U.PORTO

MESTRADO
PSICOLOGIA

Ética no desporto em ambiente de competição, a relação entre *coaches* e atletas na prática de Crossfit

Mónica Tavares

M

2026

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

ÉTICA NO DESPORTO EM AMBIENTE DE COMPETIÇÃO, A RELAÇÃO ENTRE *COACHES* E ATLETAS NA PRÁTICA DE CROSSFIT

Mónica Cristina Ferreira Tavares

Outubro 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, Mestrado em Educação e Desenvolvimento Humano, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora **Inês Nascimento** e pelo Professor Doutor **Maurício Martins** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

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

Ao entregar esta dissertação, o/a autor/a 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/A autor/a declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Dedico esta dissertação a todas as pessoas que se fizeram alicerce no meu percurso académico e pessoal. Em primeiro lugar, é dedicado à memória da minha avó materna, Maria Adelaide Gomes Almeida, que foi basilar no meu crescimento e desenvolvimento. Dedico também a quem me educou e me viu crescer nos primeiros anos de vida e hoje ainda pertence ao meu núcleo pessoal, Maria Bernardina Fernandes dos Santos. E às minhas sobrinhas que espero que sejam o legado: Sheila Silva, Jenniffer Costa e Kelly Costa.

Quero agradecer a todos os meus colegas e professores da Faculdade que me têm apoiado e acompanhado neste caminho desconhecido, em especial aos professores que me permitiram o acesso à Faculdade através do concurso para maiores de 23 anos - Professor Doutor Carlos Gonçalves, Professora Doutora Raquel Barbosa e Professor Doutor Joaquim Coimbra. A eles/elas estou grata por hoje cá estar.

Por último, e não menos importante, à Professora Doutora Inês Nascimento e ao Professor Doutor Maurício Martins pelo empenho, dedicação, cuidado e paciência ao longo deste tempo na coconstrução desta dissertação de mestrado.

Resumo

A relação *coach*-atleta é fundamental no desenvolvimento desportivo, no qual a dimensão ética condiciona o clima, a conduta interpessoal e o comportamento. O CrossFit é um caso particularmente interessante sob a perspetiva ética, pela emergência de relações interpessoais menos hierárquicas, nas quais o/a *coach* é simultaneamente atleta e figura de autoridade, no treino e na competição.

Este estudo analisou a dinâmica relacional *coach*-atleta no CrossFit utilizando o COMPASS Model (Rhind & Jowett, 2012), explorando como a ética se manifesta na relação de trabalho e modela o comportamento de ambos em contextos de treino e competição. Adotou-se uma abordagem qualitativa exploratória, com entrevistas semiestruturadas a 6 participantes (3 atletas e 3 *coaches*), totalizando 9 entrevistas (6 individuais e 3 em dupla).

A ética desportiva emergiu como construto comportamental e deontológico, alicerçado na gestão de limites relacionais e hierárquicos, integridade, dignidade humana, honestidade/respeito, confiança e transparência, funcionando como regulador homeostático do sistema relacional. Identificaram-se vários comportamentos relevantes: *Social-Emotional Buffering* (apoio interpares mitiga situações críticas); *Emotional Labor* (gestão emocional dos/as *coaches* mantém clima positivo); Acuidade Mental (perceção fina e leitura contextual melhoram adaptação relacional e gestão de conflitos); e *Transactive Memory System* (dupla condição do/a *coach* favorece partilha de conhecimento, flow, resiliência e proximidade diádica).

Concluindo, o CrossFit oferece oportunidades únicas para explorar as tensões éticas na relação *coach*–atleta, especialmente nas dinâmicas competitivas que desafiam a preservação dos valores da comunidade. Adicionalmente, exploraram-se outros valores emergentes nas entrevistas, como a urbanidade (leveza no discurso) e a credibilidade profissional, pouco abordados na literatura.

Palavras-chave: Ética no desporto; Comportamento; Relação *coach*-atleta; Contexto desportivo; Competição; CrossFit

Abstract

The coach–athlete relationship is central to athletic development, with ethical principles shaping the relational climate, interpersonal conduct and behaviour. CrossFit provides a particularly relevant context for ethical analysis because it encourages relatively horizontal relationships in which the coach may simultaneously act as an athlete and an authority figure in training and competition.

This study examined coach–athlete relational dynamics in CrossFit through the COMPASS Model (Rhind & Jowett, 2012), exploring how ethics is expressed within the working relationship and influences behaviour in training and competitive contexts. An exploratory qualitative design was adopted, involving 6 participants — 3 athletes and 3 coaches — and 9 semi-structured interviews, comprising 6 individual and 3 dyadic interviews.

Sport ethics emerged as a behavioural and deontological construct grounded in the management of relational and hierarchical boundaries, integrity, human dignity, honesty, respect, trust and transparency. It operated as a homeostatic regulator of the relational system. Several relevant behaviours were identified: Social-Emotional Buffering (whereby peer support mitigates critical situations); Emotional Labour (through which coaches regulate their emotions to sustain a positive climate); Mental Acuity (involving contextual awareness that supports relational adaptation and conflict management); and Transactive Memory Systems (whereby the coach's dual role facilitates knowledge sharing, flow, resilience and dyadic closeness).

Overall, CrossFit offers a valuable context for examining ethical tensions in coach–athlete relationships, particularly in competitive situations that challenge community values. Urbanity, expressed through light-hearted communication, and professional credibility also emerged as underexplored relational values.

Keywords: Ethics in sport; Behaviour; *Coach*-athlete relationship; Sport context; Competition; CrossFit

Índice

Introdução ……1

Ética na Relação treinador/a-atleta……1

Treinador/a versus *coach*…….....3

Contexto de treino vs competição no CrossFit …….....4

A identidade do CrossFit ……...6

Metodologia……...7

Design do estudo……7

Participantes……...7

Técnicas e instrumentos de recolha de dados……8

Processo e procedimentos de recolha de dados……10

Cuidados éticos……11

Resultados……...12

1. Caracterização de atletas e *coaches*……...12
2. Noções e Convicções sobre a Ética ……..12
   2.1. *Coaches*……12
   2.2. Atletas …….……..13
3. Ética e a qualidade da relação coach-atleta − COMPASS Model (Rhind & Jowett, 2012)……..……..…….…….13
   3.1.1. Apoio……13
   3.1.2. Motivação……15
   3.1.3. Garantias/ Reafirmação da Relação…….15
   3.1.4. Abertura……16
   3.1.5. Redes Sociais……17
   3.1.6. Estratégias Preventivas……18
   3.1.7. Gestão de Conflitos……..19
4. Contexto de Treino vs Competição: Ameaças e Reforços à Ética Desportiva……...20

Discussão……22

Limitações e Sugestões futuras……..27

Conclusões……...28

Referências……..30

Anexos……41

Anexo 1 — Guião de Entrevista Individual *Coach*/Atleta……...42

Anexo 2 — Guião da Entrevista Coletiva……46

Anexo 3 — Dimensões COMPASS Model (Rhind & Jowett, 2012)……..50

Anexo 4 — Convite de Colaboração ……...52

Anexo 5 — Consentimento Informado……53

Anexo 6 — Recolha de dados sociodemográficos (versão *COACH*) …….57

Anexo 7 — Recolha de dados sociodemográficos (versão ATLETA) ……...60

Anexo 8 — Matriz Ética Desportiva (COMPASS Model – Rhind & Jowett, 2012) *_COACHES*……..63

Anexo 9 — Matriz Ética Desportiva (COMPASS Model – Rhind & Jowett, 2012) *_ATLETAS*……64

Anexo 10 — Matriz de Ética Desportiva: Dinâmicas de Manutenção da Relação *Coach*-Atleta…….…….……...65

Anexo 11 — Análise Comportamental de *Coaches* e Atletas nos Contextos de Treino *vs.* Competição (COMPASS Model; Rhind & Jowett, 2012) ……...……..……68

Introdução

A ética é um ideal neste mundo em constante mutação, tendo em conta o homem como o novo valor absoluto dos tempos modernos e a moral como parte integrante do próprio ser humano (Moreira & Pestana, 2008).

Na investigação contemporânea em ciências do desporto, a psicologia e as considerações éticas assumem uma relevância crítica no ecossistema desportivo (Wollesen et al., 2025), influenciando diretamente as suas dimensões relacionais e comportamentais (Gomes et al., 2020).

Numa perspetiva de desenvolvimento bio-psico-social, o Código de Ética Desportiva (2014) estabelece um quadro normativo assente em valores imperativos destinados a regular a integridade comportamental e a projetar a função socioeducativa e promotora de saúde no desporto, cujos princípios orientadores encontram-se simbolicamente materializados na Bandeira da Ética no Desporto. Longe de se esgotar num conjunto estático de regulamentos formais (Moreira & Pestana, 2008), a ética desportiva é condicionada pelas atitudes, crenças e convicções dos atores desportivos, figuras-modelo que assumem um papel preponderante na formação e na transformação comportamental (Código de Ética Desportiva, 2014). A ética desportiva configura-se assim como um fenómeno dinâmico, multifacetado e ontologicamente indissociável do sistema ético e sociocultural que rege a própria sociedade (Moreira & Pestana, 2008).

Ring et al. (2023) analisaram que os valores pessoais e desportivos moldam o comportamento interpessoal no desporto. Sendo que a prática desportiva envolve múltiplos atores, estima-se aos profissionais o dever de promover o conhecimento, a saúde e o bem-estar dos/as atletas, em alinhamento com a sua responsabilidade social (Weinberg & Gould, 2023). Neste sentido, a investigação tem mostrado quão importante é o papel do/a treinador/a e a sua influência nas experiências desportivas dos/as atletas, ao nível da saúde e do desempenho (as cited in Kerr & Stirling, 2017).

Ética na Relação treinador/a-atleta

Uma relação dinâmica e harmoniosa de interação interpessoal entre treinador/a e atleta não se limita à concretização de níveis de desempenho considerados normativos ou às expectativas de desempenho previamente estabelecidas. Envolve também a capacidade de alcançar objetivos partilhados sustentados por confiança,

comunicação, apoio, motivação e resolução de conflitos (Rhind & Jowett, 2010). Compreender a natureza da relação treinador/a-atleta é essencial para determinar a eficácia do treino e o impacto que a qualidade da relação da díade exerce diretamente nos resultados associados ao desempenho, ao desenvolvimento e ao bem-estar dos/as atletas (Jowett, 2017). Neste âmbito, Kerr & Stirling (2017) enfatizam a relevância de um sistema de treino coeso, ético, inclusivo e valorizado, no qual treinadores/as devidamente qualificados/as apoiem os/as atletas em todas as fases do seu desenvolvimento.

A relação interpessoal entre treinadores/as e atletas, particularmente no ecossistema competitivo, levanta reflexões éticas relativamente ao risco de abuso emocional, físico e psicológico (Stewart, 2013), bem como acerca do (des)equilíbrio entre a busca pelo sucesso desportivo e o bem-estar dos/as atletas. Conforme assinalaram Moreira e Pestana (2008), o/a treinador/a pode exercer nesta relação pressão excessiva para atingir uma determinada performance, linguagem depreciativa, punições físicas e negligência das necessidades de saúde mental dos/as atletas. Stirling (2013) descreve a natureza e as consequências destes comportamentos disruptivos. Na perspetiva do autor, os atos de abuso emocional têm como objetivo explorar, corromper ou negar a capacidade de resposta emocional, podendo ser prejudiciais para o bem-estar afetivo, comportamental, cognitivo ou físico do/a atleta. Traduzem-se em comportamentos físicos e verbais, atos de negação de atenção e apoio, qualificados pelo autor como aterrorizantes e alienantes.

A perpetuação destas dinâmicas nocivas e o uso prejudicial do poder pelo/a treinador/a encontram-se amplamente documentados na literatura, por atletas, com base nas experiências de abuso na relação treinador/a-atleta (e.g. Moreira & Pestana, 2008; Stirling, 2013; Gervis et al., 2016; Kerr & Stirling, 2017). Estas relações disfuncionais são, em parte ou em grande medida, legitimadas pelas normas culturais dominantes no desporto de competição, que consagram a “narrativa do desempenho” ao premiar o talento e os comportamentos orientados exclusivamente para o resultado, em detrimento do desenvolvimento integral e em desalinhamento com os melhores interesses dos/as atletas. Isto inclui o desenvolvimento e o reforço das capacidades do/a atleta para tolerar a dor, a adversidade e níveis elevados de pressão - comumente denominada "resistência mental" (Kerr & Stirling, 2017).

Embora o foco tradicional recaia sobre o papel do/a treinador/a na modelagem de condutas éticas no desenvolvimento integral dos/as atletas, evidências recentes

destacam que os/as próprios/as atletas desempenham um papel ativo na construção ou deterioração do clima moral e relacional dos contextos desportivos (Harris-Wilson, 2026; Kavussanu & Al-Yaaribi, 2021). Numa perspetiva integradora, Dohsten et al. (2020) defendem a necessidade de alargar a abordagem da relação atleta-treinador/a, compreendendo como os/as atletas podem sustentar práticas éticas no desporto de alto rendimento. O modelo 3+1Cs (Jowett, 2007; *Closeness*, *Commitment*, *Complementarity* e *Co-orientation*) confirma que treinadores/as privilegiam atletas que demonstrem confiança mútua, respeito, compromisso com a relação a longo prazo, cooperação nas interações e a capacidade de partilhar uma compreensão comum dos objetivos e processos de treino, ou seja, atributos relacionais e psicossociais que reforcem a qualidade da relação da díade (Senel et al., 2025; Jowett, 2025).

Por outro lado, os/as treinadores/as, quando lidam com exigências interpessoais conflituosas (decorrentes da pressão por resultados imediatos, de cargas excessivas, da exigência na gestão dos/as atletas face às expectativas sociais externas), estas comprometem a experiência de trabalho do/a treinador/a, nomeadamente a satisfação com o trabalho e a eficácia no *coaching* (Kang & Lee, 2025). Em resposta à perceção de perda de controlo, os/as treinadores/as por vezes recorrem a estratégias autocráticas que agravam o ciclo de desvinculação moral e o comportamento antissocial do/a atleta (Barrio et al., 2021).

De forma a prevenir este ciclo disfuncional, torna-se fundamental investigar o reconhecimento destes comportamentos problemáticos, analisando a forma como treinadores/as e atletas os percecionam, bem como os fatores/comportamentos que os modulam (Goodger et al., 2007; Gervis et al., 2016; Frost et al., 2026). Na mudança de paradigma, ao longo do tempo, a dinâmica entre treinador/a e atleta tem sofrido transformações profundas, sendo progressivamente analisada sob uma perspetiva sistémica, abrangente e integrada (Gomes, 2005). Esta evolução abrange a redefinição dos papéis profissionais num ecossistema frequentemente marcado por sobreposições terminológicas, tornando fundamental a distinção teórica e funcional entre as figuras do/a treinador/a e do/a *coach* (Webers & Zickermann, 2019).

Treinador/a versus *coach*

Tradicionalmente, a literatura associa o papel do/a treinador/a a uma abordagem predominantemente instrucional, tecnicista e mecanicista, focada na

prescrição fisiológica de cargas, na correção biomecânica de tarefas motoras específicas e no condicionamento físico para execução imediata (Schwarz et al., 2011).

Mais do que uma instrução técnica, o *coaching* estrutura-se através de uma aliança de trabalho interdependente, na qual o empoderamento, a autonomia do/a atleta e a construção de um ambiente de segurança psicológica constituem os pilares da evolução desportiva (Mata & Gomes, 2016) e da formação humana integral (Webers & Zickermann, 2019).

No âmbito do CrossFit, a investigação quantitativa de Souza et al. (2023) destaca as competências pedagógicas, didáticas e interpessoais do/a *coach* face às expectativas dos/as praticantes/atletas. Este estudo concluiu que: i) 85,3% dos praticantes/atletas priorizam expressivamente as competências didáticas e o gosto pelo ensino; ii) 75,6% valorizam uma atitude otimista e motivadora; iii) 74,3% preferem o domínio teórico e técnico atualizado; iv) 62,2% valorizam a capacidade de supervisão (observação e intervenção) contínua; e v) 53,6% gostam de uma prática de ensino paciente e de exemplificação visual dos movimentos.

Dominski et al. (2021), por outro lado, descrevem que o suporte relacional e o clima motivacional promovidos pelo/a *coach* influenciam diretamente as variáveis psicológicas determinantes nos/as praticantes/atletas, promovendo elevados níveis de motivação intrínseca, sentimento de pertença e perceção de suporte social. Complementarmente, Marin et al. (2018) evidenciam que os motivos para a prática de CrossFit assentam na procura de comunidade, no sentimento de pertença e na valorização de um ambiente socialmente reforçador. Considerando que a prática de CrossFit se desenvolve em ambientes grupais altamente interativos, nos quais o/a *coach* assume um papel estruturante na organização das aulas/treinos, na definição de normas, no *feedback* e no clima motivacional, torna-se pertinente examinar de que forma a relação *coach*-atleta se articula com estas variáveis psicológicas.

Neste sentido, a prática de *coaching* fundamenta-se numa perspetiva relacional, ecológica e psicossocial abrangente (Cushion et al., 2010; Jowett, 2007), onde o/a *coach* atua como um/a líder pedagógico/a e facilitador/a de processos reflexivos, operando na interseção entre a competência técnica, a regulação emocional, a transmissão axiológica e o suporte psicossocial (Cassidy et al., 2023).

Contexto de treino *vs.* competição no CrossFit

Na emergência de modalidades híbridas de alta intensidade, o CrossFit vem desafiar as conceções tradicionais de treino e de competição ao articular uma elevada exigência fisiológica (Mangine et al., 2020) com novas dinâmicas sociorrelacionais (Cardozo et al., 2025).

