Holt et al., 2017). No contexto do voleibol português, regulado pela Federação Portuguesa de Voleibol (FPV), este enquadramento reflete-se na clara distinção entre os escalões de iniciação (Infantis e Iniciados) e os escalões de transição para a especialização (Cadetes, Juvenis, Juniores e Sub-21). Nos escalões de Infantis e Iniciados, o modelo federativo impõe salvaguardas normativas expressas destinadas a assegurar a participação do maior número de atletas possível, determinando a inscrição obrigatória de um mínimo de nove jogadores no boletim de jogo (Federação Portuguesa de Voleibol, 2026). Assim, um exemplo determinante é a regra que obriga a que a composição da equipa no segundo *set* inclua pelo menos três atletas que não integraram o primeiro *set*, estendendo-se essa exigência rotativa aos *sets* seguintes e inviabilizando que o mesmo praticante dispute três *sets* consecutivos (Federação Portuguesa de Voleibol, 2026). Esta obrigatoriedade formal subordina o imperativo da vitória imediata à garantia de tempo de jogo e à partilha de vivências técnico-táticas por todo o coletivo.

Em contrapartida, a passagem para o escalão de Cadetes estabelece uma transição estrutural no percurso competitivo dos jovens atletas. Por um lado, cessa a obrigatoriedade regulamentar de gestão partilhada do tempo de jogo mediante substituições forçadas, passando a participação de cada elemento a ficar dependente exclusivamente das opções táticas do treinador e dos critérios de rendimento competitivo (Fédération Internationale de Volleyball, 2025; Federação

Portuguesa de Voleibol, 2026). Por outro lado, introduz-se em competição a posição do líbero[2], focada em tarefas meramente defensivas e de receção ao serviço adversário, desprovida de funções ofensivas na rede e impedida de realizar o serviço (Papageorgiou & Spitzley, 2003). A articulação destas duas transformações normativas marca o término do regime de participação equitativa e a inauguração de uma lógica de rendimento, especialização funcional e estratificação do estatuto no seio da equipa.

2.4 Implicações Psicológicas e Coletivas das Transições Regulamentares

As alterações regulamentares introduzidas ao longo dos escalões formativos exercem um impacto direto nas dinâmicas psicossociais e motivacionais dos jovens atletas. A literatura sobre o desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto enfatiza que a sustentação do compromisso e do bem-estar subjetivo assenta na satisfação contínua de necessidades relacionais e na validação pelo grupo de pares (Côté & Fraser-Thomas, 2007; Holt et al., 2017). Deste modo, quando as regras de Infantis e Iniciados garantem tempo de jogo regular a todos os elementos, a perceção de competência e a utilidade subjetiva são preservadas, reforçando o sentimento de pertença e a identidade coletiva descritos nas teorias da identidade social e verificação do *self* grupal (Swann et al., 2004; Tajfel & Turner, 1986). Todavia, quando se extingue essa obrigatoriedade no escalão de Cadetes, instalam-se assimetrias estruturais de participação. Esta mudança torna evidente que pertencer formalmente a um plantel desportivo não equivale a ser um participante efetivo na atividade da equipa. Sob o prisma da Teoria da Comparação Social (Festinger, 1954; Harter, 2012), as/os atletas que experienciam uma redução acentuada do seu tempo de jogo enfrentam um desfasamento entre o seu investimento e o reconhecimento do seu estatuto desportivo, o que compromete a perceção de autoeficácia e acelera processos de desvinculação e abandono da modalidade (Fraser-Thomas et al., 2008).

À luz da Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000, 2017), o bem-estar psicológico e a persistência desportiva decorrem do suporte às necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação com os outros. Enquanto a especialização regulamentar pode intensificar o sentimento de competência nas/os atletas titulares, a marginalização participativa de outros

[2] Esta posição tem a particularidade de o jogador que a desempenhar, utilizar um uniforme de jogo de cor diferente dos colegas, ou seja, é facilmente identificada

membros do plantel, com menor tempo de utilização em campo, traduz-se frequentemente na transição de uma motivação intrínseca orientada para a fruição do jogo para formas de regulação extrínseca ou desmotivação. Simultaneamente, estas alterações afetam a coesão de equipa (Carron et al., 1998). Se, por um lado, a entrada de um especialista defensivo como o líbero pode fortalecer a coesão para a tarefa através do aumento da interdependência funcional e da eficácia defensiva (Eom & Schutz, 1992; Parlebas, 1999), por outro lado, a emergência de estatutos desiguais pode suscitar ambiguidade e conflito de papéis (Eys et al., 2006), enfraquecendo a coesão social do grupo. Compreender as repercussões destas mudanças normativas nas atitudes, na motivação e na dinâmica de equipa torna-se, assim, essencial para conciliar as exigências do desporto federado com a promoção do desenvolvimento psicossocial saudável dos praticantes em formação.

2.5 Implicações coletivas: papéis, interdependência e coesão

As repercussões de uma alteração normativa no desporto de equipa não se esgotam no nível intrapessoal, estendendo-se à dinâmica relacional e à estrutura coletiva do grupo, uma vez que o impacto no funcionamento global transcende a mera agregação dos impactos individuais (Carron et al., 1998; Eys et al., 2006). No voleibol em particular, a eficácia coletiva e a coesão do coletivo dependem criticamente de padrões consolidados de interdependência funcional, comunicação positiva de suporte e clareza de papéis. A introdução de regras que promovem a especialização funcional e a segmentação do tempo de jogo exerce uma influência dual sobre estas propriedades sistémicas. Por um lado, a entrada do líbero pode incrementar a coesão orientada para a tarefa, na medida em que a adição de um especialista defensivo estabiliza a primeira fase do jogo e otimiza a complementaridade técnica com os atacantes (Eom & Schutz, 1992; Parlebas, 1999). Por outro lado, a abolição das substituições forçadas instaura uma hierarquia informal nítida entre titulares indiscutíveis e atletas com escassa ou nula utilização competitiva. Esta assimetria acentuada de estatutos gera frequentemente ambiguidade, incompatibilidade e conflito de papéis internos na equipa, exigindo das/os atletas com menor tempo de utilização um trabalho emocional desgastante para suprimir a frustração individual, enquanto mantêm a postura de suporte aos colegas (Eys et al., 2006). Quando a liderança do treinador falha na valorização contínua dos contributos de quem não compete com regularidade, instala-se uma fratura na coesão social da equipa, diluindo o sentimento de interdependência

cooperativa e deteriorando o clima motivacional e a eficácia coletiva de todo o grupo desportivo.

2.6 Da formação à seleção: desenvolvimento, especialização e continuidade na modalidade

O percurso desportivo juvenil consubstancia uma tensão dialética permanente entre a maximização do rendimento competitivo e a preservação de uma ecologia desenvolvimental promotora de competências psicossociais, saúde e longevidade na modalidade. À luz da teoria da integração da diversão (*Fun Integration Theory*; Visek et al., 2015), o prazer e a fruição desportiva constituem as razões nucleares pelas quais os jovens ingressam e permanecem na prática desportiva, não correspondendo a qualquer frivolidade ou ausência de rigor, mas integrando experiências autênticas de superação, aperfeiçoamento de competências e cooperação relacional em situação real de jogo. Quando os sistemas competitivos antecipam a prevalência de critérios estritos de seleção e hiperespecialização funcional, como sucede na transição para o escalão de Cadetes, verifica-se com frequência um aumento de manifestações de exaustão física e emocional, perda de realização pessoal e abandono precoce (*burnout*) (Clark et al., 2025; Fraser-Thomas et al., 2008). Esta transição torna-se psicologicamente mais saliente no voleibol porque contrasta de forma vincada com a cultura de participação universal e interdependência garantida que caracteriza os escalões de iniciação. Ao avançarem no percurso formativo, os jovens deparam-se com critérios de seleção associados não apenas ao mérito do empenho ou domínio técnico, mas a determinantes morfológicas e genéticas inalteráveis pelo próprio praticante, como o perfil de estatura exigido pelas exigências do ataque e do bloco junto à rede. O cerne da questão psicológica ultrapassa, assim, o domínio da mera dimensão desportiva para se situar no campo da Psicologia do Desenvolvimento e da Motivação: determinar em que momento do ciclo de vida deve a estrutura regulamentar salvaguardar oportunidades alargadas de participação e pertença antes de ceder lugar à primazia da eficiência e da seleção seletiva. Compreender de que modo os jovens atletas avaliam estas normas regulamentares e vivenciam a sua influência na motivação pessoal e na dinâmica da equipa revela-se, por conseguinte, vital para conceber modelos formativos que conciliem a procura da excelência com a sustentação da fruição e do desenvolvimento humano integral.

Capítulo 3. Estudo Empírico

No presente estudo procura-se responder a um conjunto articulado de ideias ou questões de investigação que podem estruturar-se da seguinte forma:

1. *Quais são as expectativas de continuidade e de envolvimento futuro das/os atletas no voleibol e que diferentes perfis de relação futura com a modalidade podem ser identificados?* Importa ainda analisar em que medida estes perfis se distribuem de forma distinta ao longo dos escalões de formação.
2. *Qual o grau de identificação e envolvimento das/os atletas com o voleibol e que impacto atribuem à modalidade no seu desenvolvimento pessoal e social?* Procura-se igualmente compreender a relação entre o envolvimento atual com a modalidade, o impacto desenvolvimental que lhe é atribuído e as expectativas de continuidade futura.
3. *Como avaliam as/os atletas as alterações regulamentares introduzidas na transição para o escalão de Cadetes — a introdução da posição de Líbero e a não-obrigatoriedade das substituições?* Pretende-se analisar tanto a avaliação global de cada uma destas alterações como o momento do percurso formativo considerado mais adequado para a sua introdução.
4. *Que impacto atribuem as/os atletas a cada uma destas alterações regulamentares na motivação individual e na dinâmica coletiva da equipa?* Analisa-se, em particular, se a introdução do Líbero e a não-obrigatoriedade das substituições são percecionadas de forma distinta e em que dimensões essas diferenças são mais expressivas.
5. *Em que medida os resultados anteriores variam em função de características relevantes das/os atletas*, nomeadamente o género, o escalão competitivo e o perfil de expectativas e envolvimento futuro na modalidade?

3.1. Participantes e Amostragem

A amostra foi recolhida através de um procedimento de amostragem não probabilística por conveniência e bola de neve (*snowball sampling*). Numa primeira fase, o inquérito foi enviado formalmente para três clubes desportivos, após obtenção da devida autorização prévia por parte dos respetivos órgãos de coordenação e direção técnica. Posteriormente, procedeu-se à disseminação digital mediante a partilha da hiperligação do questionário por via de atletas e

treinadores, permitindo expandir o alcance da recolha a praticantes de outros clubes e contextos geográficos.

Tabela 1. Escalão de início da prática federada da modalidade e escalão atual (em percentagem).[3]

	Início da Modalidade	Escalão Atual
Antes dos 8 anos	19,11	-
Minis A	17,89	-
Minis B	36,99	-
Infantis	13,01	10,98
Iniciados	5,28	15,04
Cadetes	4,07	33,33
Juvenis	1,63	17,07
Juniores	0,41	7,72
Sub-21	1,63	15,85
Seniores	19,11	-

Foram recolhidas 290 respostas das quais foram excluídas 40 participações por preenchimento incompleto do questionário. Adicionalmente, na fase de triagem e limpeza da base de dados, excluíram-se 4 participantes por apresentarem uma proporção superior a 10% de valores omissos (*missing values*) no conjunto das variáveis-alvo do estudo (excluindo as variáveis de caracterização sociodemográfica).

Após a aplicação destes critérios de elegibilidade, a amostra é constituída por 246 atletas federados de voleibol. Atendendo ao desenho experimental, as/os participantes foram distribuídos de forma aleatória por duas condições de apresentação dos blocos de perguntas: a Ordem 1 (n = 112; 45.5%), em que o bloco relativo às regras da modalidade figurou no final do questionário, e a Ordem 2 (n = 134; 54.5%), na qual esse mesmo bloco foi apresentado numa

[3] As idades típicas de acesso a cada escalão são as seguintes: 8 a 10 anos no escalão dos Minis A, 10 a 12 anos nos Minis B, 13 anos nos Infantis, 14 anos nos Iniciados, 15 anos nos Cadetes, 16 anos nos Juvenis, 17 anos nos Juniores, dos 18 aos 20 anos nos Sub-21 e acima dos 20 anos nos Seniores. As/os atletas podem ser convocadas/os a participar noutros escalões mediante regras bem estabelecidas no que concerne à prática competitiva: Desde que possuam aptidão médica legalmente exigida para categoria superior, os praticantes podem atuar no escalão imediatamente superior aquele em que foram inscritos (FIVB, 2025; FPV, 2026). Contudo, na prática de treino a informalidade das atividades (treinos específicos, coletivos, torneios não oficiais, estágios) permite maior flexibilidade de frequência entre escalões.

fase intermédia do questionário. A média de idades das/os participantes é de 15.84 anos (*DP* = 1.93; amplitude: 12-21 anos), sendo maioritariamente do género feminino (57.7%; *n* = 142).[4]

Na Tabela 1 apresenta-se o escalão atual de cada um/a atleta e pode verificar-se também a sua maioria (37%) iniciou a prática federada da modalidade entre os 10 e os 12 anos, no escalão de Minis B.

Tabela 2. Participação noutros escalões durante a época, tipo de participação e escalão (em percentagem).

	Só treinos	Treinos e Jogos	Escalão Inferior*	Escalão Superior*
Infantis	-	1,3	-	-
Iniciados	-	5,1	1,3	1,3
Cadetes	1,3	28,2	2,6	5,1
Juvenis	3,8	20,5	1,3	28,2
Juniores	-	9	2,6	17,9
Sub-21	1,3	29,5	-	6,4
Seniores	-	-	-	33,3

**Escalão Inferior em que jogaram e Escalão Superior em que jogaram*

As/os atletas deviam também indicar se durante a época treinaram ou jogaram em provas a representar outro/os escalões. De facto, cerca de um terço (32.7%) praticou a modalidade também noutro/os escalão/ões e a vasta maioria fê-lo tanto em treinos como em competição (93.6%) (cf. Tabela 2. Participação noutros escalões durante a época, tipo de participação e escalão (em percentagem).