Do ponto de vista da preparação física, tanto o contexto competitivo como o ambiente de box partilham as exigências estruturais do CrossFit enquanto modelo de treino concorrente e multidisciplinar que requer o desenvolvimento simultâneo de capacidade aeróbica, força e potência sob elevados níveis de fadiga neuromuscular e metabólica (Schlegel, 2020), requerendo um controlo do ritmo (*pacing*) e uma tomada de decisão estratégica contínua, na qual a perceção de fadiga atua como critério central para a manutenção do desempenho (Ribeiro et al., 2024). Contudo, esta complexidade tática e comportamental evidencia-se em interações competitivas altamente dinâmicas, nas quais as estratégias individuais são constantemente adaptadas às restrições do ambiente e das tarefas (Cardozo et al., 2025; Luzes et al., 2026), reconhecida amplamente na literatura pela sua imprevisibilidade (Musselman, 2019; Meier et al., 2023).

O desafio e a versatilidade tornam esta modalidade atrativa (Musselman, 2019) em ambos os contextos, mas as características mais valorizadas pelos/as atletas na box (Sousa et al., 2023) são: um ambiente de box motivador (46%); um *input* desafiador (27%); e um ambiente acolhedor (23%). Por outro lado, o contexto de box centraliza uma estrutura de transformação identitária (Dawson, 2017), na qual os/as praticantes/atletas mantêm a consistência de treino com o objetivo de evolução e superação, tipicamente descrita como "uma melhor versão de si mesmo" (*self-transformation*), orientados pela cooperação e pela vigilância mútua (*mutual surveillance*). Esta vigilância e estrutura relacional manifestam-se na partilha pública e sistemática de resultados (*whiteboard*; Carroll, n.d.), de biografia e de conteúdos multimédia. A acessibilidade e a exposição pública promovem um processo contínuo de avaliação e partilha que atua na reconstrução identitária, corporal e comportamental interpares (Carroll, n.d.). O objetivo é caracterizar o grupo como uma rede de suporte social que se configura no contexto competitivo, orientando-se para a tarefa e atenuando o comportamento ego-orientado (Dawson, 2017). Em suma, é na vivência diária do "sofrimento partilhado" e na exigência das tarefas e dos movimentos que se fundamenta a identidade do CrossFit (Carroll, n.d.).

A identidade do CrossFit

O CrossFit é uma metodologia de treino multidisciplinar que envolve padrões de movimento de alta intensidade e multivariados, integrando elementos de *weightlifting*, gímnicos (trabalho com o peso do corpo) e de condicionamento metabólico (endurance) (Glassman, 2004). Com origem nos Estados Unidos da América (EUA) no início dos anos 2000 por Glassman (Glassman, 2005), o método tem vindo a registar uma rápida expansão global e afirmação no panorama do desporto de alta competição (Peachment, 2021). Em Portugal, segundo fontes empíricas, a introdução e o desenvolvimento da modalidade contam com mais de uma década (Planeta CrossFit, 2019). No panorama da investigação internacional, os EUA e o Brasil lideram a produção científica mundial sobre o CrossFit (Zanini et al., 2026). Em contexto europeu, Portugal assume protagonismo através da Universidade do Porto, sendo o maior produtor científico desta modalidade e o 4.º a nível mundial, representando 5,7% da literatura científica mundial.

Na investigação em ciências do desporto, os aspetos psicológicos e as considerações éticas assumem uma relevância tão determinante (Jowett, 2026) quanto a caracterização dos fatores fisiológicos e do rendimento humano (Wollesen et al., 2025). Zanini et al. (2026) confirmam um predomínio na investigação sobre aspetos de epidemiologia de lesões, respostas fisiológicas e indicadores de desempenho no CrossFit, que têm progredido na literatura científica a um ritmo superior ao da sua diversificação metodológica — com crescimento quantitativo expressivo — identificando uma escassez acerca de comportamentos éticos/morais, processos pedagógicos e dinâmicas interpessoais ainda subexplorados (Zanini et al., 2026).

Neste sentido, este estudo exploratório assenta em compreender em que medida e de que forma a dimensão da ética se exprime na relação de trabalho *coach*-atleta e atua na modulação do comportamento de ambos, considerando os seguintes objetivos específicos: i) explorar as noções e convicções que *coach* e atleta possuem acerca da ética, seus referenciais e função no quadro da relação profissional que mantêm em contexto desportivo; ii) identificar atitudes/comportamentos suscetíveis de influenciar a qualidade da relação *coach*-atleta tendo em conta as dimensões éticas no desporto de acordo com o COMPASS Model (Rhind & Jowett, 2012): gestão de conflitos, abertura, motivação, estratégias preventivas, garantias/reafirmação da importância da relação, apoio e redes sociais; iii) compreender os fatores contextuais

que podem influenciar o comportamento e a qualidade da relação entre *coach* e atleta reforçando ou ameaçando o alinhamento com os valores da ética desportiva.

Metodologia

Design do estudo

Este estudo adotou uma metodologia qualitativa, pois pretendia-se alcançar uma compreensão aprofundada das conceções pessoais e das dinâmicas subjacentes à relação entre *coaches* e atletas durante a preparação e participação em competições. Além de permitir uma análise mais rica das experiências pessoais e interpessoais dos dois elementos (individualmente e em díade), esta metodologia serve melhor a um estudo de natureza exploratória ao possibilitar o acesso aos significados que os participantes atribuem ao contexto no qual constroem e desenvolvem a sua relação (Piovesan & Temporini, 1995).

Participantes

De forma a alcançar os objetivos do estudo, os critérios de inclusão delineados para os *coaches* foram: (i) ter mais de dois anos de experiência a dar aulas de CrossFit, para trazer relatos de uma experiência contínua; (ii) ter o requisito mínimo de formação CrossFit Level 1 Trainer (CF-L1) ou CF-L2, CF-L3, CF-L4[1] e ser licenciado/a em desporto ou ter obtido o TEEF[2]. Estes critérios aplicam-se, reconhecendo que qualquer pessoa maior de idade pode aceder ao curso de CrossFit apenas para aprender as técnicas da modalidade e, segundo Silva et al. (2021), para os/as atletas, o conhecimento técnico é uma das características mais importantes de um/a *coach*. Excluem-se *coaches* com experiência profissional em boxes internacionais, bem como atletas que tenham frequentado boxes internacionais (com exceção de *drop-in*[3]). Pois, segundo Hansson (2017), a diferenciação na popularidade atribuída à modalidade de CrossFit deve-se a fatores contextuais, como diferenças geográficas, sociais e políticas.

Em Portugal, o CrossFit não é uma modalidade federada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (2022), portanto, consideramos (enquanto atleta de CrossFit de competição) alguém que compete em competições oficiais locais, regionais ou

[1] CROSSFIT (2021)
[2] Técnico/a Especialista em Exercício Físico
[3] Ter acesso a uma aula de CrossFit de outra box num único momento (Espirito-Santo, 2019).

nacionais. Pretende-se ainda que os/as atletas tenham: (i) experiência mínima em três competições locais, regionais ou nacionais; (ii) frequentado, no mínimo, duas boxes nacionais, para conseguirem ter diferenciação relacional e contextual. Excluem-se participantes menores de 18 anos.

Técnicas e instrumentos de recolha de dados

Com a entrevista, pretende-se cumprir os objetivos específicos do estudo, com a ampla recolha de informação extraída (Bogdan & Bilken, 1994), nomeadamente no que diz respeito ao enquadramento ético da relação *coach*-atleta, tendo em conta as dimensões: gestão de conflitos, abertura, motivação, estratégias preventivas, garantias/reafirmação da importância da relação, apoio e redes sociais. De igual modo, a entrevista permitirá explorar aspetos específicos do comportamento, das atitudes e da comunicação que podem fornecer informação útil sobre vivências e evidências da presença ou da ausência de alinhamento com a ética desportiva em diferentes contextos (treino e competição).

Assumimos as entrevistas semiestruturadas, de caráter exploratório, como método de recolha de dados, recorrendo predominantemente a questões abertas pré-estabelecidas. Segundo Campenhoudt et al. (2019), o recurso a entrevistas de caráter exploratório tem a finalidade de abrir espaço à reflexão, com o uso de pistas resultantes da tomada de consciência das dimensões e dos aspetos de um determinado tema, indo ao encontro do método não diretivo proposto por Rogers.

As entrevistas semiestruturadas decorreram tanto individualmente quanto coletivamente (em díade *coach*-atleta). As entrevistas individuais antecederam a entrevista em dupla, garantindo reservas face à necessidade de pertença, de conexão e de valorização (Meyers, 2014). Esta circunstância levou-nos a dar aos/às participantes, através de entrevistas individuais, um espaço inicial para maior abertura à partilha de informação, apreciações, opiniões e perceções sobre conflitos, experiências negativas e questões éticas, sem depreciação nem receio do outro (*coach* ou atleta) – reduzindo o viés de desejabilidade social.

Iniciar com as entrevistas individuais permitiu também detetar temas de relevo (Williamson, 2018), eventuais sinais de desconforto na relação e tópicos sensíveis, bem como identificar cuidados a ter na entrevista coletiva com base na observação de negociações, defesas e processos de co-construção das explicações. Esta ação é

preventiva, proporcionando maior segurança ética e maior poder de decisão aos/às participantes para avançar ou não com a entrevista coletiva. Dar início à entrevista individual abriu espaço para a investigadora criar uma relação de confiança, facilitando a comunicação e a qualidade das contribuições dos/as participantes.

Por outro lado, a entrevista coletiva (díade) permitiu observar a interação e a reação de cada um/a dos/as participantes face ao/à outro/a (Szulc & King, 2022); cada um/a dos/as participantes presentes pôde interromper, intervir, completar a resposta do/a outro/a entrevistado/a, enriquecendo a discussão ao comentar e ao expor a sua opinião (Kramer, 2007: p. 73, as cited in Fernandes, 2014). Partindo da perspetiva de Andersen e Chen (2002), o modo de pensar sobre si próprio estará relacionado com a pessoa com quem se está no momento, e as relações sociais ajudam a definir o *self* individual.

No total, foram realizadas nove entrevistas: seis individuais, com três *coaches* e três atletas, e, posteriormente, três entrevistas com as duplas *coach*-atleta, previamente entrevistadas individualmente.

As entrevistas foram realizadas presencialmente ou online, conforme a disponibilidade dos/as participantes. O grupo de participantes foi constituído considerando a facilidade de acesso à investigadora principal, existindo, simultaneamente, emparelhamento entre atleta e respetivo/a *coach* e vice-versa. Tanto as entrevistas individuais quanto as coletivas tiveram duração estimada de 60 minutos.

Conforme os objetivos do estudo, existiu um guião para as entrevistas individuais, destinado aos/às *coaches* e aos/às atletas (cf. Anexo 1), e um guião para a entrevista coletiva (cf. Anexo 2), com contributos do guião de *Entrevista sobre os Estilos de Liderança e Gestão de Equipas Desportivas* (ELGED) de Gomes (2007), percebendo que as ações e comportamentos do/a *coach* resultam não só no ensino e no aperfeiçoamento de competências (técnicas, físicas e motoras), mas também exercem um efeito sobre as dimensões psicológicas dos/as atletas, ou seja, são modelos e o principal instrumento de formação e de mudança comportamental através da partilha de princípios e valores acerca do desporto, tal como pelo apoio para gerir as exigências da competição (Gomes & Cruz, 2006).

Estes guiões da entrevista também integraram contributos da *Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas* (EAPA) de Gomes (2008), para averiguar a perceção do/a atleta acerca das dificuldades no seu dia-a-dia desportivo, das

estratégias de confronto utilizadas para lidar com as dificuldades e do apoio desportivo, considerando que a ética desportiva é condicionada pelas atitudes e convicções dos intervenientes (Código de Ética Desportiva, 2014).

Os guiões (coletivo e individual) foram estruturados com base no COMPASS Model, desenvolvido por Rhind & Jowett (2012), cuja análise de componentes principais determina as dimensões: gestão de conflitos, abertura, motivação, estratégias preventivas, garantias/reafirmação da importância da relação, apoio e redes sociais. O COMPASS Model (Rhind & Jowett, 2012) emerge do modelo 3+1C de Jowett (2007) e do modelo desenvolvido posteriormente pelos autores Rhind & Jowett (2010), com o objetivo de compreender a conceptualização dos fatores que favorecem a manutenção de uma relação de qualidade entre treinadores/as e atletas (Tabela 1; cf. Anexo 3).

Processo e procedimentos de recolha de dados

O primeiro contacto com os/as participantes (*coaches* e atletas) ocorreu em dezembro de 2025. A abordagem inicial visou dar a conhecer os objetivos e a metodologia de estudo aos/às participantes. Todos os momentos e fases previstos para a sua colaboração foram devidamente esclarecidos na primeira interação, realizada por meio dos canais digitais e, posteriormente, presencialmente, para a formalização final da sua participação no estudo (cf. Tabela 2).

Tabela 2. Fases e momentos do estudo

Convite - Contacto com os participantes (*coaches* e atletas) para adesão ao estudo e consentimento informado
Calendarização – Articulação com os/as participantes das datas previstas para os momentos de entrevista
Entrevistas individuais - Início das entrevistas individuais
Entrevistas coletivas - Início das entrevistas coletivas
Encontro final - Encontro final com os/as participantes
Partilha de resultados

Para a realização das entrevistas, os/as participantes receberam um convite de colaboração (cf. Anexo 4) através dos canais digitais com o respetivo consentimento informado em anexo (cf. Anexo 5). Aceitando as condições e a participação no estudo, os/as participantes (*coaches* e atletas) procederam ao preenchimento prévio de um questionário sociodemográfico (cf. Anexos 6 e 7), através do *link* disponibilizado

no convite de colaboração. Os questionários foram validados aquando do seu preenchimento na sua totalidade.

Após a transcrição das entrevistas integrais (individuais e coletivas), estas foram partilhadas com os/as participantes de modo que pudessem assinalar, alterar ou acrescentar qualquer outra informação que considerassem relevante num encontro final. Neste encontro final, ficou o compromisso de partilhar os resultados com eles.

Cuidados éticos

Houve o cuidado de assegurar, no início de cada entrevista, a consciência e a lucidez dos/as participantes acerca dos procedimentos, salvaguardando que a interrupção e/ou desistência da participação podem ocorrer a qualquer momento, sem necessidade de justificação, e resguardando a privacidade de qualquer informação recolhida até ao momento. Ainda no início da entrevista, os/as participantes foram informados/as de que a investigadora poderá intervir e moderar ativamente a entrevista, com a finalidade de evitar desconforto durante a participação.

Para que os/as participantes se sentissem confortáveis e seguros/as, as entrevistas decorreram em local privado, garantindo não só a privacidade como também a comodidade dos/as participantes.

No fim das entrevistas individuais, os/as participantes foram questionados/as quanto ao seu desejo de participar da entrevista coletiva, tendo-lhes sido dada total liberdade de recusa. No caso dos/as participantes que aceitaram avançar para as entrevistas coletivas, foi garantida a confidencialidade das informações prestadas nas entrevistas individuais.

As entrevistas foram gravadas e, posteriormente, submetidas à transcrição; a gravação foi totalmente eliminada após a transcrição. Como medida de proteção de dados, toda a informação recolhida foi codificada e tratada de forma anónima e confidencial. A codificação recorreu a letras e algarismos em momento posterior à realização das entrevistas. Na transcrição das entrevistas foram ocultados todos os dados que pudessem conduzir ao reconhecimento da identidade dos/as participantes, sendo esta realizada apenas pela própria investigadora. Contudo, foram esclarecidos os limites da confidencialidade, nomeadamente em situações que pudessem ser críticas em termos éticos e/ou legais (e.g., suspeita de abuso/violência).

Apenas a investigadora e a sua orientadora, em supervisão científica, tiveram acesso aos dados recolhidos durante o estudo. Os resultados foram e serão usados exclusivamente para efeitos de divulgação científica em eventos e/ou publicações posteriores relacionadas com o tema em estudo. A investigadora e/ou a respetiva orientadora estiveram disponíveis para securizar os/as participantes e esclarecer dúvidas ao longo do estudo.

Resultados

1. Caracterização dos/as atletas e *coaches*

A interpretação dos dados pressupõe a análise da densidade histórica e da maturação das díades. Os/as atletas contam com vários anos de experiência no CrossFit (M=5.66; DP=3.21) e um historial de 8 a 13 *coaches* (M=10.33; DP=2.51). O vínculo diádico atual varia entre 3 e 5 anos. O padrão de treino é quase diário em aulas de grupo e/ou em *open box*, com recurso muito pontual a treinos individualizados para competição de CrossFit. Os/as *coaches* detêm entre 10 e 15 anos de atividade (M=12.67; DP=2.52) e percurso consolidado no *fitness,* possuindo diferentes graus académicos (licenciatura, mestrado e pós-graduação) e certificação CF-L2 (um/a com CF-L1). Supervisionam perfis heterogéneos, responsabilizando-se maioritariamente pela programação competitiva e todos/as atuam como *coaches* em contexto de treino e competição.

2. Noções e Convicções sobre a Ética

2.1. *Coaches*

A definição de ética varia conforme a ontologia de cada *coach*, oscilando entre abordagens deontológicas que emergem da práxis diária, de experiências biográficas significativas ou da longevidade na modalidade. Para os/as *coaches*, a definição de ética transcende a mera aplicação de regras estruturais e regulamentares, mas assenta, sim, na configuração de um construto psicológico e comportamental na gestão de limites na relação *coach*-atleta: "*(…) "É à vontade, não à vontadinha?" (…) acho que ela importante… sabes? Dos dois lados. Tanto do cliente como do professor (…)*"; "*(…) muitas das vezes a ação ética é nós sabermos onde é o nosso raio de ação para lá desse raio já não é ético.*". Por outro lado, a definição de ética ou de uma ação ética na perspetiva dos/as *coaches*, passa por ter primazia e alicerces no princípio da

dignidade humana "*É não passar por cima de ninguém. (…) Isso para mim é uma decisão ética.*", contudo, unanimemente acreditam que a ética desportiva ainda é muito pouco refletida e introduzida nesta união dialética entre teoria e prática "*(…) eu acho que esse caminho está a ser desbravado.*" e o motivo vincula-se à forma de como a ética é ensinada e transferida para a prática profissional, como também pelo percurso histórico da modalidade em Portugal "*(…) isto à beira da área do fitness é um bebé (…) Eticamente isto vai evoluir, perceber com os erros, vai perceber as coisas certas, por isso é muito difícil dar-te uma resposta (…)*". As narrativas incluem o desporto como meio de promoção de hábitos de vida saudáveis e de orientação dos/as atletas rumo a trajetórias consideradas mais adaptativas.