[4] Três pessoas não indicaram o género e duas outras não o fizeram na idade; A média de idades é equivalente entre as duas condições experimentais ($F1, 242 = 1.16$, *ns*), bem como a distribuição do género [χ^2 (1, $N = 243$) = 2.35, *ns*].

3.2. Procedimento e Desenho Experimental

A recolha de dados foi operacionalizada através de um questionário de autorrelato construído para resposta *online* através da plataforma *Qualtrics XM*. Para além da caracterização sociodemográfica e do percurso desportivo, o questionário integrou o conjunto de variáveis que se descrevem nas secções seguintes destinadas a avaliar as atitudes, a fruição e a atribuição de impacto desenvolvimental à prática da modalidade.

Uma vez que a ideia nuclear do estudo é testar em que medida a introdução de duas regras da modalidade no escalão de Cadetes que podem ter forte impacto no percurso formativo na modalidade, designadamente a utilização da posição de *Líbero* e *deixar de ser obrigatório realizar substituições entre sets*, considerou-se fundamental controlar em que medida a *ativação psicológica da consciência destas alterações regulamentares* afeta a forma como as/os atletas se posicionam perante a modalidade, nomeadamente a sua "relação" com ela e o impacto que lhe atribuem sobre si e sobre a equipa. Para tal, controlou-se o efeito da ordem com que essa ativação era efetuada, através de questões acerca de tais alterações: enquanto numa condição as/os participantes, imediatamente após o conjunto de questões de caracterização sociodemográfica e enquanto atletas federados de voleibol, respondiam às questões relativas à introdução daquelas duas regras no escalão de Cadetes e posteriormente a todas as questões que avaliam a sua atitude face à modalidade e o impacto que lhe atribuem, na outra condição respondiam a estes dois "blocos" de questões na ordem inversa. Designou-se este fator de *Ordem de Ativação da Alteração das Regras*: Antes vs. Depois da avaliação da relação com a modalidade.

3.3. Medidas Dependentes

O conjunto de questões relativo às duas primeiras medidas dependentes abaixo apresentadas (*Dados Sociodemográficos e Percurso Desportivo* e *Perspetivas Futuras e Investimento Pessoal na Prática Desportiva*) foram respondidas antes da introdução de quaisquer questões relativas à mudança de regras aquando da entrada no escalão de Cadetes ou quaisquer outras relativas ao posicionamento da/do atleta perante a sua modalidade.

Apenas por razões de clareza, as medidas que concernem à Atitude face às alterações das regras na formação: posição de Líbero e substituições obrigatórias vs. não obrigatórias são

apresentadas no final desta secção, embora, consoante a condição da Ordem de Ativação da Alteração das Regras estas apareçam logo a seguir às de Perspetivas Futuras e Investimento Pessoal na Prática Desportiva, ou no final do questionário.

3.3.1. Dados Sociodemográficos e Percurso Desportivo

As/os participantes forneceram informação sociodemográfica relativa à *Idade* (em anos completos), *Género* (Masculino, Feminino, Outro) e do *Escalão de Formação* atual em que praticavam voleibol (Infantis, Iniciados, Cadetes, Juvenis, Juniores, Sub-21). Adicionalmente, mapeou-se a *Trajetória Desportiva* através da idade de início da prática federada (desde "Antes dos 8 anos" até "Sub-21"), do clube atual, da eventual participação noutros escalões durante a época desportiva (se apenas em treinos ou em treinos e jogos) e da respetiva frequência.

3.3.2. Expectativas e Envolvimento Futuro no Voleibol

As expectativas e o investimento pessoal futuro na modalidade foram avaliados através de três itens: (1) Em primeiro lugar, as/os participantes foram convidados a projetar a sua *longevidade desportiva enquanto atletas federados*, indicando o escalão etário até ao qual pretendiam competir ativamente (desde infantis até seniores); (2) Em segundo lugar, o *desejo de profissionalização* foi avaliado através da questão "Em que medida gostarias de ser profissional de Voleibol?" (0 = *Não gostaria nada* a 6 = *Gostaria muitíssimo*); (3) Por último, avaliou-se a *expectativa de continuidade da ligação à modalidade fora do quadro competitivo* formal, através da questão "Qual achas que será o teu interesse em praticar o voleibol enquanto praticante amador/a depois de deixares de ser atleta federado?" (0 = *Nenhum interesse* a 6 = *Muitíssimo interesse*; cf. Apêndice 2).

3.3.3. Atitudes Face ao Desporto vs. Prática Federada

Com o intuito de caracterizar as suas atitudes acerca da atividade física estruturada bem como a sua identidade de atletas federadas/os afeta essas atitudes, as/os participantes responderam às questões seguintes: (1) Primeiramente, a importância atribuída à prática de desporto em geral e a importância atribuída à prática federada foi avaliada por duas questões equivalentes, respetivamente "Em que medida achas que é importante as pessoas praticarem um desporto?" e "Em que medida (…) praticarem um desporto federado?" (0 = *Nada importante* a 6 = *Muitíssimo importante*); (2) Seguidamente, responderam a uma questão em que as duas formas

de praticar desporto eram comparadas numa escala bipolar – "Comparando as duas formas de praticar desporto, qual achas mais importante?" (7 pontos: -3 = *Muito mais importante a prática amadora*, 0 = *Ambas são igualmente importantes*, 3 = *Muitíssimo mais importante a prática federada*; (cf. Apêndice 2)).

3.3.4. Impacto do Voleibol em Comparação com Outras Modalidades

A recolha da atitude das/os atletas face à especificidade formativa e impacto desenvolvimental do voleibol por comparação com outras modalidades foi operacionalizada com um conjunto de atribuições de impacto da modalidade em 9 questões com métrica bipolar de 6 pontos a partir do bloco comparativo do questionário, administrado sob a premissa "Em comparação com as outras modalidades em geral, em que medida achas que o voleibol é um desporto que ajuda nos seguintes aspetos". Todos os itens foram cotados numa escala bipolar de 7 pontos com amplitude entre -3 (*Muito mais noutros desportos*) e +3 (*Muitíssimo mais no voleibol*), representando o valor 0 a neutralidade comparativa (*De forma igual*). Na Tabela 3 apresenta-se 7 das questões, às quais se acresciam a Saúde Física e a Saúde Psicológica. Conceptualizou-se estas enquanto manifestação da atitude em relação ao voleibol mediante o enviesamento do quanto consideram que o voleibol tem impacto neste conjunto de aspetos da vida de um/a atleta, por comparação com outras modalidades: quanto maior esse viés for, mais positiva é a atitude e mais esta reflete a identificação com "a sua" modalidade.

Tabela 3. Análise em Componentes Principais nas medidas de Atitudes face ao Voleibol em Comparação com Outras Modalidades.

	Comp. 1	Comp. 2	Comp. 3	Comunalidade
Sentimento de pertencer a um grupo	,81			.72
Respeito "pelo outro"	,74			.78
Capacidade de aceitar as outras pessoas como elas são	,72			.73
A pessoa sentir-se bem consigo própria		,79		.72
Capacidade de Organização do dia-a-dia		,78		.75
"Fair-play" na prática desportiva			,818	.81
Respeitar regras gerais de comportamento, fora do desporto			,729	.75

Var. Expl.	28.82%	25.07%	21.82	75.72%

Excluindo a Saúde Física e a Psicológica por se considerarem dimensões diferenciadas das demais (nomeadamente pela sua normatividade generalizada), submeteu-se a uma Análise em Componentes Principais o conjunto das 7 medidas remanescentes que, a priori, se conceptualizaram enquanto operacionalizações de 3 dimensões atitudinais distintas: *Influência no Eu*, *Influência na Relação com o Outro* e *Influência no Comportamento de Fairplay e Fora do Desporto*. Como pode verificar-se na Tabela 3, a estrutura fatorial é consistente com a prevista (75.72% da variância total).[5]

Para cada uma das três primeiras dimensões, foi calculado um índice compósito através da média aritmética dos respetivos itens, em que pontuações superiores a zero espelham uma atribuição manifestamente mais vantajosa ao voleibol quando contrastado com as restantes modalidades (valores de consistência interna respetivos: α = .81, $\bar{r}$ = .59; α = .69, $\bar{r}$ = .52; α = .68, $\bar{r}$ = .50.[6]

3.3.5. Envolvimento com o Voleibol

O envolvimento afetivo e a vivência subjetiva de prazer na modalidade foram avaliados através de 4 afirmações ("Sinto-me feliz quando jogo voleibol", "Tenho vontade de jogar voleibol", "Para mim é importante jogar voleibol" e "Tenho orgulho em jogar voleibol"; escala de 7 pontos, entre 0 = *Não concordo nada* até 6 = *Concordo muitíssimo*). Criou-se uma medida correspondente à média do conjunto dos 4 itens, correspondendo pontuações mais altas a uma vinculação emocional e motivacional mais intensa à modalidade (α = .95, $\bar{r}$ = .82; cf. Apêndice 2).

[5] Rotação Varimax, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO = .87), teste de esfericidade de Bartlett $\chi^2(21) = 692.11$, $p < .001$. menor MAS =), tendo a estrutura fatorial extraída

[6] Por definição, o α de Cronbach é negativamente afetado pelo número de itens, de tal modo que mesmo com elevada correlação entre itens este será menor do .80 se o seu número for inferior a cerca de seis itens. No presente caso efetuou-se a média dos itens de cada dimensão justamente com base no preceito estatístico da correlação média entre itens ser elevada (a menor é de $\bar{r}$ = .50; por exemplo, mantendo uma correlação média entre itens de .40, uma escala com seis itens terá um alfa de .80 [$\alpha = k\bar{r} / [1 + (k - 1)\bar{r}]$).

3.3.6. Impacto Atribuído da Prática da Modalidade no Desenvolvimento Pessoal e Social

Para aferir a perceção da transferência das aprendizagens do voleibol para o quotidiano e para o desenvolvimento global do jovem, utilizou-se uma escala constituída por 5 itens ("O voleibol tem influência na minha vida", "O que aprendo no voleibol ajuda-me a resolver coisas do dia a dia", "O voleibol permite-me aprender outras coisas", "Andar no voleibol ajuda-me a ser um/a melhor cidadã(o)" e "Se não fosse o voleibol, não saberia dar valor a muitas coisas"; escala de 7 pontos, entre 0 = *Não concordo nada* até 6 = *Concordo muitíssimo*). Criou-se uma medida correspondente à média do conjunto dos 4 itens, correspondendo pontuações mais altas a uma vinculação emocional e motivacional mais intensa à modalidade (α = .93, $\bar{r}$ = .72; cf. Apêndice 2).

3.3.7. Autoatribuição de conhecimento das regras da modalidade

Com o intuito de aferir a familiaridade das/os jovens atletas com o quadro competitivo em que se inserem, pediu-se-lhes que avaliassem-se o seu grau de conhecimento das regras gerais da modalidade. Para o efeito, as/os participantes fizeram uma autoatribuição através da seguinte questão: "No geral, o meu conhecimento das regras gerais do jogo é" (7 pontos com amplitude entre -3 = *Péssimo* e 3 = *Excelente*, com o 0 = *Nem bom nem mau*; cf. Apêndice 2).

3.3.8. Atitude face às alterações das regras na formação: posição de Líbero e substituições obrigatórias vs. não obrigatórias

A atitude das/os participantes face às duas principais alterações introduzidas nas regras da modalidade nos escalões de formação foi avaliada através do seguinte conjunto de questões, tanto relativas *Introdução da posição de Líbero no Escalão de Cadetes*, como das *Substituições não obrigatórias a partir do Escalão de Cadetes* (por oposição à obrigação de "rotatividade" de atletas até esse escalão; cf. Apêndice 2). As questões eram similares para a introdução de ambas as regras:

(1) "No geral, qual a tua opinião acerca da regra da introdução da posição de "líbero" no escalão dos Cadetes" / (…) mudanças na regra das substituições no escalão dos Cadetes (ou seja, deixar de ser obrigatório fazer substituições)?" – 7 pontos, entre -3 = *Péssima ideia* e 3 = *Excelente ideia* e com 0 = *Nem boa nem má ideia*);

(2) "Na tua opinião, em que escalão devia ser introduzida esta regra no jogo?" – escolha de um escalão entre Minivoleibol e Sub-21;

(3) “Qual achas que é o impacto que a introdução desta regra tem na motivação de cada jogador para a prática do jogo? – 7 pontos, entre -3 = *Muitíssimo negativo* e 3 = *Muitíssimo positivo* e com 0 = *Nem negativa, nem positivo*;

(4) “Qual achas que é o impacto que a introdução desta regra tem na dinâmica de jogo da equipa?” – 7 pontos, entre -3 = *Muitíssimo negativo* e 3 = *Muitíssimo positivo* e com 0 = *Nem negativa, nem positivo*

Adicionalmente, as/os participantes que competiam no escalão de Cadetes ou em escalões etários superiores (Juvenis, Juniores, Sub-21 e Seniores) foram colocadas duas questões de natureza retrospetiva sobre o impacto vivenciado no plano pessoal:

(5) “E no teu caso pessoal, qual foi o impacto que a introdução desta regra teve na tua motivação para a prática do jogo?” – 7 pontos, entre -3 = *Muitíssimo negativo* e 3 = *Muitíssimo positivo* e com 0 = *Nem negativa, nem positivo*.

3.3. Resultados

Nesta secção apresenta-se o conjunto de resultados que se consideram relevantes para testar as ideias e objetivos apresentados no início deste capítulo, estruturando-os em função das várias medidas dependentes, dos perfis de participantes que estas permitem identificar e de fatores que revelam efeitos moderadores sobre as mesmas.

As várias ANOVAs adiante apresentadas (fatoriais ou mistas) foram realizadas entrando o fator *Ordem de Ativação da Alteração das Regras* e verificou-se que este não tem quaisquer efeitos significativos (tanto efeitos principais como de interação com os demais fatores; maior efeito, $F1, 243 = 2.22$, *ns*). Assim, optou-se por apresentar as análises sem entrar este fator nos vários modelos de análise.