2.2 Atletas

A definição de ética desportiva foi frequentemente associada pelos/as atletas ao cumprimento de normas sociais e de regras estabelecidas na modalidade: "*Então… eu diria que é tu fazeres as coisas como é suposto serem com uma determinada regra, de acordo com uma determinada norma*", abrangendo desde as idiossincrasias pessoais até à cultura da box e à forma como esta interage com a comunidade.

As convicções éticas e os valores da ética desportiva mencionados exprimem-se na variabilidade intrinsecamente ligada às experiências de cada atleta e à sua história de vida. Os resultados sugerem que, para estes/as atletas, a ética não é apenas uma regra externa, mas um compromisso interno com a verdade desportiva, numa vertente de honestidade integral em prol da dignidade humana em todos os contextos e dimensões da prática desportiva: "*(…) Os princípios… acho que é o ponto-chave para tudo. Uma pessoa ter princípios acho que é o ponto de começo para qualquer coisa.*".

3. Ética e a qualidade da relação *coach*-atleta − COMPASS Model (Rhind & Jowett, 2012)

Foram identificadas dimensões éticas dos/as *coaches* (Conf. Anexo 8), dos/as atletas (Conf. Anexo 9) e como estas atuam nos comportamentos dos/as *coaches* e atletas (de acordo com a Tabela 3) com base no COMPASS Model (Rhind & Jowett, 2012; Conf. Anexo 10).

3.1.1. Apoio

Unanimemente, os/as *coaches* evidenciaram total disponibilidade, assumindo o compromisso de apoio incondicional "*(...) Se precisares de alguma coisa, se precisares de falar, estou aqui*", através de mensagens regulares de incentivo, *feedback* constante e acolhimento perante resultados que não correspondem às expectativas. Aspetos que reforçam o compromisso mútuo e a competência técnica. A proteção da integridade biopsicológica do/a atleta reflete-se no ajuste de cargas e exercícios, embora este suporte multidimensional exija o respeito pelos limites éticos (dignidade humana) e profissionais da díade. Perante exigências extradesportivas, os/as *coaches* orientam o encaminhamento multidisciplinar a outros especialistas. Apesar de se assumirem como o pilar da relação *coach*-atleta, sentem-se reciprocamente apoiados/as pelos/as atletas em momentos de gestão de equipas/atletas: i) ser flexível ao competir/treinar com outro/a atleta; ii) estar disponível para apoiar nas iniciativas/eventos da box; iii) ser recetivo/a para ouvir; iv) apoiar no controlo da dinâmica das aulas de grupo.

Por outro lado, a maioria dos/as atletas atribuiu primazia ao apoio prático: "*O apoio prático, logístico ou de treino é se calhar a função central*", conceptualizando-o como a função nuclear do/a *coach* (integridade física). A eficácia deste domínio é igualmente condicionada pela presença de suporte emocional adequado. O apoio emocional revela-se particularmente crítico em situações de vulnerabilidade, como, por exemplo, em respostas emocionais intensas após o treino e em crises do foro pessoal, como forma de respeito e de segurança psicológica. Adicionalmente, percebeu-se que níveis elevados de apoio emocional parecem potenciar a qualidade do processo de treino e a recetividade ao trabalho técnico. Por fim, o *feedback*, especialmente quando identificado como construtivo, surge como uma subdimensão do apoio prático, interpretado como um mecanismo de desenvolvimento e de empoderamento do/a atleta. No sentido inverso, o apoio prestado aos/às *coaches* manifesta-se através de ações de gestão logística, no auxílio à dinâmica das aulas, no reconhecimento público do seu trabalho, bem como de suporte emocional em momentos de vulnerabilidade.

Nas díades, a dimensão de apoio emergiu como a de maior recorrência e como o pilar da confiança profissional. O apoio é comunicado através de um equilíbrio entre a escuta ativa e a diretividade, e confirmou-se a importância do apoio emocional em momentos críticos que providenciam a estrutura necessária para a ação.

3.1.2. Motivação

A motivação dos/as *coaches* vincula-se diretamente à superação dos/as atletas nos planos pessoais, de saúde/bem-estar ou de desempenho. Num segundo nível, a paixão pela modalidade sustenta a prática profissional, sendo potenciada pela comunidade desportiva "*(...) se tu amares o que fazes (...) tu crias essas relações, tu crias esses feedbacks, tu crias sensibilidade.*". Referida por um/a *coach*, a disputa desportiva saudável ("picanço") entre *coach* e atleta, e entre pares, funciona como motor de empenho e desempenho no treino e na competição. De igual forma, um/a *coach* tem interesse pela exploração de conhecimento e novos métodos no CrossFit como fonte de motivação. Globalmente, a motivação foi descrita como um processo coconstruído na interação, em que a qualidade relacional e o clima afetivo consolidam o compromisso partilhado com os objetivos de desempenho. As estratégias motivacionais envolvem: i) manutenção de um ambiente positivo; ii) mensagens de reforço positivo; iii) estabelecimento de uma relação de confiança profissional e de competência técnica; iv) incentivo ao desafio competitivo.

A autoperceção de progressão e evolução descrita pelos/as atletas traduz-se na sensação de competência e aptidão, como a superação diária, a persistência, a disciplina/foco, a saúde física (e.g., perda de peso) e mental, e a vontade de se tornar uma melhor versão nestes diferentes domínios. O/a *coach* assume um papel fundamental na motivação do/a atleta pela confiança "*Sempre me transmitiu confiança mesmo em coisas que achava que não era tão boa (...)*" e pelo empoderamento "*"Vais conseguir, estás quase, estás quase!" Muito nessa vibe de encorajar e de empoderar o outro*", salvaguardando a autodeterminação, o respeito e a autonomia. Em contrapartida, a lealdade ao/à *coach* estimula a persistência: "*...não o posso deixar mal... não o vou deixar ficar para trás, já que ele me trouxe até aqui.*". Por fim, a motivação e a manutenção da prática de CrossFit são impulsionadas pelas características desafiantes da modalidade (complexidade e variabilidade de movimentos), bem como pelo clima comunitário, socialização e camaradagem.

No discurso dos/as *coaches* e atletas nas entrevistas em dupla confirma-se que a motivação também é concebida como um fenómeno relacional, sustentada pela combinação entre humor, compromisso mútuo e regulação emocional.

3.1.3. Garantias/Reafirmação da Relação

A reafirmação da relação manifesta-se, de forma geral, em ações que refletem a sensibilidade do/a *coach* perante o estado emocional e físico do/a atleta. Em momentos de vulnerabilidade, o apoio é percebido pelos/as *coaches* como genuíno, empático, de afeto e de proteção: i) ouvir o/a atleta, ter empatia é o cuidado principal para que este se sinta seguro/a e validado/a; ii) a confiança reafirma-se pela presença física e digital; iii) discurso calmo e confiante na comunicação; iv) estar disponível em momentos de vulnerabilidade.

A reafirmação da importância da relação para os/as atletas transcende a continuidade desportiva, consolidando uma comunidade com alicerces na honestidade e na humildade para a formação integral do/a atleta. Na perspetiva do/a atleta e do ponto de vista ético, a comunicação frequente e a demonstração de disponibilidade funcionam como uma garantia de compromisso que reforça o vínculo com o/a *coach*, nomeadamente através do respeito mútuo, fidelidade, amizade e lealdade da relação: "*Não há cá falar disto, ou falar daquilo com outro. Eu vou ter com ele e ele vem ter comigo, e prontos… isso é o principal (…)*". Adicionalmente, o cumprimento das normas e a valorização das orientações do/a *coach* são formas de cimentar a relação, na ótica do/a atleta, por meio da escuta ativa e do diálogo. Um/a dos/as atletas retrata ainda a importância de valorizar o papel profissional do/a *coach* e o recurso ao reforço positivo como aliança de trabalho: "*Acho que acima de tudo é diálogo, é o agradecer, é o darmos o abraço(…)* ".

A reafirmação da importância da relação revela-se através do compromisso com objetivos de longo prazo. Declarações como "*eu não te deixo*" ou "*o desafio é para ti e para mim*" consolidaram o vínculo. Ou seja, uma maior predisposição da díade para comunicar sobre a relação estabelece uma base de segurança que permite ao sistema manter-se em equilíbrio mesmo sob pressão extrema.

3.1.4. Abertura

De forma geral, os/as *coaches* declaram disponibilidade para ouvir e dialogar "*(…) a porta do gabinete está sempre aberta para qualquer eventualidade, qualquer necessidade.*", embora a profundidade da abertura varie consoante a proximidade relacional e a confiança. Ainda que defendam que a abertura não deve ter barreiras "*(…) da minha parte, todas as pessoas, seja quem for, têm 100% de abertura no aspeto que for preciso.*". Apenas um/a *coach* promove proativamente a abertura relacional, respondendo aos demais de forma reativa, sublinhando a importância de

escolher o *timing* e o local adequados. A recetividade ao/à atleta é percecionada como total, mas os/as *coaches* mantêm reservas quanto ao seu posicionamento, principalmente quando o diálogo engloba terceiros: "*(...) há assuntos que eu devo perceber que não posso opinar, não posso falar. Nós vivemos num negócio de proximidade.*". Os detalhes íntimos sobre relacionamentos e família mantêm-se reservados por todos/as os/as *coaches*, que partilham apenas situações da vida quotidiana. Contudo, um/a dos/as *coaches* demarca estas fronteiras de modo mais estrito e explícito: "*Eu gosto muito de ter contacto com pessoas (...) mas é "Tu lá e eu cá"(...) Tudo com peso e medida* .".

A maioria dos/as atletas experimenta a relação *coach*-atleta com bastante abertura para receber *feedback* construtivo e negativo, privilegiando as fronteiras relacionais para manter o foco no desempenho técnico. Ultrapassado o contexto desportivo, a relação pessoal, segundo a maioria destes/as atletas, não é transferível para a relação *coach*-atleta. Numa das díades, a relação *coach*-atleta raramente encontra palco nos contextos extradesportivos: "*(...) não vou estar ali a desabafar ali a minha vida inteira, mas há efetivamente abertura para partilhar (...).* Em contraponto, um/a dos/as atletas demonstra uma abertura quase total descrevendo-se como um "livro aberto". Esta abertura manifesta-se na partilha diária de eventos, de detalhes íntimos sobre relacionamentos e sobre a vida quotidiana e familiar. O mecanismo de defesa é ativo quando o diálogo se aproxima de "feridas emocionais": "*É aquelas "feriditas"... que a gente não gosta de falar (...)*".

Nas díades, percebeu-se uma elevada abertura à partilha instintiva de estratégias de treino e competição. A abertura atinge o seu expoente máximo quando as partes se sentem seguras e confiantes para partilhar crises pessoais (fatores externos) que afetem o treino/competição, mas com limites implícitos. Os limites desta abertura assentam na privacidade, ou seja, na dimensão mais íntima do/a *coach* e/ou do/a atleta.

3.1.5. Redes Sociais

Na perspetiva de todos/as os/as *coaches*, a comunidade de CrossFit não afeta diretamente a díade. Mas as situações de vulnerabilidade nos microssistemas do/a atleta tendem a favorecer a proximidade, a confiança, o respeito e a abertura comunicacional que, do ponto de vista psicológico, surgem como oportunidades de validação emocional e de suporte percebido: "*(...) e nós vamos sempre ensinar aqui a*

partir da primeira avaliação que somos a boia de salvação", reforçando a segurança relacional. Num polo negativo, todos/as os/as *coaches* descrevem a influência das redes sociais/digitais na cultura de imediatismo quando priorizam a imagem e o sucesso, promovendo expectativas irrealistas e comprometendo a competência e a credibilidade técnica do/a *coach*, podendo criar momentos de desacordo/confronto: "*(…) quando a pessoa chega, vê que as coisas não são como se passam na internet… e é aqui logo que está a informação do treinador contra a desinformação toda da parte digital*". Especificamente, um/a *coach* monitoriza o estado psicoemocional (e.g., fadiga mental, stress) do/a atleta através do círculo social/pessoal próximo. Paralelamente, a heterogeneidade da comunidade valoriza o papel dos/as atletas mais experientes como modelos e agentes ativos que contribuem para a integração dos/as praticantes/atletas iniciantes na modalidade e/ou mais recentes na *box*, fortalecendo o vínculo de confiança e parceria com o/a *coach*.

Os/as atletas concordam que a comunidade (redes sociais) não inferem diretamente na relação da díade, mas acreditam que a comunidade exerce um efeito bidirecional: a pertença e a socialização "*Passava horas e horas no ginásio. Fazia a aula, tomava banho e depois andava no ginásio (…) Falava com um, falava com outro, falava com um, falava com outro… e andava assim…*", reforçando o compromisso e o envolvimento no treino; as redes sociais revelam ambivalência, atuando como facilitadores de suporte social, mas também como veículos de práticas suscetíveis de comprometer a dignidade, o bem-estar psicológico e a integridade desportiva e comunitária.

As díades confirmaram que utilizam a confiança como barreira às críticas externas, protegendo a intimidade técnica e a cumplicidade da díade contra fontes de ruído externo. Contudo, evidenciam a comunidade como um sistema de suporte psicossocial que reforça a qualidade da relação. No conjunto, a comunidade de CrossFit opera como um "terceiro elemento" na relação, e a existência de uma comunidade com cultura de proximidade funciona como uma rede de suporte e validação, tornando a relação mais segura e sólida. Isto confirma-se em momentos de apoio coletivo e em momentos competitivos (estímulo à superação).

3.1.6. Estratégias Preventivas

Ao nível da saúde/bem-estar, todos/as os/as *coaches* assumem legitimidade para interromper treinos/competições, priorizando o bem-estar e a saúde, sendo o

expoente máximo e inegociável nesta vigilância ativa de prevenção (aquando da busca do virtuosismo), tendo em conta indicadores físicos, emocionais e psicológicos: a) reconhecimento dos estados emocionais do/a atleta pela comunicação não verbal (expressões faciais e leitura corporal); b) regulação emocional do/a atleta em situações desafiantes apoiada por estratégias cognitivo-comportamentais; c) recurso à rede de apoio significativa do/a atleta. Ao nível da relação, todos/as os/as *coaches* destacaram estratégias no domínio da gestão de limites como um mecanismo de proteção com base no respeito mútuo e na autoridade. Como estratégias comunicacionais, a maioria dos/as *coaches*: a) recorre ao humor; b) ajusta o estilo de comunicação (natural e tranquilo); c) utiliza estratégias comunicacionais deliberadas. Ao nível da organização, a prevenção surge pela cultura da box, que enfatiza a evolução, o processo de aprendizagem e o respeito pela comunidade.

A estratégia preventiva mais adotada pelos/as atletas é o uso do espaço e do tempo (evitamento) como forma de internalizar as críticas e evitar reações imediatas, desajustadas e explosivas (saber ser e saber estar). Recorrem também a estratégias de cooperação, e o conflito agudo é evitado através do diálogo e da comunicação aberta e direta: "*É tentar resolver, é falar, é comunicação*.". Do ponto de vista sistémico, a harmonia da comunidade depende do respeito e da responsabilidade na delimitação de fronteiras claras entre a autoridade técnica do/a *coach* e o papel de parceiro/amigo. Em termos institucionais, a falta de transparência (promessas incumpridas) é percecionada como uma quebra do contrato moral com a comunidade.

Nas diades, *coaches* e atletas reforçam as ideias das entrevistas individuais. Os/as *coaches* destacam a necessidade de linhas condutoras claras desde o início, recorrendo ao profissionalismo para definir limites de proximidade e papéis, uma assimetria necessária numa relação profissional baseada no respeito mútuo pelas funções de cada um. Ambos (*coaches* e atletas) compreendem que a confiança e a compreensão da pessoa na sua totalidade biopsicossocial, bem como as estratégias comunicacionais, funcionam como mecanismos homeostáticos da relação *coach*-atleta, mas a presença de protocolos de contingência ou de discussões proativas sobre desafios futuros foi escassa.

3.1.7. Gestão de Conflitos

A gestão de conflitos nas díades foi descrita como muito pontual ou praticamente inexistente. Contudo, quando necessária (mesmo em relação a outros

atletas), é vista como um processo de regulação assente na reafirmação da autoridade legítima e na reestruturação das dinâmicas hierárquicas, invocando a racionalidade e a objetividade na díade *coach*-atleta. Embora residuais, em situações de desacordo significativo, o/a *coach* assume o papel de decisor/a final, priorizando a segurança biopsicológica em face dos resultados performativos. O conflito ligeiro é mediado pela regulação emocional, recorrendo a um estilo de boa disposição e descontração, mas o desrespeito pelas regras/normas ou pela autoridade do/a *coach* é identificado como o principal gatilho para conflitos, exigindo intervenções diretas, contingentes e resolução imediata.

Os/as atletas recordaram situações muito pontuais de desacordo (mas não de conflito) com o/a *coach* atual. Mas identificam estratégias de gestão de conflitos com *coaches* anteriores e entre pares. Para gerir conflitos, revelam perfis psicológicos distintos, mas recorrem, maioritariamente e frequentemente, ao silêncio, ao evitamento e a um distanciamento crítico como mecanismos de defesa: "*(...) eu sou uma pessoa que foge aos conflitos… eu fujo de os ter e não me quero chatear*". Em contraponto, um/a dos/as atletas adota o pragmatismo e exige justificações para validar a autoridade do/a *coach* do ponto de vista técnico, apelando à cooperação e à justiça. Adicionalmente, um/a dos/as atletas, de forma geral, vê a imparcialidade como uma forma de neutralizar conflitos, na qual a ausência de tratamento equitativo anula o valor pedagógico da prática desportiva.

Nas entrevistas em dupla, as díades privilegiaram o diálogo para sanar desacordos, pelo que o conflito apresentou baixa recorrência verbalizada. Ambas as partes (*coaches* e atletas) valorizam a calma e a frontalidade. A maioria dos/as *coaches* adota uma postura diretiva/hierárquica na resolução, mas a manutenção da integridade da relação, mesmo sob tensão, é garantida pelo respeito mútuo e pelo uso estratégico do humor. O grau de satisfação viu-se comprometido quando o/a atleta ou o/a *coach* apresenta menor tolerância à avaliação negativa ou menor capacidade de integrar a crítica como componente normativa do processo de desenvolvimento desportivo. As atitudes em que a gestão de conflitos se mostrou mais eficaz são aquelas que demonstram empatia, garantindo ao sistema relacional e comunicacional um espaço seguro para a expressão de divergências.

4. Contexto de Treino vs Competição: Ameaças e Reforços à Ética Desportiva

Coaches e atletas evidenciaram uma baixa perceção de diferenciação relacional e hierárquica entre os contextos de treino e de competição. Não obstante, reconheceram a existência de variações contextuais que modulam determinados padrões comportamentais mencionados na Tabela 4 (Conf. Anexo 11), reportando predominantemente comportamentos observados ou identificados em terceiros quando estes envolvem perceção de risco ético.

Na perspetiva dos/as *coaches*, o treino centra-se no desenvolvimento técnico, na pedagogia e na saúde a longo prazo, sustentado por uma dinâmica de proximidade, amizade e descontração. Em competição, o foco transita para o desempenho, a superação sob pressão e a estratégia competitiva. Embora considerem a dinâmica relacional transversal entre contextos, a diferenciação hierárquica emerge em momentos críticos, assumindo um estilo comunicacional diretivo, configurado pela volatilidade do ambiente competitivo (tensão emocional, stress e ansiedade), podendo reforçar o apoio mútuo ou gerar conflitos públicos.

Riscos éticos são identificados pelos/as *coaches* em diferentes contextos. No contexto de treino, destacaram a dificuldade de intervir nas dinâmicas egóicas[4], bem como a possibilidade de desrespeito pelo tempo e pelo espaço do/a *coach*, negação da responsabilidade na execução e *bandwagoning*[5]. Em contexto de competição, relatam que para além do risco de *bandwagoning*, percebem maior probabilidade de expressões e gestos de agressividade simbólica. De forma geral, os comportamentos considerados disruptivos e antiéticos são: i) desrespeito interpessoal; ii) má conduta; iii) violação da verdade desportiva; iv) desonestidade performativa e de execução; v) exploração estética e influência das redes sociais, como cultura de imediatismo; vi) violência verbal e não verbal.

Os/as atletas descreveram o contexto de treino orientado para o processo, enfatizando a aprendizagem técnica e as dinâmicas relacionais flexíveis. Em contexto competitivo, esta atuação centra-se no desempenho e na performance, associando-se a níveis elevados de stress e a uma maior necessidade de diretividade por parte do/a *coach*. O papel do/a *coach* nesta transição passa de facilitador/a do desenvolvimento para uma figura de autoridade estratégica, orientada para a maximização do

[4] Dinâmica da mente humana proposta por Sigmund Freud, em que o ego coexiste com o *id* (agente das pulsões primitivas) e o superego (componente ético da personalidade que está em contacto com o mundo exterior através da perceção) (Lapsley & Stey, 2011).

[5] Fenómeno psicossocial caracterizado pela adoção acrítica de comportamentos, crenças ou tendências dominantes num grupo de referência independentemente das suas convicções e preferências pessoais (Sunder, 2008; Hartman & Cranmer, 2024).

desempenho e da performance. Foram identificados riscos éticos distintos: em contexto de treino, a potencial normalização de práticas disfuncionais e tecnicamente incorretas, com a finalidade de exacerbação de resultados (*match-fixing*[6]) e *bandwagoning*. Este último também surge em competição, bem como a maior probabilidade de desengajamento moral[7]. Em geral, os/as atletas sinalizam os seguintes comportamentos antiéticos: i) desonestidade performativa e de execução; ii) desrespeito interpessoal; iii) linguagem abusiva/violência verbal; iv) violação da verdade desportiva, favorecimento, falta de imparcialidade e de transparência; v) exposição, ridicularização e/ou crítica pública de outros/as atletas nas redes sociais/digitais.

Discussão

A limitada reflexão ética na articulação dialética entre teoria e práxis (Dieffenbach et al., 2010) foi associada pelos/as *coaches* à recente consolidação do CrossFit em Portugal[8] e à perceção de reduzida sensibilização para a ética no ensino. Contudo, para os/as *coaches*, a ética ultrapassa a conformidade regulamentar (Dieffenbach et al., 2010), operando como um construto comportamental e deontológico, alicerçado na gestão de limites relacionais e no respeito pela integridade e dignidade humana (Código de Ética Desportiva, 2014). Os/as atletas associam a ética ao cumprimento das regras, normas sociais e cultura da *box*, traduzindo-se num compromisso moral internalizado com a verdade desportiva e a honestidade integral (Código de Ética Desportiva, 2014). Na sua dialética, valores como respeito, honestidade, confiança, transparência e imparcialidade (Costa et al., 2025) funcionam como um regulador homeostático do sistema relacional.

O apoio constituiu um eixo estruturante para a estabilidade da relação e para o vínculo diádico, sendo este fundamental para a coconstrução de uma relação de confiança (Mata & Gomes, 2016; McGuire et al., 2025). O apoio prático foi priorizado pelos/as atletas em detrimento do apoio emocional (Souza et al., 2023),

[6] Acordo, ato ou omissão intencional — alterar indevidamente o resultado ou o desenrolar de uma competição desportiva com o objetivo de eliminar (total ou parcialmente) a sua natureza imprevisível para obter um benefício indevido para si próprio ou para terceiros (IOC, 2015).
[7] Conceito proposto por Bandura para mostrar como as pessoas se podem desprender ou desengajar dos próprios padrões morais para cometer atos antissociais deliberadamente, sem autocondenação (Azzi, 2011).
[8] Segundo fontes empíricas, a primeira box afiliada em Portugal iniciou atividade em Portugal em 2013 (Planeta CrossFit, 2019).

mas as características comportamentais, como a presença, a escuta ativa dos/as *coaches* e a comunicação contínua, conferem maior predisposição à díade para comunicar. Inversamente, quando o/a atleta proporciona apoio ao/à *coach* (prático ou emocional), esta relação aproxima-se simetricamente (Abreu & Ribeiro, 1998) em momentos de vulnerabilidade, partilhando valores como solidariedade, interajuda, respeito mútuo (Jowett, 2024), empatia e amizade.

Os resultados indicam que a atuação ética do/a *coach*, ao demonstrar cuidado genuíno pelo/a atleta, ao respeitar a autonomia (Dominski et al., 2021) e ao fornecer *feedback* construtivo (Jowett & Shanmugam, in press), cria um ambiente propício à motivação intrínseca, ao rendimento de excelência (Monteiro et al., 2020) e ao virtuosismo[9], alinhado com o perfil autotélico (Carrasco-Poyatos et al., 2024) dos/as atletas do presente estudo. No campo da motivação do/a atleta, esta foi despertada nas interações regulares com o/a *coach* em contexto de treino/box, traçando um caminho para o contexto competitivo. Em ambos os contextos, por vezes, o/a *coach* assume a responsabilidade pelo estado emocional do/a atleta (*Emotional Labor*; Heywood, 2016), aumentando o estado de vigília e acuidade mental, principalmente em contexto competitivo. A acuidade em relação ao estado emocional do/a atleta, conjugada com a dupla condição do/a *coach* (enquanto *coach* e atleta), favorece a proximidade relacional e proporciona momentos formais e informais de partilha de conhecimento em domínios específicos entre ambos (Hollingshead & Brandon, 2003). Esta dinâmica funciona como um Sistema de Memória Transitiva[10] (TSM), sustentando o estado motivacional, facilitando a entrada no estado de *flow*[11], reforçando a resiliência face à imprevisibilidade da modalidade de CrossFit (Meier et al., 2023) e promovendo proximidade da díade.

Esta proximidade afetiva proporciona um clima interpessoal positivo, por meio da valorização da relação (garantias e reafirmação da relação) e da validação constante do potencial do outro (Heywood, 2016; Jackson et al., 2011), mesmo sob pressão. Esta parceria atua como um veículo de princípios e valores humanos nas suas microinterações diárias (Carroll, n.d.), tais como o respeito, a confiança (Jowett &

[9] Expressão comportamental de mestria técnica, operacionalizada pela capacidade de executar padrões de movimentos fundamentais ("o comum") com níveis excecionais de precisão biomecânica, compostura e consistência ("incomumente bem") sob restrições de tempo e intensidade (Carroll, n.d.).
[10] Influência da divisão partilhada da cognição de grupo (codificar, armazenar e recuperar) no desempenho coletivo (Özlü et al., 2025).
[11] Estado psicológico ótimo de imersão total vivenciado em atividades desafiantes e intrinsecamente motivadoras como o desporto (Farrokh et al., 2025).

Cockerill, 2003), a honestidade (Jowett & Shanmugam, in press) e a integridade, bem como a valorização do compromisso e do profissionalismo ("Serviço"[12]).

As díades confirmaram a importância de fronteiras entre os domínios pessoal e profissional, mas estas diluem-se com maior facilidade nesta modalidade em particular (Heywood, 2016) devido à cultura de proximidade. A abertura na relação com o/a *coach* funciona como uma ferramenta: bem doseada, gera confiança e reduz a assimetria entre *coach* e atleta; em excesso, dilui a autoridade do/a *coach* (Heywood, 2016). Para o/a *coach*, o desafio é calibrá-la (Gomes, 2005) de modo a preservar a autoridade funcional, o *Ethos* no CrossFit e a integridade profissional, respeitando os limites da intimidade e da privacidade (Carroll, n.d.; Jowett & Poczwardowski, 2007). Neste sentido, a reserva de determinados conteúdos da esfera pessoal surge como expressão de autorregulação (Acuña, 2026), em conformidade com os princípios de responsabilidade e integridade no desporto (Código de Ética Desportiva, 2014; Carroll, n.d.). Nas entrevistas diádicas, a gestão do poder de fala e a exploração da abertura estabeleceram um alinhamento relacional que aprofundou a reflexão sobre as barreiras individuais e os limites de autorrevelação (Morgan et al., 2013).

Ao triangular a díade (*coach* e atleta) com outros elementos do círculo social/comunidade, as díades defenderam que as redes sociais/comunidade não comprometem a qualidade do núcleo da sua relação − operando este microssistema com relativa impermeabilidade à interferência de terceiros – apesar de a dinâmica da relação e o vínculo entre ambos se expandirem frequentemente para círculos sociais, como a família, amigos e comunidade (Porto Maciel et al., 2021), no qual o/a *coach* assume, por vezes, um papel mediador, intervindo para estabilizar o ambiente psicossocial do/a atleta (Carroll, n.d.). Por outro lado, a dimensão comunitária atua como um "terceiro elemento" informal que confere uma rede de suporte (*Socio-Emotional Buffering*; Kikusui et al., 2006; Wang et al., 2025) e validação na relação *coach*-atleta, tornando-a mais segura, sólida e visível em momentos de apoio coletivo e competitivo (camaradagem e estímulo à superação; Dominski et al., 2021), corroborando os estudos que confirmam que o CrossFit promove maiores níveis de afiliação e suporte social (Dominski et al., 2021) em comparação com outras

[12] Valor que caracteriza a modalidade e a comunidade de CrossFit. O/a *coach* atua como um/a líder de serviço cuja função não é exibir competência pessoal, mas facilitar o desempenho e o bem-estar do/a atleta (Carroll, n.d.).

modalidades (Marin et al., 2018) e com ginásios tradicionais (Whiteman-Sandland, 2016).

A gestão de um ambiente positivo proporcionado pelo/a *coach* (Reardon et al., 2019), segundo os resultados das entrevistas, promove diretamente práticas de modelagem social (exemplaridade), instrução, observação e participação na prática da modalidade de CrossFit (Carroll, n.d.), correlacionando-se com maior retenção (Porto Maciel et al., 2021; Spruijtenburg et al., 2025) e com desempenho. Já as plataformas digitais/redes sociais representaram um impacto de caráter ambivalente: a desinformação e o imediatismo geram expectativas irreais (Thomas et al., 2025), contribuindo para uma ameaça ao bem-estar psicológico (ansiedade e desgaste emocional), à comparação social (Siaj et al., 2026), à dignidade do/a atleta, à autoridade do/a *coach* e à integridade da modalidade. Em contrapartida, quando utilizadas estrategicamente, atuam como ferramentas facilitadoras da comunicação interpessoal, da coesão de grupo e do suporte social (Margarit et al., 2018). Estas ferramentas expandem este ecossistema relacional para a própria dinâmica da *box*, onde a heterogeneidade da experiência/desempenho dos/as praticantes/atletas (Dawson, 2017) promove os/as atletas mais experientes a modelos e agentes ativos na integração dos/as praticantes/atletas iniciantes na modalidade ou mais recentes na *box* (Lautner et al., 2020). Ao descentrar a tutoria do/a *coach*, este fenómeno propicia uma convergência de papéis (Lautner et al., 2020) que reforça a confiança, o respeito e o apoio mútuo, favorecendo a horizontalidade relacional, a proximidade e a parceria (Jowett, 2017). Consequentemente, a diluição de papéis, por vezes, leva os/as *coaches* a intervir menos com atletas experientes em contexto de treino, embora mantenham uma vigilância profissional contínua sobre hábitos e rotinas não saudáveis em iniciativas fora da *box* (Heywood, 2016). Estas iniciativas são vistas como uma forma de humanizar a relação *coach*-atleta e de observar comportamentos naturais na segregação de papéis, assumindo-se unicamente como sujeitos sociais desprovidos de assimetria hierárquica.

Os/as *coaches* tendem a valorizar e a recordar intervenções reativas (resolver um problema visível) em detrimento de intervenções proativas e deliberadas (heurística de disponibilidade[13]). Contudo, ao longo das entrevistas, foi emergindo um predomínio de estratégias que se centram na regulação das exigências diárias no plano

[13] Ausência de um evento negativo (conflito) não facilita a recuperação posterior (memória) da estratégia utilizada para preveni-lo (Cabecinhas et al., 2025).

de treino e competitivo ao nível do bem-estar/saúde, da relação (Rhind & Jowett, 2010), da comunicação (e.g., abordagem *sandwich* — comunicar/conectar, elogiar, corrigir e reforçar positivamente; Henley & DiGennaro Reed, 2015) e da instituição. Neste último domínio, a política da porta aberta configura uma das estratégias adotadas para garantir uma boa relação *coach*-atleta (Wachsmuth et al., 2016). Ambos (*coaches* e atletas) consideram a comunicação uma estratégia preventiva de conflito na identificação de necessidades e gestão de expectativas (LaVoi, 2007), mas os/as atletas recorrem maioritariamente ao tempo e ao espaço (evitamento, inibição da resposta e reflexão postergada; Gearity & Murray, 2011), mesmo acreditando que o diálogo assertivo é a melhor estratégia. Assim, acreditam que eventuais desacordos ou discordâncias (e.g., frustração técnica ou discrepâncias de volume/carga) resolvem-se por meio da negociação diádica, da regulação emocional e da eficácia comunicativa (Rhind & Jowett, 2010; Davis & Jowett, 2014).

A arquitetura interpessoal que potencia o desempenho coletivo pode, sob pressão competitiva, abrigar dinâmicas disfuncionais na díade (*coach*-atleta) e entre pares (González-Hernández, 2020; Sagar & Jowett, 2012). Embora o conflito tenha sido identificado como quase nulo, *coaches* e atletas concordam que o contexto exerce um papel modulador nas variações funcionais e operacionais e envolve riscos éticos intrínsecos que afetam de forma diferenciada a segurança psicológica dos intervenientes (Taylor et al., 2022). No contexto de treino, o foco é no processo de desenvolvimento de competências técnicas, sob orientação pedagógica sustentada por flexibilidade estrutural e parceria (Jowett, 2007). O/a *coach* assume um papel de facilitador/a desenvolvimental, exercendo uma permeabilidade ao apoio emocional, o que, por vezes, favorece a apropriação da disponibilidade do/a *coach* (pelo/a atleta). A dupla condição do/a *coach* — enquanto *coach* e atleta em treino ou competição — traduziu-se em baixa perceção e reconhecimento de diferenciação hierárquica em ambos os contextos. Contudo, em contexto competitivo, a presença do/a *coach* — por vezes descontínua — enquadra-se como autoridade estratégica em momentos críticos: a exigência de performance e a volatilidade (Jowett, 2024) legitimam a verticalização hierárquica e a diretividade comunicacional.

Os comportamentos antiéticos, segundo os/as *coaches* e atletas, emergem da interação entre climas motivacionais ego-orientados e a pressão de visibilidade intragrupal (González-Hernández, 2020). O "espelho social" promove o efeito *bandwagon* (Sunder, 2008; Hartman & Cranmer, 2024), comprometendo a

integridade técnica e física do/a atleta, mas legitima o desengajamento moral e impele à adesão normativa a condutas de risco. Em algumas situações, a visibilidade dos comportamentos disruptivos adquire tónicas diferentes: em contexto de treino manifesta-se de forma mais subtil através da manipulação dos *scores* (*match-fixing* informal; IOC, 2015); em competição, semelhante a um processo de sublimação[14], torna-se mais evidente a frustração, a comparação desfavorável e a perceção de inferioridade ao encontrar vias simbólicas de expressão (Tuncel, 2024; e.g., atirar estafas para o chão, atirar magnésio para os pés). Transversalmente (não experienciado pela díade), o discurso das díades converge ao assinalar condutas disruptivas e antiéticas, como o desrespeito interpessoal, conduta abusiva, violência verbal e/ou não verbal, desonestidade na execução e violação da verdade desportiva e da imparcialidade (Jones, 2002).