Quando não se apresentam análises relativas a fatores moderadores discutidos ao longo dos resultados, por exemplo o Género, o Escalão ou o Perfil de Atleta, significa que estes não indicaram efeitos significativos.

3.3.1 Expectativas e Envolvimento Futuro no Voleibol: Perfis de Atletas, efeitos de Género e de Escalão

Por definição, a expectativa de prática federada de voleibol é afetada pelo simples facto de as/os atletas estarem em fases evolutivas/escalões diferentes. Isto é, a expectativa de “longevidade”

medida em termos de escalões não é comparável entre os vários níveis de formação. Por exemplo, em termos de escalões possíveis de prática federada da modalidade, enquanto um/a atleta que seja do escalão Infantis tem 6 escalões possíveis para progredir (5 de formação e o escalão de Seniores), em contraste, alguém que esteja em Juniores apenas tem dois escalões possíveis. Para obstar esta "limitação" criou-se uma medida que se designou de *Expectativa Padronizada*, que pondera a expectativa pessoal de progressão para escalões posteriores, em função daquela que é possível para a/o atleta (em valores percentuais).[7] Obviamente, as/os atletas de todos os escalões tornam-se comparáveis na sua expectativa de continuidade federada na modalidade, mas verifica-se a expectável correlação negativa desta medida com o nível formativo atual da/o atleta, que é o mesmo que dizer com a sua idade (respetivamente, r = -.41 e r = -.38, ambos $p < .001$). De todo o modo, a magnitude desta relação não muito elevada, apenas cerca de 16% da expectativa de continuidade na modalidade é atribuível ao escalão ou idade da/o atleta.

Em média, as/os atletas gostariam "bastante" de se tornar profissionais de voleibol e têm também o mesmo nível de interesse em continuar como praticantes amadores quando deixarem a prática federada (M = 4.22, DP = 1.76 e M = 4.18, DP = 1.33) e têm a expectativa de "cumprir" cerca de metade do percurso de prática federada que lhes é possível, 54.87% (DP = 26.07%). Contudo, como pode verificar-se na Figura 1, enquanto o interesse em manter-se envolvida/o no futuro na prática federada ou amadora do voleibol é elevado, com cerca de 2/3 das/os atletas a manifestá-lo ("bastante" ou mais nas escalas), cerca de metade (50.2%) tem como expectativa máxima cumprir apenas metade do percurso que lhes é possível (8.6% não querem mesmo continuar no ano seguinte).

[7] A fórmula: *Expectativa Padronizada* = (Expectativa de escalões posteriores na modalidade / Nº de escalões possíveis) * 100.

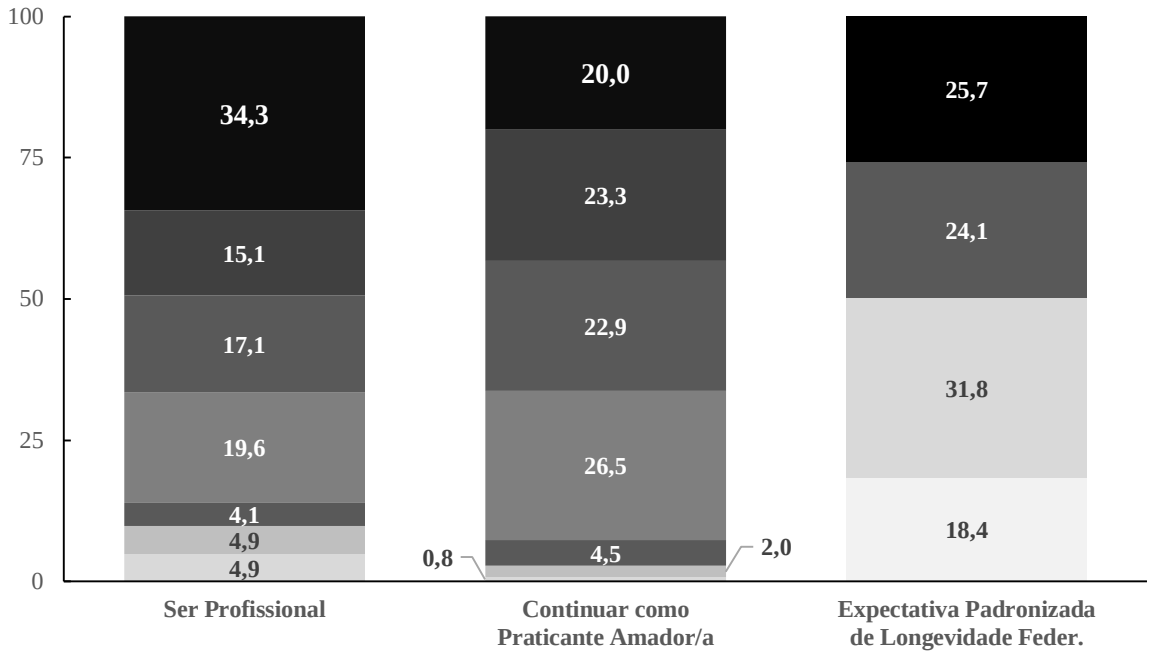


Figura 1. Distribuição do interesse em ser Atleta Profissional, na Prática Amadora após a federada e Expectativa Atual de "Longevidade" na prática federada.[8]

Através de uma Análise de Clusters testou-se uma classificação em três distintos *Perfis de Atletas* em função das suas Expectativas e Envolvimento Futuro no Voleibol. Como pode verificar-se na Tabela 4, o primeiro perfil, maioritário e designado por (1) *Atletas com Elevadas Expectativas e Envolvimento Futuro* (Cluster 3), pretende progredir nos escalões cerca de 80% do potencial que lhe é possível, tem muito interesse em ser profissional e quer bastante continuar a ser praticante amador após terminada a prática federada; o segundo perfil, representa cerca de 1/3 e corresponde a (2) *Atletas com Moderadas Expectativas e Envolvimento Futuro* (Cluster 1), que pretendem continuar na prática federada até cerca de metade dos escalões possíveis (49.35%) e que têm bastante interesse em ser profissionais e em tornar-se praticantes amadores no futuro; finalmente, o perfil menos prevalente (mesmo assim de cerca de 2 em cada 10 pessoas) é o de (3) *Atletas com Muito Baixas Expectativas e Envolvimento moderado no Futuro* (Cluster 2), e pretendem terminar a prática federada brevemente, têm pouco interesse em ser profissionais e apenas moderado na prática amadora.

[8] Legenda crescente nas tonalidade de cinzento das "métricas": Ser Profissional – "Gostaria" (…); Praticante Amador/a "Interesse": 0 = nada / nenhum, 1 = muito pouco, 2 = pouco, 3 = moderadamente / algum, 4 = bastante, 5 = muito, 6 = muitíssimo.

É interessante o facto de as/os atletas do primeiro perfil terem maior interesse em ser profissionais do que futuros praticantes amadores (5.04 vs. 4.46), enquanto quem tem este último perfil prefere exatamente o contrário (2.72 vs. 3.58). Quem tem expectativas "moderadas", está interessada/o de modo equivalente em ambas as formas de praticar voleibol.[9]

Tabela 4. Centróides da solução da Análise de Clusters com três grupos de participantes, em função das variáveis de expectativas de progressão e envolvimento futuro na modalidade.[10]

	Cluster 1 (n = 86, 35.0%)	Cluster 2 (n = 53, 21.5%	Cluster 3 (n = 107, 43.5%)
Expectativa Atual de "Longevidade" na prática federada	49.35	14.97	78.70
Ser Atleta Profissional	4.12	2.72	5.04
Prática Amadora após a federada	4.21	3.58	4.46

[9] Respetivamente: t (105) = 3.90, $p < .001$, $d = 0.38$; t (52) = -3.43, $p < .001$, $d = -0.47$; t (84) < 1.
[10] Método K-Means com pré-definição de 3 clusters, convergência a 0 em 4 iterações, menor F (2, 242) = 8.18, $p < .001$. Métrica respetiva dos centróides: 100 pontos (%) e 6 pontos nas duas últimas.

Contraste entre Géneros

Os três perfis de atleta federado de voleibol têm prevalência equivalente entre atletas do género Masculino e Feminino: *em ambos os géneros o perfil mais prevalente é o de Elevadas Expectativas e Envolvimento*, seguido do que as têm moderadas e, finalmente, o perfil com muitos baixas expectativas e envolvimento moderado (respetivamente: 46.5% vs. 41.5%; 37.6% vs. 33.1%; 15.8% vs. 25.4%).[11]

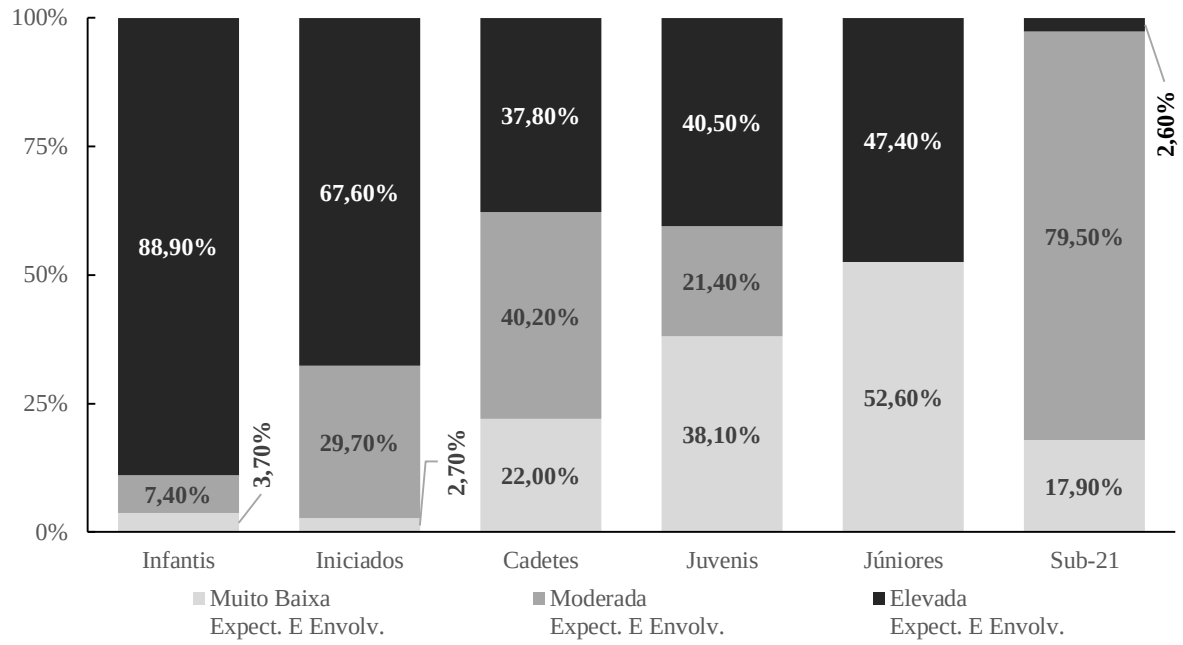


Figura 2. Distribuição dos três tipos de perfis de atletas pelos seis escalões de formação.

Aliás, são equivalentes tanto na *expectativa de longevidade nos escalões* possíveis da modalidade (em percentagens, *M* = 57.51, *DP* = 26.04 vs. *M* = 53.12, *DP* = 26.22), no *interesse em ser profissional de voleibol* (*M* = 4.35, *DP* = 1.73 vs. *M* = 4.11, *DP* = 1.78) ou no interesse *em ser praticante amador* após a prática federada (*M* = 4.10, *DP* = 1.20 vs. *M* = 4.23, *DP* = 1.41).[12]

[11] $\chi 2$ (2, N = 243) = 3.18, *ns*.
[12] Maior efeito, *F* (1, 240) = 1.65, *ns*.

Contraste entre Escalões

Como bem ilustra a Figura 2, o perfil de atletas de forma muito vincada consoante a sua progressão nos escalões de formação.[13] Ser um/a *atleta com elevadas expectativas e envolvimento futuro é o que melhor caracteriza quem pertence aos escalões iniciais*, os de Infantis e Iniciado, nos quais este é o perfil claramente maioritário. A mudança de perfil inicia-se no escalão de cadetes e é muito vincado o contrastante a partir daí. No escalão de Cadetes descem para cerca de metades as/os atletas com expectativa Elevadas representado pouco mais cerca de 4 em cada 10 atletas do escalão, o mesmo que acontece com o que têm expectativas Moderadas e, apesar de ser menos frequente, o perfil de Baixas expectativas tem prevalência estatisticamente equivalente aos restantes.[14] Embora com valores distintos também entre Juvenis não há diferença significativa na prevalência dos 3 perfis de atleta.[15] Já nos Juniores as/os atletas dividem-se equitativamente entre o perfil de Moderadas e de Elevadas Expectativas de progressão na modalidade.[16] Finalmente, entre atletas Sub-21 é hegemónico o perfil de atleta com expectativas Moderadas de continuidade e de envolvimento futuro, 4 em cada 5 têm esse perfil.[17]

Como bem ilustra a Figura 3, aquando da prática no escalão de Cadetes todas as expectativas analisadas têm o decréscimo mais assinalável e embora se verifique uma inflexão positiva e significativa na vontade de ser profissional e na continuidade futura enquanto praticante amador/a, a expectativa de longevidade na prática federada vai sempre diminuindo. Seguramente, uma explicação possível é cada vez maior exigência da prática competitiva de alto nível, mas também das oportunidades de jogo que se apresentam perante a/o atleta.