Em verdade desportiva, a coconstrução narrativa nas entrevistas díadicas configurou um espaço privilegiado de validação cruzada (Szulc & King, 2022). A evocação de episódios insólitos evidenciou o vínculo relacional por meio da boa disposição e do humor (Egemen Merdan & Çağlar, 2025; Vendl et al., 2024). Os conteúdos operavam numa modulação defensiva atenuando valências negativas como forma de preservar a aliança de trabalho (Staff et al., 2020). Este ajustamento despertou manifestações explícitas de lealdade e fidelidade diádica, corroborando os dados recolhidos individualmente. Finalmente, destaca-se a horizontalidade relacional e a disposição cooperativa, lado a lado, das díades, suprimindo barreiras espaciais hierárquicas (Rickard et al., 2021).

Limitações e sugestões futuras

A restrição da amostra impede a generalização fidedigna dos resultados a populações mais amplas ou a diferentes grupos sociais. Por outro lado, mesmo com todos os cuidados éticos necessários, as entrevistas das díades podem ter comprometido as respostas, gerando um viés de desejabilidade social. Sugere-se, futuramente, a replicação e a diversificação das amostras, bem como a investigação de novas variáveis demográficas e a análise de outras formas de negligência e/ou abuso.

[14] Transformação da pulsão e da agressividade para a mestria técnica, treino árduo e performance através de ações aceites normativamente (Tuncel, 2024).

Conclusões

Em síntese, a ética desportiva no CrossFit funciona como regulador homeostático do sistema relacional *coach*-atleta: um construto comportamental e deontológico que estabiliza a díade nas tensões da proximidade interpessoal, das assimetrias hierárquicas e da volatilidade competitiva. A sua expressão concretiza-se na gestão de limites relacionais e hierárquicos, bem como em valores/princípios como integridade, dignidade humana, honestidade, respeito, confiança e transparência, incluindo outros menos investigados na literatura (e.g., urbanidade, credibilidade profissional).

Na dinâmica relacional/comportamental, os/as *coaches* enfatizam o apoio mútuo e a confiança. Os/as atletas valorizam particularmente o suporte instrumental, prático e informacional, desde que calibrado pelo apoio emocional e pela escuta ativa (*Emotional Labor*), favorecendo a sua autorrevelação (abertura). Neste enquadramento, *coaches* e atletas relataram abertura total, embora os detalhes íntimos sobre relacionamentos e família se mantenham reservados, partilhando apenas o quotidiano. A acuidade mental mostrou-se essencial, desde que se garanta uma gestão ética (desportiva), compatível com o respeito pela confidencialidade, pela privacidade e pela autonomia. A motivação, por sua vez, é coconstruída pelo intercâmbio de conhecimento (TSM), reforço positivo, disputa saudável, humor, transparência comunicacional e segurança relacional/psicológica, convertendo-se em persistência, disciplina e compromisso continuado, ao passo que as garantias relacionais aumentam a tolerância ao erro, a confiança e consolidam a parceria a longo prazo. Os resultados sugerem que a comunidade (redes sociais) não interfere no núcleo da dinâmica operacional da relação da diade, mas representa essencialmente uma rede de apoio (*Socio-Emotional-Buffering*); contudo, por vezes, pode levar a comparações competitivas e conflitos.

Mesmo pouco identificados no plano preventivo e na gestão de conflitos, os/as *coaches* recorrem a estratégias de *feedback* e de intervenção estruturadas, enquanto os/as atletas optam maioritariamente pela inibição da resposta e pela reflexão postergada (silenciamento/evitamento) como estratégias de autorregulação para preservar a estabilidade relacional e grupal — embora concordem com ações de comunicação assertiva para a resolução.

A dinâmica da relação *coach*-atleta na perceção dos/as *coaches* e atletas apenas se reconfigura pontualmente na transição contextual: a proximidade

pedagógica e flexível em contexto de treino cede lugar à autoridade estratégica do/a *coach* em momentos críticos sob a volatilidade competitiva, mas tende a tornar-se mais simétrica quando a hierarquia profissional se dissipa na fusão de papéis.

Referências

Abreu, J. L. P., & Ribeiro, C. (1998). *Comunicação e medicina*. Virtualidade.

Acuña, Á. V. (2026). Estado del Arte sobre la Relación de la Motivación y Rendimiento en Deportistas de Alto Nivel: Un Enfoque Histórico-Hermenéutico. Ibero Ciencias-Revista Científica y Académica-ISSN 3072-7197, 5(2), 1371-1388.

Andersen, S. M., & Chen, S. (2002). The relational self: an interpersonal social-cognitive theory. *Psychological review*, *109*(4), 619-645. DOI: 10.1037//0033-295X.109.4.619

Azzi, R. G. (2011). Desengajamento moral na perspectiva da teoria social cognitiva. *Psicologia: Ciência e Profissão*, *31*(2), 208-219. https://www.scielo.br/j/pcp/a/MBLhpNqGMXD6QmnqXrYB7kS/?format=pdf&lang=pt

Barrio, M.R., Ley, C., Schomoeller, A., Dumon, D. (2021). Mental well-being or ill-being through coaching in adult grassroots sport: A systematic mapping review. *International journal of environmental research and public health*, *18*(12), 6543. DOI: 10.3390/ijerph18126543

Bogdan, R., & Bilken, S. (1994). Investigação em educação: abordagens qualitativas. Porto: Porto.

Cabecinhas, R., Oliveira, D. R. de, & Sousa, Y. (2025). Cognição Social. Psicologia Social, Comunicação E Cultura, 25–41. DOI: 10.21814/uminho.ed.157.3

Campnhoudt, V. L., Marquet, J., & Quivy, R. (2019). Manual de Investigação em Ciências Sociais. Lisboa: Gradiva.

Cardozo, L. A., Conde, A. M., Pinzón, F. J., Rodríguez-Neira, D., & Carrillo-González, A. (2025). Comportamientos, estrategias e interacciones en el Cross training (CrossFit®): Un análisis cualitativo de la dinámica competitiva. Sportis. *Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(3), 1-19. DOI: 10.17979/sportis.2025.11.3. 11597

Carrasco-Poyatos, M., Segura-López. D., López-García, G. D., & López-Osca, R. (2024). Directional tendencies towards motivation of users from different physical-sports contexts: a cross-sectional study. Title of the manuscript in English.Espiral Cuadernos del Profesorado, 17(36), 22-32. DOI: 10.25115/ecp.v17i36.9743

Carroll, N. (s.d.). The CrossFit Ethos — Portuguese. @CrossFit. Disponível em: https://www.crossfit.com/magic-crossfit-ethos-portuguese

Cassidy, T., Potrac, P., & Rynne, S. (2023). *Understanding sports coaching: The pedagogical, social and cultural foundations of coaching practice*. Taylor & Francis.

Código de Ética Desportiva. (2014). *Instituto Português do Desporto e Juventude*.https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/77296/codigoetica_web.pdf/51ccd4ed-31b2-c3a4-a71b-76f9f6306592?t=1615388024182

Costa, S., J Silva, A., Dias, T., A Marinho, D., Batalha, N., Roque, R., Afonso, C., Aminova, M. & Ferraz, R. (2025). Integrity and transparency in sports: A survey review. DOI: 10.2174/011875399X353976250203045 235

CROSSFIT. (2021). Inc. CrossFit. CrossFit Certifications. Disponível em: https://www.crossfit.com/certifications

Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2010). *Coach learning and development: A review of literature* (pp. 1-104). Leeds: Sports Coach UK.

Davis, L., & Jowett, S. (2014). Coach-athlete attachment and the quality of the coach-athlete relationship: Implications for athletes' well-being. Journal of Sports Sciences, 32(15), 1454–1464. DOI: 10.1080/02640414. 2014.898183

Dawson, M. C. (2017). CrossFit: Fitness cult or reinventive institution?. International review for the sociology of sport, 52(3), 361-379.

Dieffenbach, K. D., Lauer, L., & Johnson, D. A. (2010). One step at a time: building coach ethics from the ground up. Journal of Coaching Education, 3(2), 84-95. DOI: 10.1123/jce.3.2.84

Dohsten, J., Barker-Ruchti, N., & Lindgren, E. C. (2020). Caring as sustainable coaching in elite athletics: Benefits and challenges. *Sports Coaching Review*, 9(1), 48-70. DOI: 10.1080/21640629.2018.1558896

Dominski FH, Serafim TT, Siqueira TC, Andrade A. (2021). Psychological variables of CrossFit participants: a systematic review. Sport Sci Health;17(1):21-41. DOI: 10.1007/s11332-020-00685-9

Egemen Merdan, H., & Çağlar, E. (2025). Coach humor styles and athlete commitment: a relational mediation model in team sport contexts. Kinesiology, 57(2), 195-204. DOI: 10.26582/k.57.2.5

Espírito-Santo, C. (2019). *O CrossFitter Turistando – a cultura do "drop in"*. Fair Play. https://fairplay.pt/modalidades/crossfit/crossfitter-turistando-cultura-do-drop-in/

Farrokh, D., Davids, K., Araújo, D., Strafford, B. W., Rumbold, J. L., & Stone, J. A. (2025). Towards an ecological dynamics theory of flow in sport. Acta Psychologica, 253, 104765. DOI: 10.1016/j.actpsy.2025.104765

Fernandes, M. S. S. (2014). Grupo de discussão e entrevista coletiva: a construção de dispositivos metodológicos em uma pesquisa discursiva. Rev Abehache, 4(6), 1-21.

Frost, J., Purcell, R., Rice, S. M., Tamminen, K., Gouttebarge, V., Adams, W. M., & Walton, C. C. (2026). Mental health literacy in elite-level coaches: Recognition and management of depression and burnout. *Journal of Applied Sport Psychology*, *38*(4), 502–526. DOI: 10.1080/10413200.2025.2589723

Gearity, B. T., & Murray, M. A. (2011). Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching. Psychology of Sport and Exercise, 12(3), 213–221. DOI: 10.1016/j.psychsport.2010.11.004

Gervis, M., Rhind, D., & Luzar, A. (2016). Perceptions of emotional abuse in the coach–athlete relationship in youth sport: The influence of competitive level and outcome. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *11*(6), 772–779. DOI: 10.1177/1747954116676103

Glassman, G. (2004). What is CrossFit. *The CrossFit Journal*, *56*, 1-7. https://journal.crossfit.com/article/what-is-crossfit-2

Glassman, G. (2005). www.crossfit.com. The CrossFit Journal Articles, 40, 1-5.

Gomes, A. R. (2005). Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos. Tese de doutoramento, Universidade do Minho, Braga.

Gomes, A. R. (2008). Revisão e melhoria do guião de entrevista de avaliação psicológica de atletas. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Eds.), Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos. Braga: Psiquilíbrios Edições

Gomes, A. R., Almeida, A., Resende, R., & Morais, C. (2020). Coach-athletes communication: data from the communication behaviors evaluation system. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, *6*(1), 51-61. DOI: 10.47863/IKPZ3678

Gomes, A. R., Cruz, J. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: a percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia (Natal)*, *11*(1), 5–15. DOI: 10.1590/s1413-294x2006000100002

Gomes, A.R. (2007). Liderança e gestão de equipas desportivas: Desenvolvimento de um guião de entrevista para treinadores. In J. F. cruz, J. M. Silvério, A.R. Gomes, & C. Duarte (Eds.), Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício (pp. 100-115). Braga: Universidade do Minho

González-Hernández, J., Cuevas-Campos, R., Tovar-Gálvez, M. I., Melguizo-Rodríguez, L. (2020). Why Negative or Positive, If It makes Me Win? Dark Personality in Spanish Competitive Athletes. Int J Environ Res Public Health. DOI: 10.3390/ijerph17103504

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist*, *21*(2), 127-151.

Hansson, W. (2017). Be More Human-An Anthropological Analysis of Subject Formation in a Late Modern Crossfit Community.

Harris-Wilson, J. D. (2026). Exploring the Impact of Athlete-Coach Relationship on Self-Worth: A Phenomenal Study of Perceptions and Dynamics. https://digital commons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=9415&context=doctoral

Hartman, D. E., & Cranmer, G. (2025). Using Psychological Reactance and Bandwagon Cues to Explain High School Sports Coaches' Resistance to Concussion Communication Policies. *Communication & Sport*, *13*(4), 757-778. DOI: 10.1177/21674795241281803

Henley A.J. & DiGennaro Reed F.D. (2015). Should You Order theFeedback Sandwich? Efficacy of Feedback Sequence and Timing, Journal of Organizational Behavior Management, 35:3-4, 321-335. DOI: 10.1080/01608061.2015.1093057

Heywood, L. (2016) 'We're In This Together:' neoliberalism and the disruption of the coach/athlete hierarchy in CrossFit, Sports Coaching Review, 5:1, 116-129, DOI: 10.1080/21640629.2016.1198581

Hollingshead, A. B., & Brandon, D. P. (2003). Potential benefits of communication in transactive memory systems. Human Communication Research, 29(4), 607-615. DOI: 10.1111/j.1468-2958.2003.tb00859.

Instituto Português do Desporto e Juventude. (2022). Desporto em Números / Sport in Numbers - 2022. Www.Ine.Pt. https://www.ine.pt/ine_novidades/DesportoEmNumeros2022

IOC. (2015). Olympic movement code on the prevention of the manipulation of competitions.https://stillmed.olympic.org/Documents/Commissions_PDFfiles/Ethics/olympic_movement_code_on_the_prevention_of_the_manipulation_of_competitions-2015-en.pdf.

Jackson, B., Dimmock, J. A., Gucciardi, D. F., & Grove, J. R. (2011). Personality traits and relationship perceptions in coach–athlete dyads: Do opposites really attract?. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(3), 222-230. DOI: 10.1016/j.psychsport.2010.11.005

Jones, R. L. (2002). The black experience within English semiprofessional soccer. Journal of Sport & Social Issues, 26(1), 47–65. DOI: 10.1177/0193723502261004

Jowett, S. (2005). *The coach-athlete partnership*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/290265291_The_coachathlete_partnership

Jowett, S. (2007). Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), Social Psychology in Sport (pp. 15–27). Human Kinetics.

Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current opinion in psychology*, 16, 154-158. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.006

Jowett, S. (2024). The coach-athlete relationship within a cross-boundary team of experts: a conceptual analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-16. DOI: 10.1016/S1469-0292(02)00011-0

Jowett, S. (2025). 25 years of relationship research in sport: The quality of the coach-athlete relationship as defined by Closeness, Commitment, Complementarity and Co-orientation (3+ 1Cs Model). Psychology of sport and exercise, 80, 102909. DOI: 10.1016/j.psychsport.2025.102909

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, *4*(4), 313-331. DOI: 10.1016/S1469-0292(02)00011-0

Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 3–14). Human Kinetics.

Jowett, S., & Shanmugam, V. (in press). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), Routledge international handbook of sport psychology. Routledge.

Jowett, S., Powell, A., Andrade Do Nascimento Junior, J.R. (2026). Psychological safety, interpersonal trust and personal flourishing: what's in it for coaches?. *International Journal of Sport Psychology, 57(1)*, 1-17. DOI: 10.7352/IJSP.2026.57.001

Kang, S., & Lee, S. (2025). A systematic review of psychological difficulties among elite sports coaches. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1666035. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1666035

Kavussanu, M., & Al-Yaaribi, A. (2021). Prosocial and antisocial behaviour in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 19, No. 2, 179–202. DOI: 10.1080/1612197X.2019.1674681

Kerr, G., & Stirling A. (2017). Issues of maltreatment in high performance athlete development: Mental toughness as a threat to athlete welfare. In J. Baker (ED.), *The Handbook of Talent Identification and Development in Sport.*

Kikusui, T., Winslow, J. T., & Mori, Y. (2006). Social buffering: relief from stress and anxiety. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 361(1476), 2215. DOI: 10.1098/rstb.2006.1941

Lapsley, D. K., & Stey, P. C. (2011). Id, ego, and superego. *Encyclopedia of human behavior*, *2*, 1-9. Retrieved from: https://maplab.nd.edu/assets/224926/id ego_superegoencyclopedia_of_human_behavior.pdf

Lautner, S.C., Patterson, M.S., Spadine, M.N., Boswell, T.G., Heinrich, K.M. (2021), "Exploring the social side of CrossFit: a qualitative study". Mental Health and Social Inclusion, Vol. 25 No. 1 pp. 63–75, DOI: /10.1108/MHSI-08-2020-0051

LaVoi, N. M. (2007). Interpersonal communication and conflict in the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. E. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (1st ed., pp. 29–40). Champaign: Human Kinetics.

Luzes, T. P., de Almeida Garcia Moreira, M. A., de Jesus Carrilho, D. F., & de Carvalho, A. Q. (2026). Exploring competition constraints at the CrossFit® Games: A systematic characterisation through an ecological dynamics lens. *Journal of Sports Sciences*, *44*(12), 1554-1564. DOI: 10.1080/02640414.2026.2653304

Mangine, G., Tankersley, J., McDougle, J., Velazquez, N., Roberts, M., Esmat, T., VanDusseldorp, T., & Feito, Y. (2020). Predictors of CrossFit Open Performance. Sports, 8(7), 102. DOI: 10.3390/sports8070102

Margarit, E. M., Tonita, F., & Angelescu, N. (2018). Employing social media in working with athletes: a case study discussing ethical implications for applied sport psychology consultants. In The International Scientific Conference eLearning and Software for Education (Vol. 3, pp. 308-313). " Carol I" National Defence University. DOI: 10.12753/2066-026X-18-187

Marin, D. P., Polito, L. F. T., Foschini, D., Urtado, C. B., & Otton, R. (2018). Motives, motivation and exercise behavioral regulations in CrossFit and resistance training participants. *Psychology*, *9*(14), 2869-2884. DOI: 10.4236/psych.2018.914166

Mata, R. T., & Gomes, A. R. (2016). Relação treinador-atleta: Teoria, investigação e intervenção. https://www.researchgate.net/publication/310457389

Mata, R., Gomes, A. (2016). Relação treinador-atleta: Teoria, investigação e intervenção. In D. Bartholomeu, J. M Montiel, A. A. Machado, A. R. Gomes, G. Couto, & V. Cassep-Borges (Eds.), Relações interpessoais: Concepções e contextos de intervenção e avaliação (pp. 155-174). São Paulo: Vetor.