[13] $\chi 2$ (10, N = 246) = 95.46, $p < .001$.
[14] $\chi 2$ (2, N = 82) = 4.85, *ns.*
[15] $\chi 2$ (2, N = 42) = 2.71, *ns.*
[16] $\chi 2$ (2, N = 19) < 1.
[17] $\chi 2$ (2, N = 39) = 38.77, $p < .001$

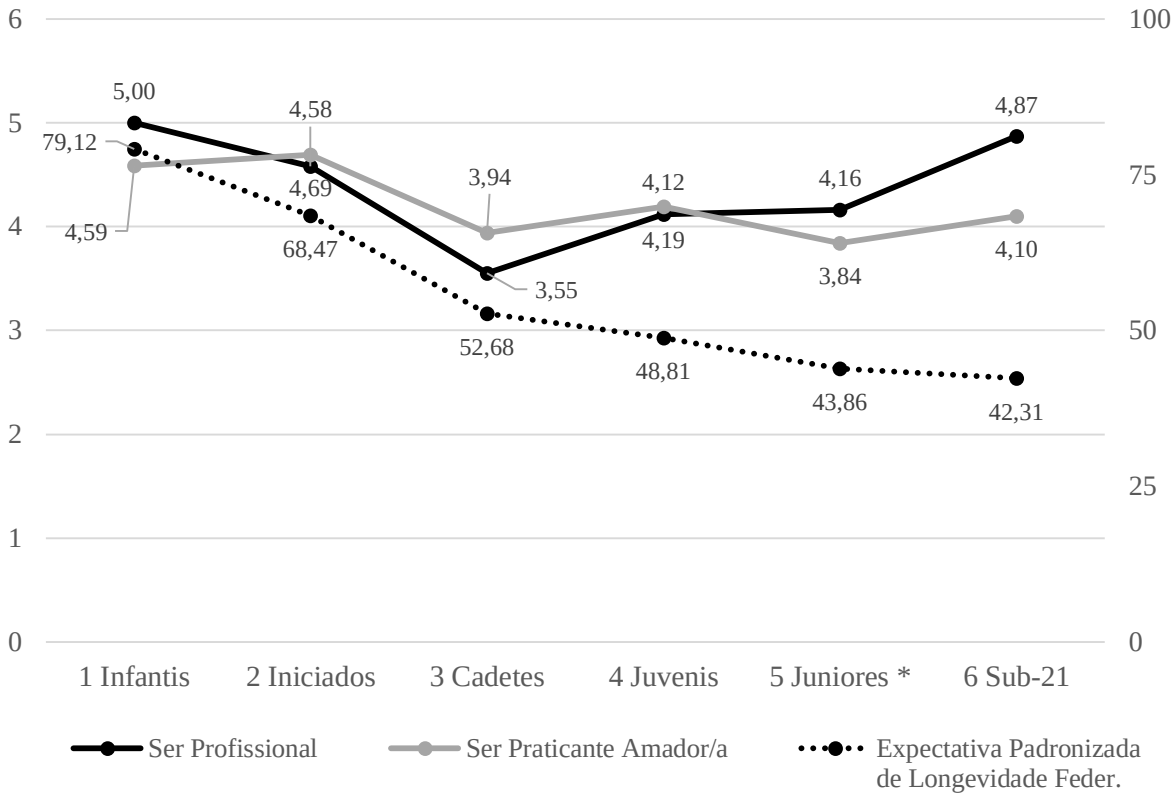


Figura 3. Evolução ao longo da progressão nos escalões de formação da Expectativa de "longevidade" da prática federada / competitiva e do Interesse em ser profissional ou Praticante Amador.[18]

3.3.3. Atitudes Face ao Desporto vs. Prática Federada

A atitude das/os atletas face ao impacto que tem a prática do voleibol tem num conjunto de aspetos relevantes do seu desenvolvimento psicossocial por comparação com a prática de outros desportos indicia a manifestação da sua identificação com a modalidade. De facto, quando questionados separadamente sobre a importância de as pessoas praticarem um desporto, ou um desporto federado, as/os atletas consideraram que é mais importante a prática de um desporto

[18] O escalão tem um efeito significativo em todas estas medidas, menor efeito, em ser Praticante Amador/a, F (4, 221) = 2.71, p = .031, η2 = .05. O escalão de Juniores foi excluído destas análises por ter dimensão amostral desajustada em relação aos restantes escalões (n = 19).

em geral do que um desporto federado, *M* = 5.74, *DP* = 0.59 vs. *M* = 4.04, *DP* = 1.18. Na prática, é a comparação entre "muitíssimo importante" e "bastante importante".[19]

Contudo, quando é atividade a comparação direta entre as duas formas de praticar desporto, *a sua identidade de atleta de voleibol gera um viés atitudinal muito significativo*, invertendo a sua atitude e considerando que é mais importante as pessoas terem uma prática desportiva federada do que uma prática amadora, *M* = 0.82, *DP* = 1.22. [20]

Portanto este, fica patente que as/os atletas, tomados globalmente tem uma identidade de "atleta de voleibol" que valorizam e que tem impacto nas suas atitudes face a outros "objetos comparativos" relevantes. O impacto desta identidade está bem evidente no viés favorável ao voleibol que é significativamente mais forte entre as/os atletas do cluster com Elevadas Expectativas e Envolvimento Futuro (*M* = 1.13, *DP* = 1.24) do que entre os demais, que são equivalentes entre si (Muito Baixas Expectativas: *M* = 0.49, *DP* = 1.14; Moderadas Expectativas: *M* = 0.70, *DP* = 1.17).[21]

3.3.4. Impacto do Voleibol em Comparação com Outras Modalidades

Na Figura 4 ilustra-se o impacto que as/os atletas atribuem à prática do voleibol em comparação com outros desportos. Em primeiro lugar destaca-se o de as/os atletas produzir um viés de favorecimento do voleibol em relação aos demais desportos, considerando que "o seu desporto" tem um impacto superior ao que outros desportos podem ter, em todas as dimensões analisadas.[22]

Contudo, como se pode verificar na figura, as/os atletas não consideram que o impacto do voleibol seja da mesma magnitude nas dimensões analisadas e estabelecem um "gradiente" de impacto muito claro: na perspetiva das/os participantes, o voleibol tem um *impacto mais forte na construção de relações positivas com as outras pessoas* do que em qualquer uma das restantes dimensões analisadas. Esta dimensão contempla aspetos como o sentimento de pertença a um grupo, o respeito pelo outro e pela outra e a capacidade de aceitar as outras pessoas como elas são. Segue-se o impacto na aquisição de *comportamentos de fair play na prática desportiva e de comportamentos ajustados fora do contexto desportivo*, nomeadamente

[19] t (245) = 23.48, $p < .001$, d = 1.50.
[20] Comparação com o valor 0 ("igualmente importantes"): t (245) = 10.56, $p < .001$, d = 0.67.
[21] F (2, 224) = 5.40, p = .005, $\eta 2$ = .05; menor diferença com ajustamento de Tukey, p = .039).
[22] Menor diferença a 0, t (244) = 5.49, $p < .001$, d = 0.35.

no respeito por regras gerais de comportamento. A prática do voleibol apresenta também um impacto significativo na *saúde psicológica*, embora inferior ao observado nas duas dimensões anteriores. Por último, surgem as dimensões *Influência no Eu*, que integra o sentir-se bem consigo próprio ou própria e a capacidade de organização do dia-a-dia e *Saúde Física*. O impacto do voleibol nestas duas dimensões é equivalente e inferior ao observado em qualquer uma das restantes dimensões.

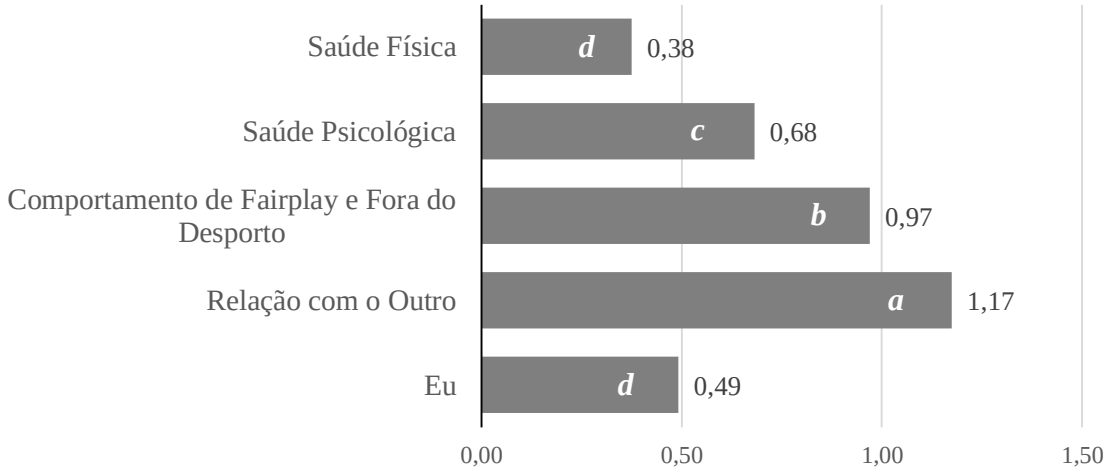


Figura 4. Impacto atribuído à prática de voleibol por comparação com outros desportos, num conjunto de cinco dimensões.[23]

3.3.5. Envolvimento com o Voleibol

Os resultados revelam um *envolvimento afetivo e motivacional muito elevado com a prática do voleibol* entre os e as participantes (M = 5.33; DP = 0.92), numa escala cujo valor máximo é 6. Esta tendência é particularmente evidente na distribuição das respostas, verificando-se uma acentuada concentração no extremo superior da escala: 50.2% das/os participantes apresentam a pontuação máxima da medida (6) e 78.7% apresentam uma pontuação igual ou superior a 5. Em sentido inverso, é muito diminuta a percentagem de participantes que se situa no ponto médio da escala ou abaixo deste: apenas 3.6% apresentam pontuações iguais ou inferiores a 3. Os resultados evidenciam, assim, uma *forte envolvimento/vinculação à modalidade*, traduzida

[23] Valores variam entre -3 e 3, quanto mais elevado e positivo o valor, maior o viés de favorecimento do voleibol. Caracteres diferentes indicam diferenças significativa a $p < .05$ (ajustamento de Sidak).

quer pelo prazer associado à sua prática, quer pela vontade de jogar, pela importância atribuída ao voleibol e pelo orgulho em o praticar.

É importante assinalar-se o efeito significativo do perfil das/os atletas no seu envolvimento com o voleibol.[24] De facto, as/os atletas que apresentam *expectativas mais baixas de longevidade e de envolvimento futuro na modalidade* evidenciam um envolvimento atual significativamente menos forte (M = 4.46; DP = 1.19) do que quer as/os atletas com um perfil moderado (M = 5.41; DP = 0.76; $p < .001$), quer aquelas/es que apresentam expectativas mais elevadas (M = 5.64; DP = 0.64; $p < .001$), que não diferem entre si. Importa, contudo, salientar que, em termos absolutos, *todos os perfis apresentam níveis elevados de envolvimento com o voleibol,* situando-se as respetivas médias claramente acima do ponto médio da escala.

3.3.6. Impacto Atribuído da Prática da Modalidade no Desenvolvimento Pessoal e Social

O perfil de resultados no *Impacto Atribuído da Prática da Modalidade no Desenvolvimento Pessoal e Social* está alinhado com o observado no envolvimento com o voleibol. Também neste caso, verifica-se um efeito significativo do perfil das/os atletas.[25] As/os atletas com *expectativas mais elevadas de longevidade e de envolvimento futuro na modalidade* atribuem ao voleibol um impacto significativamente mais forte (M = 4.52; DP = 1.27) do que aquelas/es com expectativas mais baixas (M = 3.72; DP = 1.28). As/os atletas com um perfil moderado (M = 4.14; DP = 1.38) ocupam uma posição intermédia, não se diferenciando significativamente dos restantes perfis. Em todos os perfis, contudo, o impacto atribuído ao voleibol situa-se acima do ponto médio da escala.

Envolvimento vs. Impacto Atribuído. A comparação entre as duas medidas revela que o *envolvimento com o voleibol* é significativamente mais elevado do que o *Impacto Atribuído da Prática da Modalidade no Desenvolvimento Pessoal e Social* que as/os atletas lhe atribuem. [26] Como expectável, as duas dimensões encontram-se positivamente associadas (r = .54, $p < .001$), indicando que níveis mais elevados de envolvimento com a modalidade estão associados a uma maior perceção do seu contributo para o desenvolvimento pessoal e social.

[24] F (2, 222) = 32.07, $p < .001$, $\eta 2 = .22$; menor diferença significativa entre médias com ajustamento de Tukey, $p = .039$.
[25] F (2, 241) = 6.81, $p < .001$, $\eta 2 = .05$; diferença significativa entre médias com ajustamento de Tukey, $p < .001$.
[26] t (243) = 14.63, $p < .001$, d = 0.94.

3.3.7. Autoatribuição de conhecimento das regras da modalidade

Antes de se solicitar às/*a*os atletas que se posicionassem relativamente às alterações propostas às regras da modalidade *no escalão de Cadetes, pediu-se-lhes que* avali*assem o* seu *grau de* conhecimento das regras do voleibol. Os resultados revelam uma avaliação globalmente muito positiva (M = 2.18; DP = 0.76), verificando-se que 81.7% das/os atletas classificam o seu conhecimento como muito bom ou excelente, 16.7% como bom e apenas 1.6% como nem bom nem mau.

Este elevado e generalizado grau de conhecimento permite considerar que o domínio das regras não constitui um fator relevante para explicar o posicionamento das/os atletas relativamente à introdução do líbero e à não obrigatoriedade das substituições a partir do escalão de Cadetes.[27]

3.3.8. Atitude face às alterações das regras na formação: posição de Líbero e substituições obrigatórias vs. não obrigatórias

Como se observa na Figura 5, as/os atletas manifestam uma atitude globalmente positiva face às duas alterações regulamentares, embora de forma claramente mais favorável relativamente à introdução da posição de líbero. Com efeito, 89.0% consideram esta alteração uma *boa, muito boa ou excelente ideia*, enquanto essa proporção é de 57.0% relativamente à não-obrigatoriedade das substituições. A diferença é igualmente visível nas posições menos favoráveis: apenas 2.0% avaliam negativamente a introdução do líbero, comparativamente com 14.3% no caso das substituições, sendo também mais frequente uma posição neutra relativamente a esta última regra (28.7% vs. 9.0%). Assim, embora ambas as alterações sejam maioritariamente bem avaliadas, a introdução do líbero reúne um apoio substancialmente mais consensual.[28]

[27] O grau de conhecimento autoatribuído das regras não varia em função dos fatores relevantes para o estudo, nomeadamente o género, o escalão competitivo e o perfil das/os atletas (maior efeito $F = 1.72$, *ns*).

[28] A avaliação da introdução do líbero apresentou $M = 1.87$, $DP = 1.11$, comparativamente com $M = 0.91$, $DP = 1.45$ para a regra das substituições. A diferença entre as duas avaliações foi estatisticamente significativa, $F\ (1, 242) = 84.16$, $p < .001$, $\eta^2 = .26$.

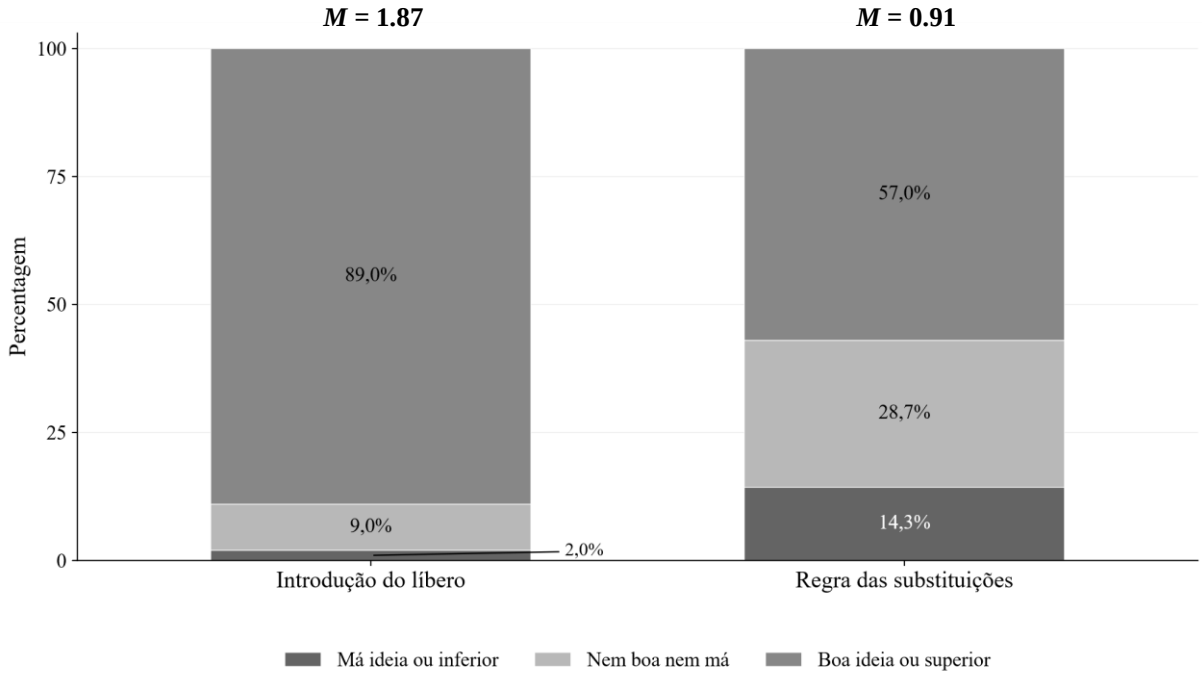


Figura 5. Atitude face à mudança de regras no escalão de Cadetes: introdução da posição de Líbero e da não-obrigatoriedade de substituições.

A Figura 6 permite complementar esta análise, identificando o escalão que as/os atletas consideram mais adequado para a introdução de cada regra. Em ambos os casos, cerca de metade situa essa mudança no escalão de cadetes: 51.2% para a introdução do líbero e 50.4% para a não-obrigatoriedade das substituições. Contudo, o padrão das restantes respostas é distinto. No caso do líbero, 42.6% defendem a sua introdução antes dos cadetes e apenas 6.1% num escalão posterior. Já relativamente às substituições, 28.6% consideram adequada a sua introdução em escalões anteriores e 21.1% apenas depois dos cadetes. Esta diferença é também refletida nas médias do escalão escolhido (M = 3.55 para o líbero e M = 3.94 para as substituições), sugerindo uma tendência para situar a introdução do líbero mais precocemente no percurso de formação.

A análise conjunta das duas regras reforça esta diferenciação. Cerca de três em cada dez atletas (30.7%) consideram que ambas estão adequadamente situadas no escalão de cadetes, enquanto aproximadamente duas em cada dez pessoas entendem que ambas deveriam ser introduzidas

mais cedo. A opção por adiar simultaneamente as duas alterações para escalões posteriores é claramente menos frequente.

Globalmente, os resultados mostram, portanto, que *as duas alterações regulamentares não são avaliadas de forma equivalente*. A introdução da posição de líbero suscita uma aceitação muito mais consensual e uma maior abertura à sua introdução antecipada. A não-obrigatoriedade das substituições, embora também seja maioritariamente avaliada de forma positiva, gera posições mais divididas, tanto quanto à sua adequação como quanto ao momento do percurso formativo em que deverá ser introduzida.

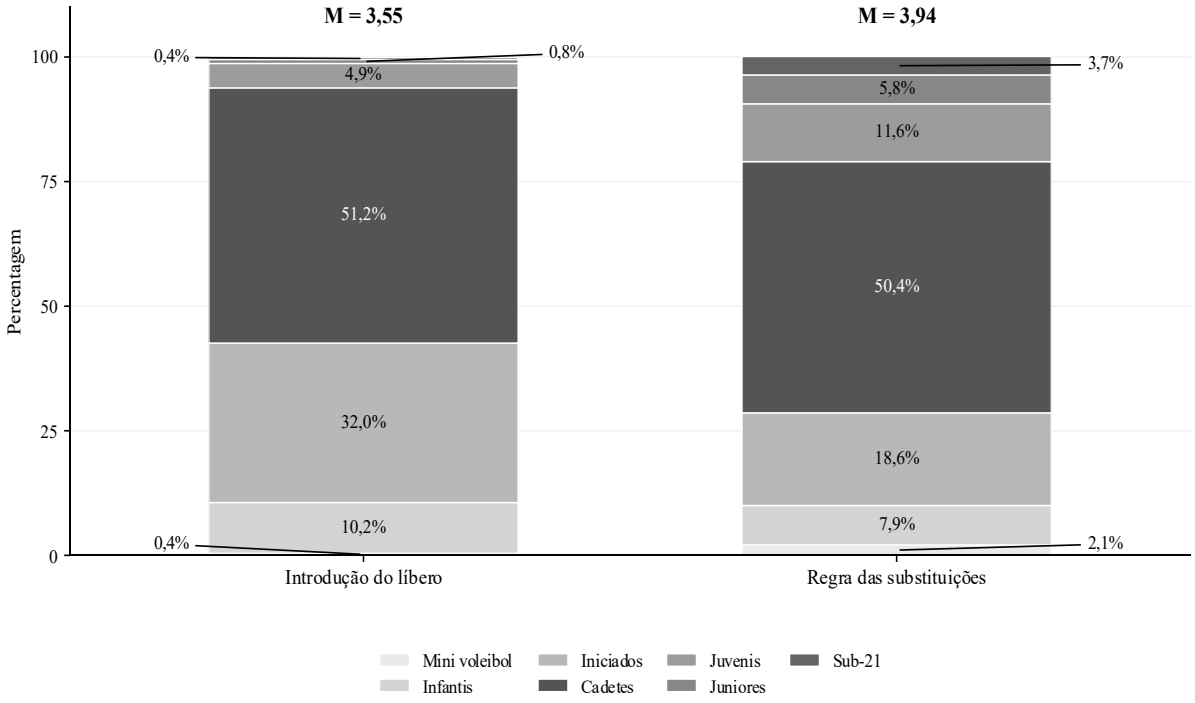


Figura 6. Escalão de formação em que as/os atletas consideram que é mais adequada a introdução da posição de Líbero e a regra da não-obrigatoriedade de substituições.

Contrastes na introdução das duas novas regras Para analisar de forma conjunta o momento considerado mais adequado para a introdução das duas regras, foram criadas duas novas variáveis, uma relativa à *posição de Líbero* e outra à *não-obrigatoriedade das substituições*. Em cada caso, as/os atletas foram agrupadas/os consoante consideravam que a respetiva regra deveria ser introduzida *antes do escalão de cadetes, no escalão de cadetes* ou *depois do escalão de cadetes*.

Tabela 5. Posicionamento conjunto quanto ao escalão de introdução das duas regras (% do total)

	Líbero - Introdução da posição			
Substituições não-obrigatórias	Antes dos cadetes	Nos cadetes	Depois dos cadetes	Total
Antes dos cadetes	17,6%	9,4%	1,2%	28,3%
Nos cadetes	16,8%	30,7%	2,0%	49,6%
Depois dos cadetes	8,2%	10,7%	3,3%	22,1%
Total	42,6%	50,8%	6,6%	100,0%

Considerando separadamente cada uma das regras, verifica-se que 42,6% das/os atletas defendem que a posição de Líbero deveria ser introduzida antes dos cadetes, 50,8% no escalão de cadetes e apenas 6,6% num escalão posterior. Relativamente à não-obrigatoriedade das substituições, 28,3% consideram adequada a sua introdução antes dos cadetes, 49,6% nos cadetes e 22,1% depois deste escalão.

Observa-se uma associação significativa entre o posicionamento das/os atletas relativamente ao momento de introdução das duas regras, $\chi^2(4) = 23{,}25$, $p < .001$. Em pouco mais de metade dos casos (51,6%), as/os atletas situam as duas alterações no mesmo momento do percurso formativo: 17,6% antes dos cadetes, 30,7% nos cadetes e 3,3% depois dos cadetes.

Contudo, quando as opiniões sobre as duas regras divergem, o padrão é bastante claro. Em 35,7% dos casos, as/os atletas defendem que a *posição de Líbero seja introduzida mais cedo do que a não-obrigatoriedade das substituições*, enquanto apenas 12,6% apresentam o padrão inverso. Este resultado é coerente com a análise anterior: embora o escalão de cadetes constitua

a opção modal para ambas as regras, existe uma maior tendência para antecipar a introdução do Líbero, enquanto relativamente às substituições é mais frequente considerar adequada a sua introdução apenas nos cadetes ou em escalões posteriores.

3.3.9. Impacto das alterações regulamentares na motivação e na dinâmica de jogo: perceção geral e experiência pessoal

Como pode constatar-se na Figura 7, globalmente, *as/os participantes atribuem um impacto positivo à introdução de ambas as regras nas diferentes dimensões analisadas*, embora esse impacto seja sistematicamente mais favorável no caso da introdução da posição de Líbero. O padrão é particularmente expressivo na avaliação do *impacto na dinâmica de jogo da equipa*, dimensão em que o Líbero apresenta a média mais elevada (M = 1.76), seguindo-se o impacto vivenciado pessoalmente nessa mesma dimensão (M = 1.59), o *impacto na motivação das/os jogadoras/es em geral* (M = 1.33) e o *impacto na motivação pessoal* (M = 1.29). No caso da não-obrigatoriedade das substituições, as avaliações permanecem positivas, mas são claramente mais moderadas, com médias entre 0.47 e 0.90.

A comparação direta entre as duas regras confirma este padrão: em *todas as quatro dimensões*, a introdução do Líbero é avaliada significativamente mais favoravelmente do que a não-obrigatoriedade das substituições.[29] A diferença é mais acentuada no impacto atribuído à *dinâmica de jogo da equipa* (M = 1.77 vs. 0.85), seguindo-se o impacto na *motivação das/os jogadoras/es em geral* (M = 1.32 vs. 0.47) e o impacto pessoal associado à dinâmica de jogo (M = 1.61 vs. 0.90). A diferença é menor, embora ainda significativa, no *impacto na motivação pessoal* (M = 1.29 vs. 0.87).

No seu conjunto, os resultados mostram, assim, que *a introdução do Líbero é percecionada como tendo consequências mais positivas do que a alteração da regra das substituições, sobretudo ao nível da dinâmica coletiva do jogo.*

[29] Menor efeito, t (177) = 3.42, $p < .001$, d = 0.50. Desvios-padrão na ordem em que as médias são apresentadas: 0.96; 1.24; 1.02; 1.33; 1.11; 1.27; 1.24; 1.30.

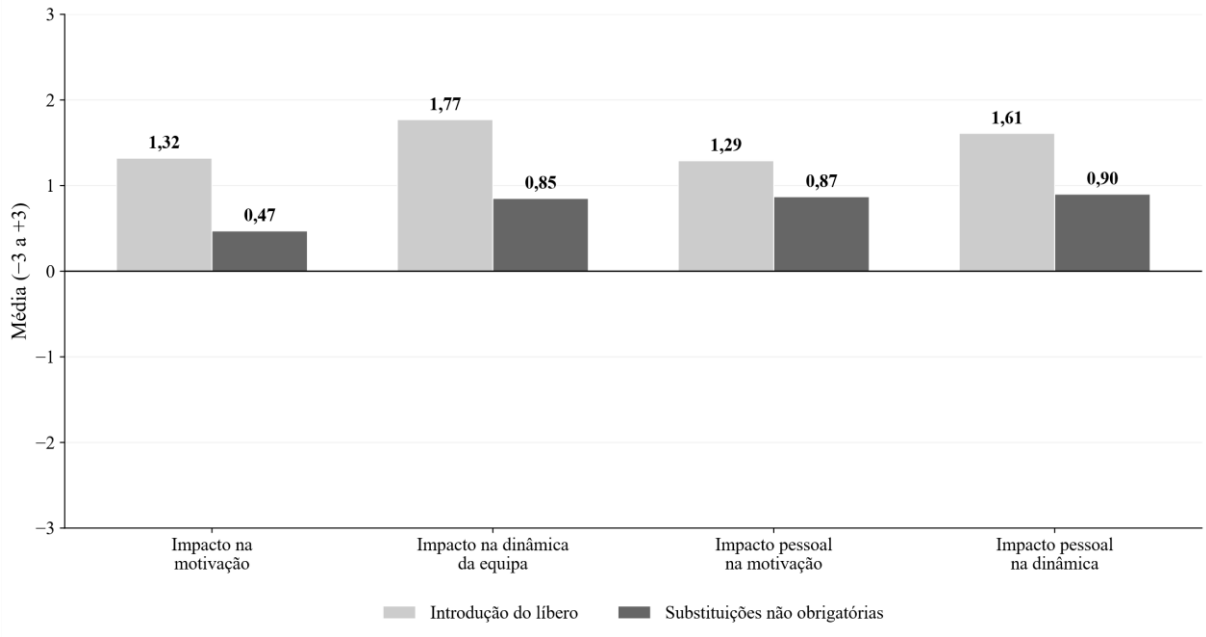


Figura 7. Impacto comparativo da introdução da duas regras.