McGuire, C. S., McEwan, D., & Beauchamp, M. R. (2025). Dyadic trust in sport: a theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–27. DOI: 10.1080/1750984X.2025.2569029

Meier, N., Schlie, J., & Schmidt, A. (2023). *CrossFit®: "Unknowable" or Predictable?A Systematic Review on Predictors of CrossFit® Performance*. *11*(6), 112–112. DOI: 10.3390/sports11060112

Monteiro, D. M. T., Teixeira, D. S., Rodrigues, F. F., Travassos, B., Duarte-Mendes, P., & Cid, L. (2020). O papel preditor do clima motivacional na perceção de esforço em jovens atletas: testando um modelo ambígeno com implicações práticas para treinadores. http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/PremiosCOP/COP_PFO_TS/file068.pdf

Moreira, C., & Pestana, G. (2008). Algumas reflexões sobre a Ética Desportiva. Motricidade, 4(3), 96-102.

Morgan D.L., Ataie, J., Carder, P., & Hoffman, K. (2013) Introducing Dyadic Interviews as a Method for Collecting Qualitative Data. *Qualitative Health Research*. 2013;23(9):1276-1284. DOI:10.1177/1049732313501889

Musselman, C. (2019). Training for the "Unknown and Unknowable": CrossFit and Evangelical Temporality. Religions, 10(11), 624. DOI: 10.3390/rel10110624

Myers, D. G. (2014). *Psicologia Social-10*. AMGH Editora.

Özlü, C., Sezer, U., Durdubas, D., & Koruc, Z. (2025). From social identity to team performance: linking transactive memory systems and teamwork. *Psychology of Sport and Exercise*, 103007. DOI: 10.1016/j.psychsport.2025.103007

Peachment, B. T. (2021). Friends and foes: Exploring how community and competition coexist within the CrossFit Games Open. http://hdl.handle.net/1993/35449

Piovesan, A., & Temporini, E. R. (1995). Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde.

Planeta CrossFit. (2019). CrossFit OPO– Conheça um pouco melhor a Box mais antiga do Norte do País - Planeta Crossfit. Planeta Crossfit. https://planetacrossfit.com/crossfit-opo/

Porto Maciel, L. F., do Nascimento, R. K., Milistetd, M., do Nascimento, J. V., & Folle, A. (2021). Revisión sistemática de las influencias sociales en el deporte: apoyo de la familia, entrenadores y compañeros de equipo. *Apunts. Educació Física i Esports*, *3*(145), 39-52. DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.06

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gorczynski, P., Gouttebarge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, D., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., Zhu, L. J., Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, **53:**667-699. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100715

Rhind, D. J., & Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS Model. *Journal of*

Applied Sport Psychology, 22(1), 106–121. DOI: 10.1080/10413200903474472

Rhind, D. J., & Jowett, S. (2012). Development of the coach-athlete relationship maintenance questionnaire (CARM-Q*). International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1), 121-137.

Ribeiro, G., De Aguiar, R. A., Tramontin, A. F., Martins, E. C., & Caputo, F. (2024). Fatigue and performance rates as decision-making criteria in pacing control during CrossFit®. Perceptual and Motor Skills, 131(4), 1274–1290. DOI: 10.1177/00315125241247858

Rickard E, Hevey D, Wilson C. (2021). The impact of seating arrangement and therapy task on therapeutic alliance formation. Couns Psychother Res. 21: 683–696. DOI: 10.1002/capr.12341

Ring, C., Whitehead, J., Gürpınar, B., & Kavussanu, M. (2023). Sport values, personal values and antisocial behavior in sport. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, *3*(3), 177-183. DOI:10.1016/j.ajsep.2023.05.002

Sagar, S. S., & Jowett, S. (2012). Communicative acts in coach–athlete interactions: When losing competitions and when making mistakes in training. *Western Journal of Communication*, 76(2), 148–174. DOI: 10.1080/10570314.2011.651256

Schlegel, P. (2020). CrossFit® training strategies from the perspective of concurrent training: A systematic review. *Journal of sports science & medicine*, *19*(4), 670.

Schwarz, R. M., Davidson, A., Carlson, P., & McKinney, S. (2011). The skilled facilitator fieldbook: Tips, tools, and tested methods for consultants, facilitators, managers, trainers, and coaches. *John Wiley & Sons*.

Şenel, E., Jowett, S., Adiloğulları, İ., Kerr-Cumbo, R. (2025). Investigating the impact of coach behaviours and coach-athlete relationships on psychological safety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *23*(7), 1051-1065. DOI: 10.1080/1612197X.2024.2369717

Siaj, J., Domínguez-Balmaseda, D., Vos-Saz, A. & Bonilla, I. (2026). The impact of social media on athletes' mental health: a systematic review. Front. Sports Act. Living 8:1876771. DOI: 10.3389/fspor.2026.1876771

Silva, F. C., Alves, B. E., Moraes, L. M., Nemezio, R. L. D. B., & Voltan, D. Z. (2021). Percepções dos praticantes de Crossfit: um estudo exploratório.

Archives of Health Investigation, 10(2), 200-208. DOI: 10.21270/archi.v10i2.4890

Souza, D. M., Petters, G. F., Wamser, L., & Ostermann, R. M. (2023). Características essenciais para a atuação de um coach de Crossfit® sob a perspectiva dos praticantes da modalidade. *Caderno de Educação Física e Esporte*, *21*(1), 34. DOI: 10.36453/cefe.2023.31309

Spruijtenburg, G.E., van Abswoude, F., Platvoet, S.W.J., de Niet, M., & Steenbergen, B. (2025). The key roles of teammates, coaches, and instrumental support in adolescent sports participation: a one-year prospective study. Front. Sports Act. Living 7:1499693. DOI: 10.3389/fspor.2025.1499693

Staff, H. R., Didymus, F. F., & Backhouse, S. H. (2020). Dyadic coping in coach-athlete relationships: A grounded theory. Psychology of Sport and Exercise, 50, 101741. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101741

Stewart, C. (2013). The negative behaviors of coaches:"Don't be this guy!". *Phys Educ*, *70*(1), 1.

Stirling, A. E. (2013). Understanding the use of emotionally abusive coaching practices. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *8*(4), 625-639.

Sundar S. (2008). The MAIN model: A heuristic approach to understanding technology effects on credibility. In Metzger M., Flanigan J. (Eds.), *Digital Media, Youth, and Credibility* (pp. 73–100). The MIT Press. DOI: 10.1162/dmal.9780262562324.073

Szulc, J., & King, N. (2022). The practice of dyadic interviewing: Strengths, limitations and key decisions. In *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research* (Vol. 23, No. 2). DOI: 10.17169/fqs-22.2.3776

Taylor, J., Collins, D., & Ashford, M. (2022). Psychological safety in high-performance sport: Contextually applicable?. Frontiers in Sports and Active Living, 4, 823488. DOI: 10.3389/fspor.2022.823488

Thomas, D. D., Xu, L., Yu, B., Alanis, O., Adamek, J., Canton, I., Lin, X., Luo, Y. & Mullen, S. P. (2025). Physical activity misinformation on social media: systematic review. JMIR infodemiology, 5(1), e62760. DOI: https://doi.org/10.2196/62760

Tuncel, Y. (2024). Sublimation and drives in sports: a psychoanalytic perspective. *Sport, Ethics and Philosophy*, 18(1), 41–50. DOI: 10.1080/17511321.2023.2236799

Vendl, A., Alvarado-Alvarez, C., & Euwema, M. (2024). Humor in professional coaching: a literature review and research agenda. Frontiers in psychology, 15, 1288104. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1288104

Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2017). Conflict among athletes and their coaches: what is the theory and research so far? *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 84–107. DOI: 10.1080/1750984X.2016.1184698

Wang, S., Zhao, X., Hu, W., Zhou, M., & Yang, J. (2025). Value affirmation or emotional support: The buffering effect of social rewards on psychological stress. Psychoneuroendocrinology, 180. DOI: 107535.10.1016/j.psyneuen.2025.107535

Webers, T., Zickermann, R. (2019). Training vs. Coaching – über Aporien in der Professionalisierungsdiskussion. Coaching Theor. Prax. 5, 35–50. DOI: 10.1365/s40896-019-00030-z

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of Sport and Exercise Psychology. In *Google Books*. Human Kinetics.

Whiteman-Sandland J, Hawkins J, Clayton D. (2016). The role of social capital and community belongingness for exercise adherence: An exploratory study of the CrossFit gym model. *Journal of Health Psychology*. 2018;23(12):1545-1556. DOI:10.1177/1359105316664132

Williamson, K. (2018). Questionnaires, individual interviews and focus group interviews. Research methods: Information, systems, and contexts, 2, 379-403. DOI: 10.1016/B978-0-08-102220-7.00016-9

Wollesen, B., Gröben, B., Mechling, H., Reimers A.K. (2025). The importance of ethical approval in sports science research. *Ger J Exerc Sport Res* **55**, 157–158. DOI: 10.1007/s12662-025-01046-9

Zanini, G. D. S., de Oliveira, D. M., Oliveira, P. L. S. D. P., Santos, E. C., Bolzam, R. D. S. A., Hernández-Beltrán, V., Gamonales, J.M., Espada, M.C., Massini, D.A., Pessôa Filho, D. M. (2026). From Performance to Health: A Global Scientometric Analysis of the Evolution of CrossFit Research. *Sports*, *14*(5), 213. DOI: 10.3390/sports14050213

Anexos

Anexo 1

Guião de Entrevista Individual *Coach*/Atleta

I Parte | Interdependência e qualidade na relação entre *coach* e atleta |

Gestão de Conflitos (Conflict Management)

Definição: Capacidade de lidar de forma construtiva com desacordos, mal-entendidos ou tensões.
Critérios de Avaliação: Existência de diálogo aberto em situações de conflito; Resolução sem hostilidade ou rutura da relação; Grau de satisfação das partes após o conflito.
Exemplos: Identificar, discutir, resolver e monitorizar potenciais áreas de conflito e desacordo.

1. Conte-me uma situação/episódio em que houve desacordo entre si e o seu/sua coach/atleta. Como foi resolvida?
2. Que estratégias adota para gerir conflitos com os/as coaches/atletas em contexto de aula/treino? E em competição?
3. Quais são as maiores dificuldades na gestão de conflitos em ambos os contextos (contexto de aula versus competição)?
4. Como reage a um feedback negativo?

Abertura (Openness)

Definição: Comunicação clara, transparente e bidirecional.
Critérios de Avaliação: Frequência e qualidade da comunicação; Nível de confiança em partilhar informação sensível; Perceção de escuta ativa por ambas as partes.
Exemplos: Promoção de linhas de comunicação abertas.

1. Em que situações sente que existe (ou não) abertura para conversar com o/a seu/sua coach/atleta sobre questões delicadas?
   Pode contar-me como costuma lidar quando precisa de falar com o seu/sua coach/atleta sobre algo que o/a preocupa?
2. Com que frequência e como comunica com os/as seus/suas coaches/atletas nos diferentes contextos (aula/treino versus competição)?
3. De que forma gere as estratégias ou sugestões dos/das seus/suas coaches/atletas?

Estratégias Preventivas (Preventative Strategies)

Definição: Estratégias de gestão de expectativas. Ações antecipadas para evitar problemas na relação ou no rendimento.
Critérios de Avaliação: Existência de protocolos de prevenção de conflitos; Promoção de momentos regulares de planeamento; Acompanhamento e monitorização do desenvolvimento do/a atleta; Clareza nos papéis, na comunicação e cumprimento das expectativas.
Exemplos: Discussão sobre as expectativas e o que fazer se estas não forem atendidas.

1. Como estabelecem [coach/atleta] acordos ou práticas que ajudem a evitar divergências e a fortalecer a comunicação/relação?

2. De que forma o/a seu/sua coach/atleta acompanha o seu progresso individual ao longo da época?
3. Quais são os principais cuidados a ter para garantir uma boa relação com o/a [coach/atleta] nos diferentes contextos (treino/competição)?
4. Como é que as expectativas de cada um — suas e do seu/sua coach/atleta — são discutidas e ajustadas ao longo da relação?

Garantias/ Reafirmação (Assurance)

Definição: Conhecimento e apoio "percebido". Demonstração contínua do compromisso e da valorização da relação.
Critérios de Avaliação: Grau de empenho em sustentar a relação e oferecer apoio mútuo; Capacidade de manter coerência, disponibilidade e confiança, independentemente das circunstâncias; Frequência de mensagens de confiança e suporte.
Exemplos: Identificação do clima interpessoal, confiança e ajuste mútuo.

1. Como expressa o seu conhecimento sobre as necessidades e expectativas do/a seu/sua coach/atleta?
2. De que forma transmite confiança e disponibilidade mesmo em situações/contextos desafiantes?
3. Que ações concretas realiza para mostrar o seu compromisso, a importância e o valor da V. relação?

Apoio (Support)

Definição: Apoio recebido, disponibilidade emocional, instrumental, e informacional do *coach*.
Critérios de Avaliação: Nível de acessibilidade do/a *coach*; Qualidade percebida do apoio (emocional e prático); Grau de satisfação do atleta com o suporte recebido.

Exemplos: Menção a situações de entreajuda em momentos difíceis.

1. Descreva de que forma o seu/sua *coach*/atleta demonstra apoio e disponibilidade para o/a ouvir e compreender as suas dificuldades? De que forma influencia a V. relação?
2. Como avalia o equilíbrio entre o apoio emocional e o apoio prático que o seu/sua coach/atleta oferece? Qual é o impacto deste apoio no dia a dia?
3. Como descreveria, em termos gerais, a sua satisfação com o apoio que recebe do/a seu/sua coach/atleta? O que gostaria que fosse diferente?

Redes sociais (Social Network)

Definição: Integração da relação para além do treino formal (apoio de familiares, colegas, staff)
Critérios de Avaliação: Demonstração de interesse em compartilhar tempo e manter contato com amizades comuns e grupos de afinidade; Procura e valorização de interações com o/a coach/atleta além dos tempos de treino/competição; Interação entre coach e atleta através das redes sociais e de comunicação comum.
Exemplos: Identificar momentos de socialização para manter uma rede social comum.

1. Como é que a família, colegas ou equipa influenciam a V. relação?
2. Como descreveria a vossa relação fora do treino ou da competição?
3. Que tipo de contacto ou atividades fazem em conjunto fora do contexto desportivo?

- Que tipo de situações costumam partilhar?
- Com que frequência?
- De que forma decidem fazer esses programas juntos (espontaneamente ou planeados)?

4. De que forma as vossas interações fora do treino influenciam a relação e o desempenho/bem-estar dentro do contexto desportivo? Em que medida essa convivência ajuda ou, às vezes, dificulta o equilíbrio entre o lado pessoal e o lado profissional da relação?
5. O que considera ser um equilíbrio saudável entre proximidade e profissionalismo na relação com o seu/sua coach/atleta?
6. Quais são os limites relativamente à privacidade de cada um (assuntos pessoais de que se fala e/ou de que não se fala) e ao tipo de comportamento que é (ou não) apropriado nesse contexto mais informal?

II Parte | Ética desportiva |

1. Como define uma decisão ou ação ética no contexto do treino e da competição?
2. Quando enfrenta um dilema ético, que fatores pesam mais na sua tomada de decisão?
3. De que forma age e/ou comunica aos/às atletas/coaches os comportamentos que do seu ponto de vista são eticamente aceitáveis ou inaceitáveis?
4. Que impacto acredita que uma gestão inadequada de conflitos pode ter na ética, no desempenho e nas relações interpessoais no desporto?
5. Se pudesse mudar algo na forma como a ética é ensinada e vivida no desporto, o que seria?
6. Acha que a sua forma de ver a ética e os valores no desporto mudou ao longo dos anos? Se sim, o que contribuiu para essa mudança?
7. Como descreveria a relação entre a sua motivação pessoal e os valores que orientam a sua prática enquanto atleta/coach?
8. De que modo as situações que envolvem falta de ética no desporto influenciam o seu empenho, entusiasmo e motivação enquanto coach/atleta? -
9. Que papel atribui à comunicação e ao exemplo dos/as líderes (coaches) na prevenção de condutas antiéticas?
10. Que medidas adota para garantir que a ética é respeitada durante treinos, competições e interações fora do contexto desportivo?
11. Quais as pessoas ou experiências que tiveram maior influência na sua visão ética no desporto?
12. Que princípios éticos considera essenciais para formar uma nova geração de atletas e coaches?
13. Como transmite ou incentiva valores éticos na relação com atletas, coaches ou colegas?
14. Que conselhos daria a alguém que começa agora a carreira como coach/atleta sobre como gerir situações éticas difíceis?

15. Socialmente e eticamente, quais são as barreiras e os limites que se estabelecem nesta relação coach-atleta?
16. De que forma a cultura da equipa ou da comunidade desportiva influencia o seu comportamento ético?

Questões adicionais/suplementares:

- Pode partilhar alguns momentos em que se tenha deparado com dilemas éticos enquanto coach/atleta?
- Houve alguma situação em que sentiu que tinha de escolher entre obter resultados e manter princípios éticos? Como geriu isso?
- Pode partilhar um momento em que se arrependeu de uma ação ou decisão tomada em contexto desportivo? O que aprendeu?
- Alguma vez sentiu pressão externa (família, equipa, patrocinadores) que o/a levasse a comprometer princípios éticos? Como lidou com isso?
- Que papel acha que a formação académica ou cursos de especialização têm na construção da sua conduta ética?
- Que práticas considera essenciais para promover a consciência ética e as competências de gestão de conflitos?
- Imagine-se como se estivesse a orientar futuros coachs de CrossFit numa aula sobre ética e conduta profissional, que conselhos lhes daria sobre como gerir conflitos, manter a motivação e construir relações de confiança?

Anexo 2

Guião de Entrevista Coletiva

I Parte | Vínculo interpessoal e profissional |

1. Podem contar como se conheceram e como a relação evoluiu desde o início?
   - Quais foram os momentos mais importantes que ajudaram a construir esta relação?
   - Como sentiam a vossa relação no início e como se sente agora?
2. Como descreveriam um ao outro enquanto coach e atleta? Podem dar exemplos que ilustram essa descrição?
   - Há algo que admiram ou valorizam particularmente no outro?
   - Que aspetos consideram especiais ou desafiadores na V. relação?
3. Como descreveriam a vossa relação enquanto coach e atleta? Podem contar exemplos de situações que mostram como funciona essa relação na prática?
   - Em que medida há momentos em que se sentem mais próximos ou mais distantes? Quais/quando?
   - Como se apoiam mutuamente durante treinos e competições?
4. Na vossa experiência, que comportamentos ou atitudes do coach ajudam a construir uma relação forte e ética com o atleta?
   - Que exemplos práticos ilustram esses comportamentos?
   - Alguma vez sentiram que um determinado comportamento do coach prejudicou a relação? Qual? Porquê? Como?
5. E o atleta, de que forma pode contribuir para uma relação saudável, produtiva e ética com o coach?
   - Podem partilhar exemplos de quando isso aconteceu na prática?
   - Há situações em que foi difícil manter esse contributo? Quais? Porquê?

II Parte | Interdependência e qualidade na relação entre coach e atleta |

Gestão de Conflitos (Conflict Management)

1. Como lidam, em conjunto, quando há desacordos? Podem descrever um episódio e como chegaram a uma solução?
   - Como cada um se sentiu durante o conflito?
   - Alguma vez tiveram interpretações diferentes sobre a mesma situação? Como discutiram isso juntos?
   - Que estratégias usaram para garantir que a resolução foi justa e respeitosa?
   - Em que medida houve momentos em que sentiram que a relação foi afetada? Como recuperaram o equilíbrio?
   - Que lições tiraram dessa experiência para gerir conflitos futuros?

Abertura (Openness)

1. Como descreveriam a forma como se comunicam entre vocês? Até que ponto sentem que conseguem falar livremente sobre dúvidas, críticas ou problemas?
    - Podem contar um episódio recente em que a comunicação funcionou muito bem ou nem tanto?
    - Que obstáculos/dificuldades encontram para falar abertamente?
    - Há algo que cada um poderia fazer para tornar a comunicação mais aberta e eficaz? O quê?

2. Como definem, juntos, o que é aceitável em termos de feedback/limites éticos no vosso trabalho/treino? Há algo que poderia melhorar para aumentar essa abertura?

    - Podem dar exemplos de situações em que precisaram de negociar ou esclarecer esses limites?
    - Podem contar uma situação em que tiveram de negociar prioridades ou decisões de treino?
    - Houve momentos em que sentiram que a abertura na comunicação poderia ser melhor? Quando? Como?
    - Que estratégias usam para garantir que ambos se sentem confortáveis e respeitados?

Motivação (Motivation)

1. De que forma cada um de vocês contribui para manter a motivação do outro, tanto nos treinos como nas competições?

    - Podem contar um episódio em que sentiram que a motivação do outro foi reforçada?
    - Que ações, palavras ou comportamentos ajudam mais a manter essa motivação?
    - Há estratégias que cada um usa para apoiar o outro quando a motivação diminui? Quais?

2. Houve momentos em que sentiram que a motivação de um de vocês ou da dupla foi colocada em causa? Como lidaram com essas situações?

    - Que fatores (internos ou externos) contribuíram para essa queda de motivação?
    - Como reagiram juntos para recuperar a motivação?
    - Que lições tiraram desses episódios para o futuro?

Estratégias Preventivas (Preventative Strategies)

1. Que estratégias, regras ou acordos utilizam para evitar problemas ou mal-entendidos na vossa relação?

    - Podem dar exemplos de situações em que essas estratégias funcionaram bem?
    - Houve momentos em que sentiram que uma estratégia não resultou como esperado? O que aconteceu? Como lidaram com isso?

- Até que ponto consideram que essas estratégias são justas e éticas para ambos? Porquê (ou com base em que critérios)?
- Se pudessem melhorar alguma coisa nas estratégias que usam, o que fariam?

2. Como definem juntos os limites de proximidade pessoal e profissional?
   - Podem contar um episódio em que precisaram de renegociar esses limites?

Garantias/ Reafirmação (Assurance)

1. De que forma demostram confiança um num outro seja nos treinos seja nas competições?
2. Há momentos em que essa confiança foi abalada? Como reagiram?
   - O que cada um fez para recuperar a confiança?
   - Que aprendizagens tiraram dessas experiências?
   - Como evitar que situações semelhantes afetem a relação no futuro?
3. Podem contar um episódio em que sentiram que a confiança foi reforçada?
   - Que comportamentos ou atitudes de cada um ajudam a manter essa confiança?

     Até que ponto consideram importantes pequenas ações do dia a dia para sustentar a confiança mútua? Quais? Poem-nas em prática? (se não – o que impede?)

Apoio (Support)

1. Podem contar exemplos de como se apoiam mutuamente, tanto nos treinos como fora deles? Como é que cada um sente esse apoio?
   - Alguma vez sentiram que o apoio foi insuficiente ou, pelo contrário, intrusivo? Podem dar exemplos?
   - Que comportamentos ou atitudes do outro ajudam mais a sentir-se apoiado/a?
   - Como ajustam o vosso apoio quando percebem que o outro precisa de mais ou de menos ajuda?
   - Que impacto acham que esse apoio tem na relação, no desempenho e no bem-estar?
2. Que estratégias usam para garantir que ambos se sentem ouvidos e respeitados durante os treinos e em competição?

Redes sociais (Social Network)

1. Como é que outras pessoas à V. volta (equipa, família, colegas) influenciam a vossa relação/interação enquanto coach e atleta?
   - Podem dar exemplos de situações em que essas influências tiveram efeitos positivos ou benéficos?
   - E situações em que sentiram que criaram dificuldades ou dilemas éticos?
   - Como lidam juntos com essas influências externas para manter uma relação ética e saudável?
   - Há algum momento em que precisaram de estabelecer limites em relação a essas pessoas ou contextos?
2. De que forma a relação entre vocês se desenrola fora do treino e das competições, em contextos mais informais ou sociais?

- Podem dar exemplos de situações informais que fortaleceram a relação ou ajudaram a criar confiança?
- Alguma vez sentiram que essas interações informais criaram dilemas éticos ou dificuldades?
- Como definem limites entre o que é aceitável ou não fora do contexto desportivo?
- Há diferenças entre como se comportam fora do treino e dentro dele? Que impacto isso tem na relação?
- Que papel os familiares, amigos ou colegas de equipa têm nessas interações informais?

Questões gerais centradas na dinâmica relacional e comunicacional da dupla

Anexo 3

Tabela 1. Dimensões COMPASS Model (Rhind & Jowett, 2012)

Dimensão	Definição	Critérios de Avaliação	Exemplos
Gestão de Conflitos	Capacidade de lidar de forma construtiva com desacordos, mal-entendidos ou tensões.	Existência de diálogo aberto em situações de conflito. Resolução sem hostilidade ou rutura da relação. Grau de satisfação das partes após o conflito.	Identificando, discutindo, resolvendo e monitorizando potenciais áreas de conflito e desacordo
Abertura	Comunicação clara, transparente e bidirecional.	Frequência e qualidade da comunicação. Nível de confiança em partilhar informação sensível. Perceção de escuta ativa por ambas as partes.	Promoção de linhas de comunicação abertas
Motivação	Estratégias para inspirar, incentivar e manter a motivação intrínseca e extrínseca do/a atleta.	Perceção do/a atleta sobre incentivo e reconhecimento. Variação do esforço/compromisso nos treinos. Alinhamento de metas entre coach e atleta.	Fornecer motivos para que o outro parceiro permaneça no relacionamento
Estratégias Preventivas	Estratégias de gestão de expectativas. Ações antecipadas para evitar problemas na relação ou no rendimento.	Existência de protocolos de prevenção de conflitos. Promoção de momentos regulares de planeamento, acompanhamento e monitorização do desenvolvimento do/a atleta. Clareza nos papéis, na comunicação e cumprimento das expectativas.	Discussão sobre as expectativas e o que fazer se estas não forem atendidas.
Reafirmação da importância da relação	Conhecimento e apoio "percebido". Demonstração contínua do compromisso e valorização da relação.	Grau de empenho em sustentar a relação e oferecer apoio mútuo. Capacidade de manter coerência, disponibilidade e confiança, independentemente das circunstâncias. Frequência de mensagens de confiança e suporte.	Identificação do clima interpessoal, confiança e ajuste mútuo.
Apoio	Apoio recebido, disponibilidade emocional,	Nível de acessibilidade do/a coach. Qualidade percebida do apoio	Descrição de momentos de entreajuda em

	instrumental, e informacional do/ coach.	(emocional e prático). Grau de satisfação do/a atleta com o suporte recebido.	momentos difíceis.
Redes Sociais	Integração da relação para além do treino formal (apoio de familiares, colegas, staff)	Demonstração de interesse em compartilhar tempo e manter contato com amizades comuns e grupos de afinidade. Procura e valorização de interações com o/a coach/atleta além dos tempos de treino/competição. Interação entre coach-atleta através das redes sociais e de comunicação comuns.	Identificar momentos de socialização para manter uma rede social comum

Anexo 4

Convite de Colaboração

Exmo./Exma. Sr./Srª [Nome do Destinatário],

O meu nome é Mónica Tavares e encontro-me a frequentar o 2.º ano de Mestrado em Psicologia na área da Educação e Desenvolvimento Humano na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, sob orientação da Prof.ª Doutora Inês Nascimento.

Este convite surge no âmbito da dissertação de mestrado que me encontro a desenvolver reintitulada ***Ética no desporto em ambiente de competição, a relação entre coaches e atletas na prática de CrossFit***. Em anexo envio um documento explicativo do estudo e do tipo de colaboração que, por este meio, lhe estamos a solicitar.

Permaneço à sua disposição para responder a qualquer questão ou dúvida que este pedido de colaboração lhe possa suscitar. Por favor, não hesite em contactar-me se sentir essa necessidade.

Agradeço, desde já, a atenção que possa dar a este meu pedido de colaboração. Espero que seja possível contar com uma resposta positiva da sua parte já que a mesma se reveste de enorme importância na viabilização do estudo em causa.

Atentamente,

A estudante/investigadora
Mónica Tavares
up202002881@fpce.up.pt

A orientadora
Prof.ª Doutora Inês Nascimento
ines@fpce.up.pt

Anexo 5

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

Consentimento Informado

Nome da investigadora: Mónica Cristina Ferreira Tavares

Email investigadora: up202002881@fpce.up.pt

Nome orientador(a): Prof.ª Doutora Inês Nascimento

Email orientador(a): ines@fpce.up.pt

Ciclo de Estudos: Mestrado em Psicologia da FPCEUP

Título do Projeto: *Ética no desporto em ambiente de competição, a relação entre coaches e atletas na prática de CrossFit*

Objetivo do estudo: perceber em que medida e de que forma a dimensão ética se exprime na relação de trabalho coach-atleta e atua na modulação do comportamento de ambos em interação.

Quem pode participar: Prevê-se a necessidade de colaboração de um total de seis participantes, mais concretamente três coaches e três atletas de Crossfit. Todos/as os/as participantes devem ter idade igual ou superior a 18 anos.
Os/as coaches devem ter mais de dois anos de experiência a dar aulas de Crossfit, terem, no mínimo, formação Crossfit Trainer (CF-L1) e serem licenciados/as em desporto ou terem obtido o TEEF. Excluem-se coaches com experiência profissional em boxes internacionais.

Pode participar qualquer atleta de Crossfit (homem ou mulher) que não tenha frequentado boxes internacionais (com exceção *drop in*). Pede-se experiência mínima de participação em três competições e que tenham frequentado no mínimo duas boxes nacionais.

Condições de participação: A participação neste estudo implica disponibilidade e abertura para colaborar em dois momentos distintos de recolha de dados: (i) entrevistas individuais, em que cada participante (coach e atleta) será entrevistado separadamente, numa sessão única; (ii) entrevista à dupla, a ser realizada depois da entrevista individual, conjuntamente com o coach e o/a respetivo/a atleta. A duração estimada das entrevistas (individual e em dupla) é de cerca de 60 minutos cada uma.
As entrevistas, tanto individuais como em dupla, poderão decorrer presencialmente ou por videoconferência, conforme a preferência e conveniência dos/as participantes.

A participação na entrevista em dupla é totalmente opcional. Cada participante poderá, a qualquer momento, retirar o seu consentimento para participar na entrevista em dupla, sem que tal decisão implique qualquer consequência ou prejuízo para si e/ou invalide a sua participação no estudo.
As entrevistas serão gravadas em formato áudio, mediante consentimento explícito do/a participante. O conteúdo das gravações será transcrito integralmente, e cada participante terá acesso à respetiva transcrição, podendo rever, corrigir, acrescentar ou eliminar qualquer informação segundo os seus próprios critérios.
Durante a entrevista em dupla, poderão ser explorados temas previamente emergentes nas entrevistas individuais. Contudo, essa partilha será feita apenas com o consentimento prévio dos/as participantes e de forma impessoal e confidencial, assegurando que nenhuma fala individual é citada ou atribuída diretamente. Esta abordagem visa garantir o respeito pela confidencialidade e pela integridade das informações partilhadas em contexto individual.

Benefícios e/ou riscos associados à participação: Os/as participantes podem obter vários benefícios ao colaborar neste estudo. Em especial, espera-se que possam aproveitar a oportunidade para (i) desenvolver maior autoconhecimento sobre as suas competências interpessoais e intrapessoais; (ii) refletir sobre os seus valores, atitudes e estratégias na relação coach-atleta, identificando pontos fortes e áreas de melhoria; (iii) compreender com maior clareza, sobretudo na entrevista em dupla, as perceções e expectativas de cada um, o que pode fortalecer a confiança e abertura na relação coach-atleta; (iv) identificar estratégias para manter relações mais equilibradas, justas e éticas, úteis tanto na prática desportiva atual como futura. Embora a sua participação seja voluntária e confidencial, existem alguns riscos que é importante conhecer. Algumas perguntas podem levar a refletir sobre conflitos, dilemas éticos ou situações desafiantes na relação coach-atleta o que, conforme as pessoas, poderá desencadear um certo grau de desconforto psicológico. Na entrevista em dupla, dada a presença do outro participante, poderá sentir algum constrangimento social, principalmente ao falar de falhas, conflitos ou diferenças de perceção. A entrevista pode ser longa, exigindo concentração e reflexão, o que pode causar algum cansaço mental. Para minimizar esses riscos, as entrevistas serão conduzidas de forma atenta, respeitosa e segura, com pausas se necessário. Além disso, poderá recusar-se a responder a qualquer pergunta ou terminar a entrevista a qualquer momento.

Contrapartidas pela participação e devolução: Após a conclusão do estudo, será realizada uma sessão de apresentação e discussão dos resultados complementada com recomendações técnico-científicas ligadas ao *coaching* relacional (para coaches) e ao treino de competências psicológicas (para os/as atletas). Para os/as atletas participantes serão feitas sessões individuais presenciais num horário específico acordado previamente. Para os/as coaches, as sessões serão, de igual modo individuais, sendo que, haverá abertura para realizar uma sessão em grupo com os/as coaches na box que colaborou com este estudo. No caso das boxes, e em contrapartida pela colaboração, poderá realizar-se uma sessão de grupo aberto numa data acordada com os responsáveis pela box, dedicada a todos/as os/as atletas e coaches que mostrem interesse em participar. Nesta sessão serão abordados temas como o treino de competências socio-emocionais e estratégias de definição de objetivos.

Medidas de proteção de dados pessoais e fins/usos previstos: Como medida de proteção de dados, toda a informação recolhida será codificada e tratada de forma anónima e confidencial. A codificação irá recorrer com atribuição a letras e algarismos de forma sequencial à implementação das entrevistas. Nestas situações serão ocultados todos os dados que possam conduzir ao reconhecimento da sua identidade. Contudo, a confidencialidade encontra-se limitada em situações que quebrem dimensões éticas e/ou seja legalmente justificável. As entrevistas serão gravadas e posteriormente sujeitas a transcrição, a gravação realizada será totalmente eliminada após a transcrição. Apenas a investigadora e a sua orientadora em supervisão científica irão ter acesso a qualquer informação a dados recolhidos durante o estudo. Os resultados serão usados exclusivamente para efeitos de divulgação científica em eventos e/ou publicações posteriores relacionadas com o tema em estudo.

Participação livre e esclarecida e direito a desistir: a sua participação deverá ser voluntária o que significa que deve sentir-se igualmente livre para aceitar ou recusar colaborar no estudo. Mesmo que aceite participar poderá abandonar o estudo em qualquer momento sem ter de prestar qualquer tipo de explicação (tanto nas entrevistas individuais como na entrevista em dupla) e sem que daí resulte nenhum prejuízo para si ou consequência negativa. Além das informações que constam deste documento, poderá obter mais esclarecimentos ou obter resposta às suas questões e dúvidas sobre o estudo e/ou sobre a sua participação contactando a investigadora ou a respetiva orientadora.

Confidencialidade e uso dos dados: As entrevistas individuais e em dupla serão gravadas em áudio e transcritas para fins de investigação. O que disser em entrevista individual será tratado de forma confidencial e não será partilhado diretamente com a outra parte da dupla (coach/atleta). Na entrevista em dupla poderão ser discutidos temas gerais que tenham emergido das entrevistas individuais, mas nunca será revelado quem disse o quê. Todos os dados serão anonimizados (nomes e referências pessoais serão retirados) em relatórios, artigos ou apresentações.

Limites da confidencialidade: Embora a investigação assegure a confidencialidade na maioria das situações, existem exceções: Se durante a entrevista for revelada alguma situação que envolva risco sério para a segurança, saúde ou bem-estar de qualquer pessoa, a investigadora poderá ter de comunicar a situação às entidades competentes ou tomar medidas adequadas. Nestes casos, a investigadora procurará, sempre que possível, informar previamente o/a participante sobre a necessidade de quebrar a confidencialidade.