Capítulo 4. Discussão e Conclusão

4.1 Síntese dos principais resultados

Globalmente, os resultados revelam uma relação muito positiva das/os jovens atletas com o voleibol. O envolvimento afetivo e motivacional com a modalidade é muito elevado e as/os participantes atribuem-lhe um impacto positivo no seu desenvolvimento pessoal e social, destacando particularmente as dimensões relacionais, de pertença, respeito pelo outro e fair play. Contudo, as expectativas de continuidade na prática federada diminuem à medida que se progride nos escalões de formação, sendo particularmente relevante a alteração observada em torno da transição para Cadetes. O envolvimento atual e o impacto desenvolvimental atribuído ao voleibol são também inferiores entre as/os atletas com expectativas mais reduzidas de continuidade futura.

Relativamente às alterações regulamentares, verifica-se uma diferenciação clara entre as duas regras analisadas. A introdução da posição de Líbero é avaliada de forma muito mais favorável do que a não-obrigatoriedade das substituições e é mais frequentemente considerada adequada em escalões anteriores aos Cadetes. Esta diferenciação mantém-se quando se avaliam as consequências das regras: embora ambas apresentem impactos globalmente positivos, a introdução do Líbero é percecionada como tendo efeitos significativamente mais favoráveis na motivação e, sobretudo, na dinâmica coletiva da equipa.

4.1.1. O voleibol como contexto de desenvolvimento psicossocial

Um primeiro eixo de discussão deverá centrar-se no valor psicossocial que as/os próprios atletas atribuem à modalidade. Os resultados são consistentes com o enquadramento do desenvolvimento positivo através do desporto, segundo o qual os benefícios psicológicos e sociais da participação desportiva dependem da qualidade da experiência de participação e das oportunidades de competência, pertença e suporte social, e não apenas da pertença formal a um clube ou plantel (Côté & Fraser-Thomas, 2007; Holt et al., 2017).

É particularmente relevante que, na comparação com outras modalidades, a vantagem mais forte atribuída ao voleibol surja na relação com o outro, seguida dos comportamentos de fair play e da sua transferência para fora do contexto desportivo. Este padrão é coerente com uma

característica estrutural central do voleibol: a forte interdependência entre as/os atletas. A eficácia individual depende continuamente da ação das/os colegas, o que transforma a cooperação, a confiança mútua, a comunicação e a coordenação coletiva em componentes constitutivos da experiência de jogo (Bouthier & Savoyant, 1984; Fransen et al., 2012; Oboeuf et al., 2023).

Assim, a discussão pode salientar a convergência entre teoria e resultados: as características estruturais do voleibol parecem refletir-se precisamente nas dimensões desenvolvimentais que as/os atletas mais lhe reconhecem, reforçando a ideia de que a modalidade pode constituir um contexto especialmente favorável à construção de competências relacionais e sociais.

4.1.2. Envolvimento atual elevado, mas continuidade futura menos segura

Um segundo resultado central é a coexistência entre níveis muito elevados de envolvimento atual com o voleibol e expectativas mais heterogéneas de continuidade federada. As/os atletas manifestam prazer na prática, vontade de jogar, orgulho na modalidade e forte ligação afetiva, mas essa vinculação presente não se traduz automaticamente numa expectativa igualmente elevada de permanência futura.

A identificação de três perfis de atletas torna esta diferenciação particularmente clara: um grupo com expectativas elevadas de continuidade e envolvimento futuro, um grupo moderado e um grupo, ainda expressivo, com expectativas muito baixas de continuidade. A distribuição destes perfis altera-se fortemente ao longo dos escalões, verificando-se uma mudança particularmente marcada em torno da transição para Cadetes.

Este resultado pode ser discutido à luz da Fun Integration Theory (Visek et al., 2015), segundo a qual a fruição constitui um dos mecanismos centrais da adesão e permanência no desporto juvenil, articulando-se com experiências de competência, superação e relação com as/os outras/os. A progressiva especialização e seletividade competitiva poderá tornar mais difícil preservar, para todas/os, as condições que sustentam essa fruição e o compromisso futuro.

Importa, contudo, evitar uma interpretação causal: os resultados não demonstram que a alteração regulamentar provoque a redução das expectativas de continuidade. Mostram que a quebra é particularmente visível num momento do percurso formativo que coincide com uma

transformação substancial do modelo competitivo, o que torna esta convergência teoricamente relevante e justifica investigação futura.

4.1.3. A transição para Cadetes como mudança do modelo de participação

Este deverá constituir o núcleo principal da discussão. A passagem para Cadetes representa mais do que uma simples mudança técnica ou regulamentar. Cessa a garantia de participação promovida pela rotatividade obrigatória e a utilização das/os atletas passa a depender mais diretamente das opções técnicas e dos critérios de rendimento. Em simultâneo, introduz-se a posição de Líbero, formalizando um processo de maior especialização funcional.

Os resultados são especialmente informativos porque mostram que as/os atletas não parecem rejeitar a especialização em si mesma. Pelo contrário, a introdução do Líbero é muito bem avaliada e é percecionada como particularmente positiva para a dinâmica da equipa. O que suscita maior reserva é a alteração que pode reduzir a participação efetiva de algumas/uns atletas: o fim da obrigatoriedade das substituições.

Esta diferença permite interpretar as duas regras como psicologicamente distintas. A posição de Líbero introduz especialização, mas cria simultaneamente um papel funcional claro e significativo dentro da equipa, podendo aumentar a complementaridade técnica, a interdependência e a coesão orientada para a tarefa. Já a não-obrigatoriedade das substituições pode gerar não apenas papéis diferentes, mas também oportunidades desiguais de participação, estabelecendo maior distância entre titulares e atletas com utilização reduzida (Carron et al., 1998; Eys et al., 2006).

A avaliação menos favorável da regra das substituições ganha relevância adicional pelo facto de as/os atletas apresentarem um grau elevado e generalizado de conhecimento das regras, sem diferenças relevantes em função do género, do escalão ou do perfil de atleta. Assim, as diferenças de posicionamento dificilmente poderão ser atribuídas simplesmente a desconhecimento ou incompreensão regulamentar.

4.1.4. Autonomia, competência e pertença como mecanismos explicativos

A Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000, 2017) oferece um enquadramento particularmente útil para interpretar este conjunto de resultados. A persistência e o bem-estar

no contexto desportivo dependem da satisfação das necessidades de autonomia, competência e relação com os outros. Uma redução acentuada das oportunidades de jogo pode afetar sobretudo a perceção de competência e o sentimento de pertença, na medida em que uma/um atleta pode continuar formalmente integrado na equipa sem sentir que participa de forma efetiva e significativa na atividade coletiva.

Este enquadramento ajuda a articular dois resultados: por um lado, as/os atletas com expectativas futuras mais baixas apresentam menor envolvimento atual e atribuem menor impacto desenvolvimental ao voleibol; por outro, a regra potencialmente mais associada à desigualdade das oportunidades de participação é também aquela que recebe avaliações menos favoráveis. Esta convergência é consistente com a ideia de que a experiência subjetiva de competência, pertença e utilidade dentro da equipa pode constituir um mecanismo importante na manutenção do compromisso com a modalidade.

Também aqui deve ser preservada prudência interpretativa: autonomia, competência, pertença e tempo efetivo de jogo não foram medidos diretamente. Estes conceitos devem, por isso, ser mobilizados como enquadramentos explicativos plausíveis e consistentes com os resultados, e não como mecanismos causalmente demonstrados.

4.1.5. Implicação central: especialização sem exclusão da experiência significativa de jogo

Considerados no seu conjunto, os resultados sugerem que a tensão fundamental na formação em voleibol não parece situar-se entre formação e especialização em sentido absoluto. As/os atletas mostram-se recetivas/os à especialização quando esta corresponde à aquisição de novos papéis funcionalmente relevantes para o jogo, como sucede com a posição de Líbero. A questão parece colocar-se sobretudo quando a progressiva orientação para o rendimento pode traduzir-se numa redução das oportunidades efetivas de participação de parte das/os atletas.

Neste sentido, o desafio para o voleibol de formação poderá consistir menos em adiar a especialização e mais em conciliá-la com experiências significativas de participação, competência e pertença, preservando as características relacionais e de interdependência que as/os próprios atletas identificam como algumas das principais mais-valias da modalidade.

4.1.6. Implicações para a formação e para a regulação do voleibol

Os resultados sugerem que as entidades responsáveis pela regulação do voleibol de formação devem considerar não apenas os efeitos técnico-táticos das regras, mas também as suas consequências motivacionais e desenvolvimentais. A transição para Cadetes representa uma mudança relevante do modelo de participação: termina a rotatividade obrigatória e aumenta a especialização funcional.

Os dados mostram, contudo, que as/os atletas não parecem rejeitar a especialização em si mesma. A introdução da posição de Líbero é amplamente valorizada, enquanto a não-obrigatoriedade das substituições suscita posições menos consensuais. Isto sugere que importa distinguir entre *especialização funcional* e *redução das oportunidades de participação*.

Neste sentido, poderá ser relevante testar modelos de transição mais progressivos para os Cadetes, mantendo algum grau de participação mínima ou de rotatividade, bem como estudar a eventual introdução mais precoce da posição de Líbero. A formação de treinadoras/es deverá também valorizar a gestão das oportunidades de jogo, a clareza de papéis e a inclusão das/os atletas com menor utilização competitiva. Por fim, a avaliação futura das regras poderá beneficiar da incorporação sistemática da voz das/os atletas.

4.1.7. Limitações e investigações futuras

A principal limitação decorre do desenho transversal do estudo, que não permite estabelecer relações causais entre as alterações regulamentares, o envolvimento e as expectativas de continuidade. Acresce o recurso a uma amostra não probabilística e baseada apenas em atletas que permanecem na prática federada, não incluindo jovens que já abandonaram a modalidade. Além disso, a transição para outros escalões, seja inferiores, seja superiores, não nos garante que exista uma participação efetiva em jogo desses mesmos atletas, não tendo sido avaliado se são titulares, por exemplo.

Estudos futuros deverão privilegiar desenhos longitudinais, acompanhando as/os atletas antes e depois da transição para Cadetes, e incluir indicadores objetivos de participação, como tempo de jogo, utilização competitiva e papel desempenhado na equipa. Será particularmente relevante analisar se alterações nas oportunidades de participação se associam a mudanças na competência percebida, pertença, fruição e intenção de continuidade.

Poderão igualmente ser desenvolvidos estudos-piloto que comparem diferentes modelos regulamentares de transição para Cadetes, permitindo avaliar os seus efeitos simultaneamente no desempenho competitivo, na motivação e na permanência na modalidade.

Referências Bibliográficas

Bouthier, D., & Savoyant, A. (1984). A contribution to the learning of a collective action: The counter-attack in rugby. *International Journal of Sport Psychology*, 15(1), 25–34.

Brewer, B. W. Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, *24*(2), 237–254.

Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sports groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213–226). Fitness Information Technology. *(A primeira edição consolidada é de 1998)*.

Clark, V. C., Ulman, S. M., Erdman, A. L., Gale, E. B., Janosky, J., & Stapleton, E. J. (2025). Athletic identity, anxiety, and depression in moderate to highly specialized female adolescent volleyball players. Frontiers in psychology, 16, 1525074. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1525074

Confederação Europeia de Voleibol. (s.d.). *CEV: Home*. (https://www.cev.eu/)

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. R. E. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 270–298). Pearson.

Durkin, K. (1995). Developmental social psychology: From infancy to old age. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell

Eys, M. A., Beauchamp, M. R., & Bray, S. R. (2006). A review of team building in sport: Theoretical and practical considerations. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 107–131). Nova Science Publishers.

Eom, H. J., & Schutz, R. W. (1992). Statistical analyses of volleyball team performance. Research Quarterly for Exercise and Sport, 63(1), 11–18. https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10607564

Fédération Internationale de Volleyball (2025). Regras Oficiais de Voleibol 2025-2028 (Tradução e adaptação Federação Portuguesa de Voleibol). Porto: Federação Portuguesa de Voleibol (https://fpvoleibol.pt/fpv/).

Federação Portuguesa de Voleibol (2026). Esquema de Provas: Campeonatos nacionais de infantis, iniciados, cadetes, juvenis e juniores (Versão consolidada de 22 de julho de 2026). Porto: Federação Portuguesa de Voleibol.

Federação Portuguesa de Voleibol (2026). Regulamento de Provas. Porto: Federação Portuguesa de Voleibol.

Federação Portuguesa de Voleibol (2026). Regulamento Interno da FPV (Versão consolidada de 22 de julho de 2026). Porto: Federação Portuguesa de Voleibol.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.

Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2012). "Yes, we can!": Perceptions of collective efficacy sources in volleyball. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 641–649. https://doi.org/10.1080/02640414.2011.653579

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645–662.

Harter, S. (2012). The construction of the self: A developmental perspective (2nd ed.). Guilford Publications.

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *10*(1), 1–49. https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704

Oboeuf, A., Hanneton, S., Fernandes, E., Buffet, J., Coquinos, S., & Lecroisey, L. (2023). Relationships between empathy and creativity in collective games: a comparison between handball and sitting ball. Frontiers in psychology, 14, 1185462. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185462

Papageorgiou, A., & Spitzley, H. (2003). The volleyball coaching bible. Human Kinetics.

Parlebas, P. (1999). Jeux, sports et sociétés: Lexique de praxéologie motrice. INSEP-Publications.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.

Swann, W. B., Jr., Polzer, J. T., Seyle, D. C., & Ko, S. J. (2004). Finding value in diversity: Verification of personal and social self-views in diverse groups. *Academy of Management Review*, *29*(1), 9–27. https://doi.org/10.5465/amr.2004.11851702

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7–24). Nelson-Hall.

Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H., McDonnell, K., Gallagher, B. Y., Mayer, J., & DiPietro, L. (2015). The FUN MAPS: A better approach to understanding "fun" in youth sports. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(1), 115–124. https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180

Wade, L., Eime, R., Pankowiak, A., Casey, M., & Eather, N. (2026). The impact of sports participation on psychological health and social outcomes in children and adolescents: A systematic review and update to the “Mental Health through Sport” conceptual model. *Systematic Reviews*, 15(1), Artigo 121. https://doi.org/10.1186/s13643-026-03104-1

Apêndices

Apêndice 1 – Consentimento Informado



U.PORTO
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO UNIVERSIDADE DO PORTO

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Este estudo surge no âmbito de um projeto da **Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP)**, realizado pelo Grupo de Investigação SINCLab – Social Inclusion Laboratory. O objetivo geral é compreender em que medida a prática do voleibol indoor influencia o desenvolvimento pessoal e a formação da identidade de jovens atletas.

Neste estudo realizado em vários clubes as/os jovens dos vários escalões de formação serão convidados a responder a um conjunto de questões focados na sua prática e vivência da modalidade, nomeadamente a forma como percecionam que esta contribui para o seu desenvolvimento, quais as suas expectativas e atitudes, bem como o envolvimento de "outros relevantes" na sua vivência, rotinas e questões práticas relacionadas com a modalidade.

Não faz parte dos objetivos deste estudo diagnóstico introduzir qualquer forma de avaliação das pessoas envolvidas, serão colocadas apenas questões relacionadas com a prática do voleibol. As respostas de cada jovem são anónimas, confidenciais e sujeitas aos critérios éticos e deontológicos a que a equipa da FPCEUP está obrigada. Não serão produzidos quaisquer resultados que permitam inferir comparações externas entre atletas ou grupos de atletas, não existirá qualquer dado que permita a identificação da pessoa e não será tratada qualquer informação pessoal.

É nossa expectativa que a informação que lhe apresentamos seja suficiente para que possamos contar com a sua autorização para que a/o sua/seu educanda/o possa participar, conjuntamente com as/os demais colegas de equipa, na resposta ao questionário que lhes será proposto.

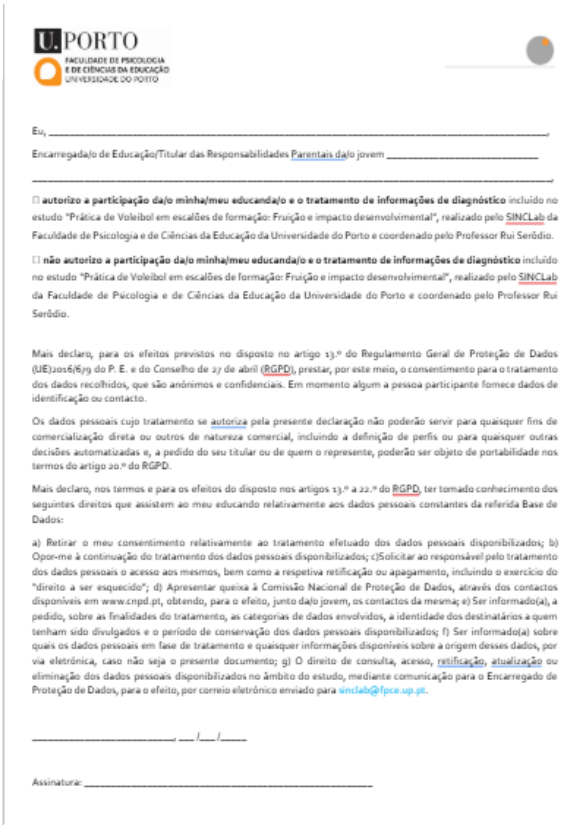
Para este efeito encontra abaixo uma "Declaração de Consentimento Informado" que agradecemos que preencha. Caso considere necessário algum tipo de informação adicional, não hesite em utilizar os seguintes contactos: sinclab@fpce.up.pt (contacto com a equipa de Coordenação Científica) ou up202009002@up.pt.

A FPCEUP será a única entidade responsável pela análise dos dados.

O SINCLab e a FPCEUP agradecem antecipadamente a sua colaboração.

Pela equipa,

Rui Serôdio
Professor e Investigador; Coordenador Científico do SINCLab – Social Inclusion Laboratory
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação - Universidade do Porto
Rua Alfredo Allen, 4200-135 Porto
rserodio@fpce.up.pt; +351 226079700/28 (ext. 220)



U.PORTO
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO UNIVERSIDADE DO PORTO

Eu, _____,

Encarregada/o de Educação/Titular das Responsabilidades Parentais da/o jovem _____

_____.

☐ **autorizo a participação da/o minha/meu educanda/o e o tratamento de informações de diagnóstico** incluído no estudo "Prática de Voleibol em escalões de formação: Fruição e impacto desenvolvimental", realizado pelo SINCLab da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto e coordenado pelo Professor Rui Serôdio.

☐ **não autorizo a participação da/o minha/meu educanda/o e o tratamento de informações de diagnóstico** incluído no estudo "Prática de Voleibol em escalões de formação: Fruição e impacto desenvolvimental", realizado pelo SINCLab da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto e coordenado pelo Professor Rui Serôdio.

Mais declaro, para os efeitos previstos no disposto no artigo 13.º do Regulamento Geral de Proteção de Dados (UE)2016/679 do P. E. e do Conselho de 27 de abril (RGPD), prestar, por este meio, o consentimento para o tratamento dos dados recolhidos, que são anónimos e confidenciais. Em momento algum a pessoa participante fornece dados de identificação ou contacto.

Os dados pessoais cujo tratamento se autoriza pela presente declaração não poderão servir para quaisquer fins de comercialização direta ou outros de natureza comercial, incluindo a definição de perfis ou para quaisquer outras decisões automatizadas e, a pedido do seu titular ou de quem o represente, poderão ser objeto de portabilidade nos termos do artigo 20.º do RGPD.

Mais declaro, nos termos e para os efeitos do disposto nos artigos 13.º a 22.º do RGPD, ter tomado conhecimento dos seguintes direitos que assistem ao meu educando relativamente aos dados pessoais constantes da referida Base de Dados:

a) Retirar o meu consentimento relativamente ao tratamento efetuado dos dados pessoais disponibilizados; b) Opor-me à continuação do tratamento dos dados pessoais disponibilizados; c)Solicitar ao responsável pelo tratamento dos dados pessoais o acesso aos mesmos, bem como a respetiva retificação ou apagamento, incluindo o exercício do "direito a ser esquecido"; d) Apresentar queixa à Comissão Nacional de Proteção de Dados, através dos contactos disponíveis em www.cnpd.pt, obtendo, para o efeito, junto da/o jovem, os contactos da mesma; e) Ser informado(a), a pedido, sobre as finalidades do tratamento, as categorias de dados envolvidos, a identidade dos destinatários a quem tenham sido divulgados e o período de conservação dos dados pessoais disponibilizados; f) Ser informado(a) sobre quais os dados pessoais em fase de tratamento e quaisquer informações disponíveis sobre a origem desses dados, por via eletrónica, caso não seja o presente documento; g) O direito de consulta, acesso, retificação, atualização ou eliminação dos dados pessoais disponibilizados no âmbito do estudo, mediante comunicação para o Encarregado de Proteção de Dados, para o efeito, por correio eletrónico enviado para sinclab@fpce.up.pt.

_____, ___/___/_____

Assinatura: _____

Apêndice 2 – Questionário: Prática de Voleibol em escalões de formação: Fruição e Impacto desenvolvimental

Segue-se o conteúdo integral do questionário aplicado na plataforma Qualtrics, incluindo todos os blocos e itens:

Prática de Voleibol em escalões de formação: Fruição e Impacto desenvolvimental

Início do bloco: Introdução

Instruções de preenchimento Olá! Este questionário faz parte de um estudo realizado por uma equipa de investigação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. O objetivo é conhecer melhor a experiência de quem pratica voleibol: o que te motiva, como vives a modalidade e de que forma ela pode influenciar diferentes aspetos da tua vida, como a saúde, o bem-estar, as amizades e outras experiências do dia a dia. Queremos, sobretudo, compreender como os jovens atletas dos escalões de formação vivem a sua prática desportiva. Ao longo do questionário, vais encontrar perguntas sobre o voleibol, sobre a tua opinião e sobre a tua experiência enquanto atleta. Não existem respostas certas ou erradas. O mais importante é que respondas de forma sincera e de acordo com aquilo que pensas e sentes. As tuas respostas são anónimas e confidenciais. Não precisas de te identificar e nenhuma informação recolhida permitirá associar as respostas à tua identidade. Se tiveres alguma dúvida sobre o preenchimento do questionário ou sobre o estudo, podes contactar a equipa do SINCLab através do e-mail **sinclab@fpce.up.pt**. A tua participação é muito importante e vai ajudar-nos a compreender melhor a realidade dos jovens que praticam voleibol. Muito obrigado pela tua colaboração!

Fim do bloco: Introdução

Início do bloco: Caracterização

Q1_idade Idade:

- ○ 11 anos (1)
- ○ 12 anos (2)
- ○ 13 anos (3)
- ○ 14 anos (4)
- ○ 15 anos (5)
- ○ 16 anos (6)
- ○ 17 anos (7)
- ○ 18 anos (8)
- ○ 19 anos (9)
- ○ 20 anos (10)
- ○ 21 anos (11)
- ○ Outra. Qual? (12) _____
- ○ Prefiro não responder (99)

Q2_genero Género

- ○ Masculino (1)

- ○ Feminino (2)
- ○ Outro (3)
- ○ Prefiro não responder (99)

Q3_escalao Qual é o teu escalão de formação no voleibol?

- ○ Infantis (1)
- ○ Iniciados (2)
- ○ Cadetes (3)
- ○ Juvenis (4)
- ○ Júniores (5)
- ○ Sub-21 (6)
- ○ Outro. Qual? _____

Q4_ outro_escalao Nesta época (2025/2026) jogaste em mais algum escalão?

- ○ Não (0)
- ○ Sim (1)

Apresentar esta pergunta:

If outro_escalao = Sim

Q4.1_ outro_sim_escal Jogaste noutro escalão:

- ○ Só em treinos (1)
- ○ Em treinos e em jogos (2)

Apresentar esta pergunta:

If outro_escalao = Sim



Q4.2_ qual_outro_Escal Em que outro escalão jogaste?

- ○ Infantis (1)
- ○ Iniciados (2)
- ○ Cadetes (3)
- ○ Juvenis (4)
- ○ Júniores (5)
- ○ Sub-21 (6)
- ○ Seniores (7)

Apresentar esta pergunta:

If outro_escalao = Sim

Q4.3_ freq_outro_escal Com que frequência?

- ○ Uma vez (1)
- ○ Duas a quatro vezes (2)
- ○ Cinco a sete vezes (3)
- ○ Oito a dez vezes (4)
- ○ Mais do que dez vezes (5)

Q6_idade_comecou Com que idade começaste a jogar voleibol num clube?

- ○ Antes dos 8 anos (1)
- ○ Minis A (8-10 anos) (2)
- ○ Minis B (10-12 anos) (3)
- ○ Infantis (13 anos) (4)
- ○ Iniciados (14 anos) (5)
- ○ Cadetes (15 anos) (6)
- ○ Juvenis (16 anos) (7)
- ○ Júniores (17 anos) (8)
- ○ Sub-21 (18-20 anos) (9)
- ○ Outra. Qual? (10) _____

Q_7_clube Em que clube jogaste esta época (2025/2026)?

- ○ Associação Académica de Espinho (1)
- ○ Associação Académica de São Mamede (2)
- ○ Castêlo da Maia Ginásio Clube (3)
- ○ Esmoriz Ginásio Clube (4)
- ○ Sporting Clube de Espinho (5)
- ○ Leixões Sport Clube (6)
- ○ Ala de Nun´Álvares de Gondomar (7)
- ○ Outro. Qual? (8) _____

Fim do bloco: Caracterização

Início do bloco: Perspetivas

Q_8_ Longev_escal Até quando achas que irás manter-te como atleta federada/o de Voleibol?

- ○ Infantis (1)
- ○ Iniciados (2)
- ○ Cadetes (3)
- ○ Juvenis (4)
- ○ Júniores (5)
- ○ Sub-21 (6)
- ○ Seniores (7)
- ○ Outro. Qual? (8) _____

Q_9_Gost_profiss Em que medida gostarias de ser profissional de Voleibol?

- ○ Não gostaria nada (0)
- ○ Gostaria muito pouco (1)
- ○ Gostaria pouco (2)
- ○ Gostaria moderadamente (3)
- ○ Gostaria bastante (4)
- ○ Gostaria muito (5)
- ○ Gostaria muitíssimo (6)

Q_10_ pratic_amador Qual achas que será o teu interesse em praticar o voleibol enquanto praticante amador/a depois de deixares de ser atleta federado?

- ○ Nenhum interesse (0)
- ○ Muito pouco interesse (1)
- ○ Pouco interesse (2)
- ○ Algum interesse (3)
- ○ Bastante interesse (4)
- ○ Muito interesse (5)
- ○ Muitíssimo interesse (6)

Fim do bloco: Perspetivas

Início do bloco: Atitudes- Desporto

Q_11_ import_despGERAL Em que medida achas que é importante as pessoas praticarem um desporto?

- ○ Nada importante (0)
- ○ Muito pouco importante (1)
- ○ Pouco importante (2)
- ○ Mais ou menos importante (3)
- ○ Bastante importante (4)
- ○ Muito importante (5)
- ○ Muitíssimo importante (6)

Q_12_ import_despFED Em que medida achas que é importante as pessoas praticarem um **desporto federado**?

- ○ Nada importante (0)
- ○ Muito pouco importante (1)
- ○ Pouco importante (2)
- ○ Mais ou menos importante (3)
- ○ Bastante importante (4)
- ○ Muito importante (5)

- ○ Muitíssimo importante (6)

Q_13_Comp_GeralXfed Comparando as duas formas de praticar desporto, qual achas mais importante?

- ○ Muito mais importante a prática amadora (-3)
- ○ Mais importante a prática amadora (-2)
- ○ Um pouco mais importante a prática amadora (-1)
- ○ Ambas são igualmente importantes (0)
- ○ Um pouco mais importante a prática federada (1)
- ○ Muito mais importante a prática federada (2)
- ○ Muitíssimo mais importante a prática federada (3)

Q10_ comp_voleibol_out Em comparação com as outras modalidades em geral, em que medida achas que o voleibol é um desporto que ajuda nos seguintes aspetos:

	Muito mais noutros desportos (-3)	Mais noutros desportos (-2)	Um pouco mais noutros desportos (-1)	De forma igual (0)	Um pouco mais no voleibol (1)	Muito mais no voleibol (2)	Muitíssimo mais no voleibol (3)

Saúde física (comp_voleibol_saudef)	○	○	○	○	○	○	○
Saúde psicológica (comp_voleibol_saudep)	○	○	○	○	○	○	○
Sentimento de pertencer a um grupo (comp_voleibol_sen_pert)	○	○	○	○	○	○	○
A pessoa sentir-se bem consigo própria (comp_voleibol_autest)	○	○	○	○	○	○	○
Capacidade de aceitar as outras pessoas como elas são (comp_voleibol_cap_aceit)	○	○	○	○	○	○	○
Respeito “pelo outro” (comp_voleibol_respeito)	○	○	○	○	○	○	○

“Fair-play” na prática desportiva (comp_voleibol_fairplay)	○	○	○	○	○	○	○
Respeitar regras de comportamento gerais, fora do desporto (comp_voleibol_resp_comp)	○	○	○	○	○	○	○
Capacidade de Organização do dia-a-dia (comp_voleibol_organiz)	○	○	○	○	○	○	○

Fim do bloco: Atitudes- Desporto

Início do bloco: envolvimento e impacto modalidade

Q_11_ENVOLV_VOLEI Em que medida concordas com as seguintes afirmações:

	Não concordo	Concordo muito	Concordo pouco (2)	Concordo moderadamente (3)	Concordo	Concordo	Concordo muitíssimo (6)

	nada (0)	pouco (1)			bastante (4)	muito (5)	
Sinto-me feliz quando jogo voleibol (ENVOLV_VOLEI_feliz)	○	○	○	○	○	○	○
Tenho vontade de jogar voleibol (ENVOLV_VOLEI_vontade)	○	○	○	○	○	○	○
Para mim é importante jogar voleibol (ENVOLV_VOLEI_importante)	○	○	○	○	○	○	○
Tenho orgulho em jogar voleibol (ENVOLV_VOLEI_orgulho)	○	○	○	○	○	○	○
Sinto-me integrada/o na minha equipa	○	○	○	○	○	○	○

(ex.: sindo-me incluída/o, sinto que faço parte) (ENVOLV_VOLEI_integrado)	

*Q_!2*_IA_VOLEI Em que medida concordas com as seguintes afirmações:

	Não concordo nada (0)	Concordo muito pouco (1)	Concordo pouco (2)	Concordo moderadamente (3)	Concordo bastante (4)	Concordo muito (5)	Concordo muitíssimo (6)
O voleibol tem influência na minha vida (IA_VOLEI_influencia)	○	○	○	○	○	○	○
O voleibol permite-me aprender outras coisas (IA_VOLEI_aprender)	○	○	○	○	○	○	○
O que aprendo no voleibol	○	○	○	○	○	○	○

ajuda-me a resolver coisas do dia a dia (IA_VOLEI_resolver)	
Andar no voleibol ajuda-me a ser um/a melhor cidadã(o) (IA_VOLEI_cidadao)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Se não fosse o voleibol, não saberia dar valor a muitas coisas (IA_VOLEI_valor)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Fim do bloco: envolvimento e impacto modalidade

Início do bloco: Regras da modalidade

Q_13_ intro_regras Relativamente às regras da modalidade, qual a tua opinião sobre os seguintes assuntos:

*Q_13.1_* regras_mod No geral, o meu conhecimento das regras gerais do jogo é:

- ○ Péssimo (-3)
- ○ Muito mau (-2)
- ○ Mau (-1)
- ○ Nem bom nem mau (0)
- ○ Bom (1)
- ○ Muito bom (2)
- ○ Excelente (3)

Q_14_ opiniao_intro_libero No geral, qual a tua opinião acerca da regra da introdução da posição de "líbero" no escalão dos cadetes:

- ○ Péssima ideia (-3)
- ○ Muito má ideia (-2)

- ○ Má ideia (-1)
- ○ Nem boa nem má ideia (0)
- ○ Boa ideia (1)
- ○ Muito boa ideia (2)
- ○ Excelente ideia (3)

*Q_15*_ quando_escl_libero Na tua opinião, em que escalão devia ser introduzida esta regra no jogo?

- ○ Mini-volei (1)
- ○ Infantis (2)
- ○ Iniciados (3)
- ○ Cadetes (4)
- ○ Juvenis (5)
- ○ Júniores (6)
- ○ Sub-21 (7)
- ○ Outro. Qual? (8) _____

Q_16_impacto_intro_libero Qual achas que é o impacto que a introdução desta regra tem na motivação de cada jogador para a prática do jogo:

- ○ Muitíssimo negativo (-3)
- ○ Muito negativo (-2)

- ○ Negativo (-1)
- ○ Nem negativo nem positivo (0)
- ○ Positivo (1)
- ○ Muito positivo (2)
- ○ Muitíssimo positivo (3)

Q_17_impacto_dinamica Qual acha que é o impacto que a introdução desta regra tem na dinâmica de jogo da equipa:

- ○ Muitíssimo negativo (-3)
- ○ Muito negativo (-2)
- ○ Negativo (-1)
- ○ Nem negativo nem positivo (0)
- ○ Positivo (1)
- ○ Muito positivo (2)
- ○ Muitíssimo positivo (3)

Apresentar esta pergunta:

If escalao = 3

Or escalao = 4

Or escalao = 5

Or escalao = 6

Or escalao = 7

X→

Q_18.1_caso_pessoal_impact **E no teu caso pessoal**, qual foi o impacto que a introdução desta regra teve na sua motivação para a prática do jogo:

- Muitíssimo negativo (-3)
- Muito negativo (-2)
- Negativo (-1)
- Nem negativo nem positivo (0)
- Positivo (1)
- Muito positivo (2)
- Muitíssimo positivo (3)

- Apresentar esta pergunta:
- If escalao = 3
- Or escalao = 4
- Or escalao = 5
- Or escalao = 6
- Or escalao = 7

X→

Q_18.2_ caso_pessoal_dinamic **E no teu caso pessoal**, qual foi o impacto que a introdução desta regra teve na dinâmica de jogo da tua equipa:

- Muitíssimo negativo (-3)

- ○ Muito negativo (-2)
- ○ Negativo (-1)
- ○ Nem negativo nem positivo (0)
- ○ Positivo (1)
- ○ Muito positivo (2)
- ○ Muitíssimo positivo (3)

Q_19_ mud_regra_subs Qual a tua opinião acerca das **mudanças na regra das substituições no escalão dos Cadetes** (ou seja, deixar de ser obrigatório fazer substituições)?

- ○ Péssima ideia (-3)
- ○ Muito má ideia (-2)
- ○ Má ideia (-1)
- ○ Nem boa nem má ideia (0)
- ○ Boa ideia (1)
- ○ Muito boa ideia (2)
- ○ Excelente ideia (3)

Q_20_ mud_regra_subs0 Na tua opinião, em que escalão devia ser introduzida esta regra no jogo?

- ○ Mini-volei (1)
- ○ Infantis (2)

- ○ Iniciados (3)
- ○ Cadetes (4)
- ○ Juvenis (5)
- ○ Júniores (6)
- ○ Sub-21 (7)
- ○ Outro. Qual? (8) _____

Q_21_ impacto_subs_motiv Qual achas que é o impacto que a introdução desta regra tem na **motivação de cada jogador** para a prática do jogo:

- ○ Muitíssimo negativo (-3)
- ○ Muito negativo (-2)
- ○ Negativo (-1)
- ○ Nem negativo nem positivo (0)
- ○ Positivo (1)
- ○ Muito positivo (2)
- ○ Muitíssimo positivo (3)

Q_22_ impact_subs_dinamic Qual achas que é o impacto que a introdução desta regra tem **na dinâmica de jogo da equipa:**

- ○ Muitíssimo negativo (-3)

- ○ Muito negativo (-2)
- ○ Negativo (-1)
- ○ Nem negativo nem positivo (0)
- ○ Positivo (1)
- ○ Muito positivo (2)
- ○ Muitíssimo positivo (3)

Apresentar esta pergunta:

If escalao = 3

Or escalao = 4

Or escalao = 5

Or escalao = 6

Or escalao = 7



Q_23_caso_pess_subs_m **E no teu caso pessoal,** qual foi o impacto que a introdução desta regra teve na tua motivação para a prática do jogo:

- ○ Muitíssimo negativo (-3)
- ○ Muito negativo (-2)
- ○ Negativo (-1)
- ○ Nem negativo nem positivo (0)
- ○ Positivo (1)
- ○ Muito positivo (2)

○ Muitíssimo positivo (3)

Apresentar esta pergunta:

If escalao = 3

Or escalao = 4

Or escalao = 5

Or escalao = 6

Or escalao = 7

X→

Q_24_caso_pess_subs_d **E no teu caso pessoal,** qual foi o impacto que a introdução desta regra teve na dinâmica de jogo da tua equipa?

○ Muitíssimo negativo (-3)

○ Muito negativo (-2)

○ Negativo (-1)

○ Nem negativo nem positivo (0)

○ Positivo (1)

○ Muito positivo (2)

○ Muitíssimo positivo (3)

Q_25_ suges_coment Se quiseres, usa o espaço abaixo para fazer um comentário ou dar alguma sugestão:

_____

_____

_____

_____

_____

Fim do bloco: Regras da modalidade

Apêndice 3 – Regras dos escalões de formação- Federação Portuguesa de Voleibol

INFANTIS E INICIADOS (MASCULINOS E FEMININOS)

1 - Nos jogos de Infantis e Iniciados, as equipas deverão apresentar um número mínimo de 09 jogadores com a observância das seguintes condições:

a) É permitida uma substituição por set, desde que, a equipa inscreva no boletim de jogo, pelo menos 12 jogadores e seja cumprido o disposto nas alíneas c) a e).

b) Sem prejuízo do disposto na alínea anterior, nas situações em que haja manifesta impossibilidade física da permanência em campo de um atleta, pode processar-se a sua substituição, após autorização expressa do árbitro, pelo atleta(s) que, observando o disposto nas alíneas seguintes, esteja disponível.

c) A formação do 2º set, incluirá, no mínimo, 3 jogadores que não jogaram no 1º set.

d) A formação do 3º set, igualmente terá de incluir 3 novos jogadores, não podendo manter-se em campo jogadores que tenham alinhado nos dois sets anteriores.

e) Em relação aos demais sets aplica-se sucessivamente as regras anteriores, não podendo, em nenhuma circunstância, um atleta jogar 3 sets seguidos.

2 - As equipas que não preencham os requisitos enunciados no número anterior e desde que observem a regra 7.3.1. (Regra de Voleibol), poderão realizar o jogo, não se aplicando, nestas circunstâncias, os condicionalismos previstos nas alíneas do número anterior.

3 - Às equipas que se apresentem no jogo nas circunstâncias previstas no n.º 2, qualquer que seja o resultado ser-lhes-á sempre atribuída derrota por 0/3 (0/25; 0/25; 0/25) e zero (0) pontos no jogo. Á outra equipa ser-lhe-á atribuída a vitória por 3/0 (25/0; 25/0; 25/0) e três (3) pontos por jogo.

Apêndice 4 – Regulamento Interno - Federação Portuguesa de Voleibol

em escalão superior àquele em que foram inscritos, nas seguintes condições:

a) Os praticantes inscritos no escalão de Infantis, podem atuar nas equipas de Iniciados;

b) Os praticantes inscritos no escalão de Iniciados, podem atuar nas equipas de Cadetes;

c) Os praticantes inscritos no escalão de Cadetes, podem atuar nas equipas de Juvenis;

d) Os praticantes inscritos no escalão de Juvenis, podem atuar nas equipas de Juniores;

e) Os praticantes inscritos no escalão de Juniores, podem atuar nas equipas de Sub21 (1.ª e 2.ª Divisão) e Seniores;

f) Os praticantes inscritos no escalão de Sub21 (1.ª e 2.ª Divisão) podem atuar nas equipas de Seniores;

g) Os praticantes inscritos no escalão de veteranos, podem atuar nas equipas de veteranos e de seniores da III Divisão.

7. Os praticantes a quem seja reconhecida a sobreclassificação, nos termos legais e regulamentares em vigor, podem atuar em escalão superior, desde que inscritos no escalão imediatamente inferior àquele em que pretendam atuar.

8. Os praticantes inscritos em determinado escalão, não podem, no decurso da mesma época desportiva, atuar em escalão inferior.

Artigo 16.º - Subida de Categoria

1. Qualquer praticante que, no decurso de época, completar a idade correspondente ao escalão superior, manter-se-á na categoria que estava inscrito.

2. Poderá, no entanto, sem quaisquer outras formalidades, requerer a subida de categoria.

3. Qualquer praticante que, nos termos dos artigos 14º n.º 5 e 15º n.º 2, tenha sido inscrito em categoria superior àquela em que esteve inscrito, não poderá, no decurso da época, voltar a jogar na categoria inferior.

4. Poderá, no entanto, na época seguinte, voltar a inscrever-se na categoria correspondente ao seu escalão etário.

FACCULLDADDEEDDPPSSICCOL