Relevância da participação: Ao participar neste estudo estará a contribuir com dados pessoais que, juntamente com os dados de outros participantes, ajudarão a conhecer melhor a prática do Crossfit a partir de um ponto de vista ético e que poderão dar pistas úteis para ações que possam melhorar a qualidade da relação coach-atleta. Será, por isso, uma forma de colaborar na construção de conhecimento científico sobre este tema. A sua participação ajudará a gerar (novo) conhecimento sobre a ética e a qualidade das relações coach-atleta, beneficiando a formação de futuros atletas e coaches.

Caso aceite a participação e colaboração deve assinar e devolver este documento para a investigadora principal e preencher este breve formulário:

https://psicologia.fra1.qualtrics.com/jfe/form/SV_0eRgZB8ZzWxPdIy

Declaro que compreendi as informações que me foram facultadas sobre o estudo e que me encontro esclarecido/a acerca dos objetivos, momentos e formas de participação. Estou ciente dos benefícios e/ou riscos bem como do modo como os meus dados pessoais serão tratados. Também fiquei a saber a que fins se destinam os resultados do estudo no qual irei colaborar. Neste seguimento, e uma vez que, enquanto coach correspondo às condições requeridas para esta colaboração, confirmo expressamente que é da minha vontade participar no estudo.

_____

Mais declaro que estou de acordo com o registo áudio da entrevista individual que está prevista enquanto forma de participação no estudo.

_____

Local e data:

_____

Anexo 6

Recolha de dados sociodemográficos (versão *COACH*)

(*Qualtrics* [XM])

Q1. Declaro que compreendi as informações que me foram facultadas sobre o estudo e que me encontro esclarecido/a acerca dos objetivos, momentos e formas de participação. Estou ciente dos benefícios e/ou riscos bem como do modo como os meus dados pessoais serão tratados. Também fiquei a saber a que fins se destinam os resultados do estudo no qual irei colaborar. Neste seguimento, e uma vez que, enquanto *coach* correspondo às condições requeridas para esta colaboração, confirmo expressamente que é da minha vontade participar no estudo.

- ○ Sim
- ○ Não

Q2. Código participante (primeira letra do apelido e nº de irmãos/irmãs)

_____
_

Q3. Idade _____ anos

FORMAÇÃO ACADÉMICA E PROFISSIONAL

Q4. Grau académico mais elevado:

- ○ Ensino Secundário
- ○ TEEF - Técnico Especialista em Exercício Físico
- ○ Licenciatura
- ○ Mestrado
- ○ Bacharelato
- ○ Doutoramento
- ○ Pós-Graduação

Q5. Curso(s) de formação de coach:

- ○ CF-L1
- ○ CF-L2
- ○ CF-L3
- ○ CF-L4

SITUAÇÃO PROFISSIONAL e PERCURSO DESPORTIVO

Q6. Experiência profissional (anos) _____

Q7. Box atual

_____

Q8. Percurso profissional (Boxes/locais e funções nas quais exerceu a atividade profissional)

Q9. Ano de início na box atual _____

Q10. Com que frequência média ao longo do ano orienta treinos em grupo:
- ○ Quase todos os dias (5–7 dias por semana)
- ○ Algumas vezes por semana (2–4 dias por semana)
- ○ Uma vez por semana
- ○ Algumas vezes por mês (2–3 vezes por mês)
- ○ Uma vez por mês
- ○ Menos de uma vez por mês / raramente
- ○ Nunca

Q11. Com que frequência média ao longo do ano orienta treinos individuais:
- ○ Quase todos os dias (5–7 dias por semana)
- ○ Algumas vezes por semana (2–4 dias por semana)
- ○ Uma vez por semana
- ○ Algumas vezes por mês (2–3 vezes por mês)
- ○ Uma vez por mês
- ○ Menos de uma vez por mês / raramente
- ○ Nunca

Q12. Com que frequência média ao longo do ano orienta atletas para competição:
- ○ Quase todos os dias (5–7 dias por semana)
- ○ Algumas vezes por semana (2–4 dias por semana)
- ○ Uma vez por semana
- ○ Algumas vezes por mês (2–3 vezes por mês)
- ○ Uma vez por mês
- ○ Menos de uma vez por mês / raramente
- ○ Nunca

RELAÇÃO COM OS/AS ATLETAS

Q13. Número médio de atletas sob a sua orientação direta na box: _____

Q14. Com que frequência interage individualmente com cada atleta (por semana)?

Q15. Que aspetos considera mais importantes na relação com o/s seu/s atleta/s?

Q16. Como classificaria a relação com o/a atleta que também vai participar neste estudo? (ex.: muito boa, boa, neutra, fraca, muito fraca)
- ○ Muito boa
- ○ Boa
- ○ Neutra
- ○ Fraca
- ○ Muito fraca

MOTIVAÇÃO

Q17. O que o/a motivou a ser coach de Crossfit e o que o/a motiva a continuar?
Q18. Quais são os seus principais objetivos como coach atualmente?
Q19. Como avalia a eficácia das suas estratégias motivacionais?

- ○ Muito eficaz
- ○ Eficaz
- ○ Neutro
- ○ Pouco eficaz
- ○ Ineficaz

Q20. De que forma o seu/sua atleta contribui para a sua motivação?
Q21. Quais são os maiores desafios no que diz respeito à motivação do/a seu/sua atleta?
Q22. Já teve experiências em que precisou de lidar com conflitos ou dilemas éticos com atletas?

- ○ Sim
- ○ Não

Anexo 7

Recolha de dados sociodemográficos (versão ATLETA)

(*Qualtrics* ^{XM})

Q1. Declaro que compreendi as informações que me foram facultadas sobre o estudo e que me encontro esclarecido/a acerca dos objetivos, momentos e formas de participação. Estou ciente dos benefícios e/ou riscos bem como do modo como os meus dados pessoais serão tratados. Também fiquei a saber a que fins se destinam os resultados do estudo no qual irei colaborar. Neste seguimento, e uma vez que, enquanto atleta correspondo às condições requeridas para esta colaboração, confirmo expressamente que é da minha vontade participar no estudo.

Q2. Código participante (primeira letra do apelido e nº de irmãos/irmãs)

_____
_

Q3. Idade _____ anos

PERCURSO DESPORTIVO

Q4. Há quantos anos pratica desporto? _____

Q5. Que modalidades desportivas pratica ou praticou além de CrossFit? _____

RELAÇÃO COM O CROSSFIT

Q6. Há quantos anos pratica Crossfit? _____

Q7. Com que frequência média ao longo do ano realiza treinos em grupo:

- ○ Quase todos os dias (5–7 dias por semana)
- ○ Algumas vezes por semana (2–4 dias por semana)
- ○ Uma vez por semana
- ○ Algumas vezes por mês (2–3 vezes por mês)
- ○ Uma vez por mês
- ○ Menos de uma vez por mês / raramente
- ○ Nunca

Q8. Com que frequência média ao longo do ano realiza treinos individuais/autónomos:

- ○ Quase todos os dias (5–7 dias por semana)
- ○ Algumas vezes por semana (2–4 dias por semana)
- ○ Uma vez por semana
- ○ Algumas vezes por mês (2–3 vezes por mês)
- ○ Uma vez por mês
- ○ Menos de uma vez por mês / raramente
- ○ Nunca

Q9. Com que frequência média ao longo do ano realiza treinos para competição:

- ○ Quase todos os dias (5–7 dias por semana)
- ○ Algumas vezes por semana (2–4 dias por semana)
- ○ Uma vez por semana
- ○ Algumas vezes por mês (2–3 vezes por mês)
- ○ Uma vez por mês
- ○ Menos de uma vez por mês / raramente
- ○ Nunca

Q10. Qual é o seu principal objetivo atual com o CrossFit?

Q11. Como avalia o seu desempenho em relação aos seus objetivos?
- ○ Muito satisfeito/a
- ○ Satisfeito/a
- ○ Neutro/a
- ○ Insatisfeito/a

Q12. Ano de início na box atual _____

Q13. Percurso desportivo (Boxes, locais e modalidades desportivas ao longo da vida).

Q14. Competições nas quais já participou (equipa e/ou individualmente).

MOTIVAÇÃO PARA O CROSSFIT

Q15. O que o/a motivou a ser atleta de Crossfit e o que o/a motiva a continuar?
Q16. Quais são os seus principais objetivos como atleta atualmente?
Q17. Quais são os maiores desafios no que diz respeito à motivação de um/a atleta de Crossfit?

RELAÇÃO COM OS/AS *COACHES*

Q18. Quantos *coaches* já teve no CrossFit? _____

Q19. Há quantos anos treina com o/a *coach* atual? _____

Q20. Quantas vezes por semana treina com o seu/sua *coach* atual? _____

Q21. Como classificaria a satisfação face à relação com o seu/sua *coach* atual?
- ○ Muito satisfeito/a
- ○ Satisfeito/a
- ○ Neutro/a
- ○ Insatisfeito/a

Q22. Que aspetos considera mais importantes na relação com o seu *coach*?

Q23. De que forma o seu/sua *coach* contribui para a sua motivação?

Q24. Como avalia a eficácia das estratégias motivacionais do seu *coach*?

- ○ Muito eficaz
- ○ Eficaz
- ○ Neutro

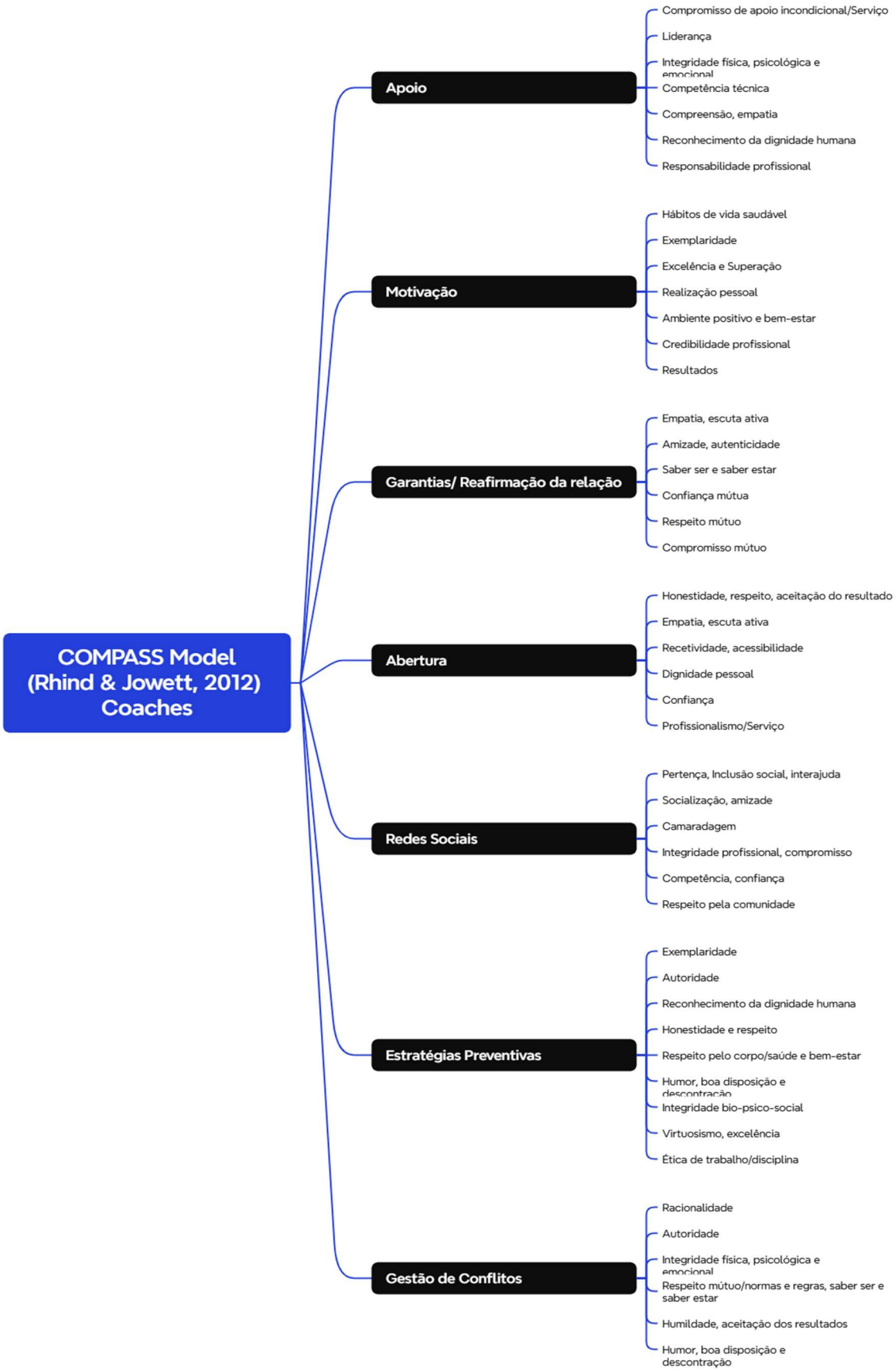
- ○ Pouco eficaz
- ○ Ineficaz

Q25. Já presenciou ou experienciou situações éticas desafiantes com o/a seu/sua coach?

- ○ Sim
- ○ Não

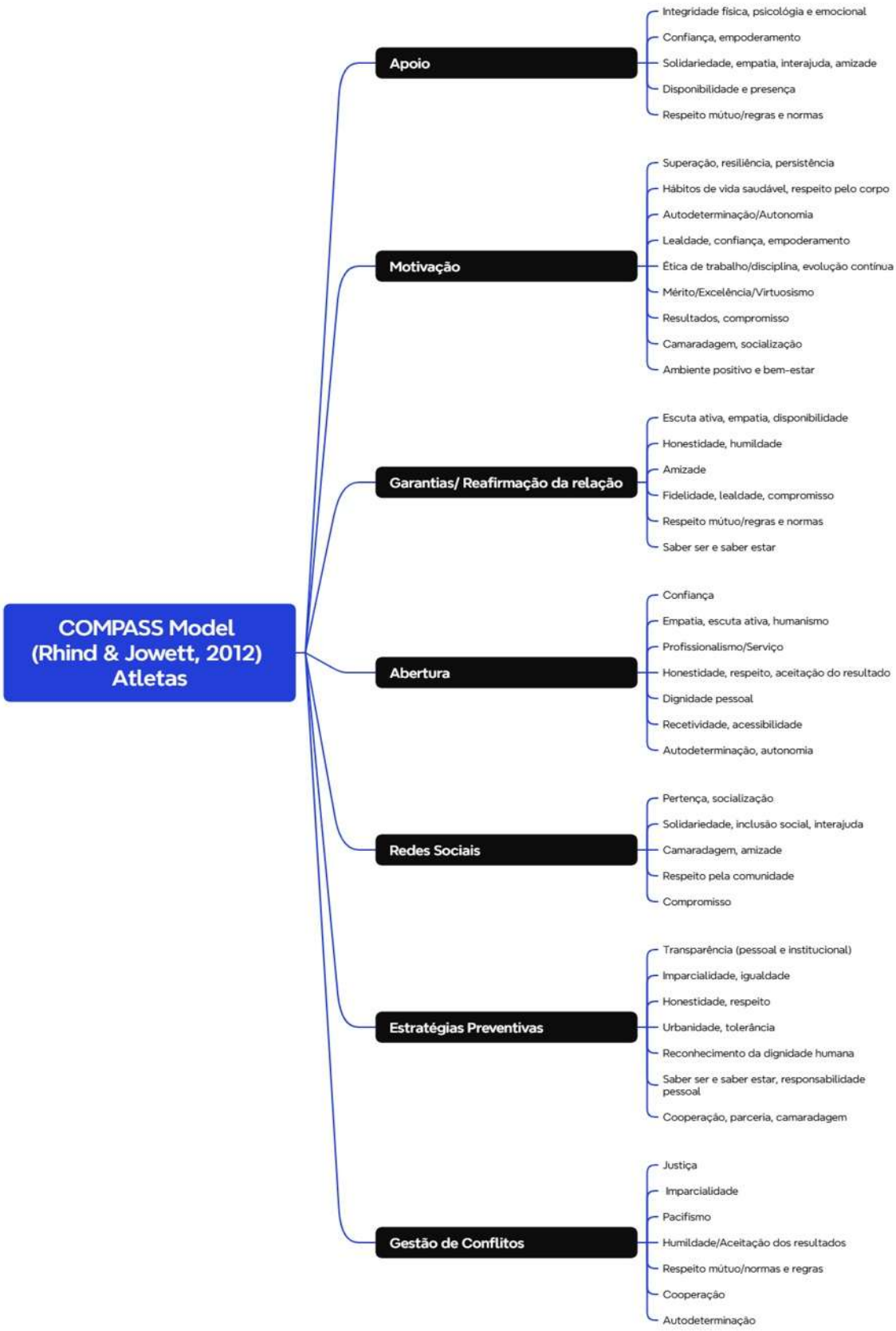
Anexo 8

Matriz Ética Desportiva (COMPASS Model – Rhind & Jowett, 2012)_*COACHES*



Anexo 9

Matriz Ética Desportiva (COMPASS Model – Rhind & Jowett, 2012)_ATLETAS



Anexo 10

Tabela 3. Matriz de Ética Desportiva: Dinâmicas de Manutenção da Relação *Coach*-Atleta

Dimensão (COMPASS Model)	Valores e Princípios	Comportamentos do/a *Coach*	Comportamentos do/a Atleta
Apoio	Competência técnica(1) Compromisso de apoio incondicional/Serviço (1) Compreensão (1) Responsabilidade profissional (1) Reconhecimento da dignidade humana (1) Liderança (1) Respeito mútuo/regras e normas (2) Empoderamento (2) Presença e disponibilidade (2) Bem-estar (1)(2) Solidariedade, empatia, interajuda, amizade (1)(2) Integridade física, psicológica e emocional (1)(2) Confiança (1)(2) Empatia (1)(2)	Reconhece momentos de vulnerabilidade; Mostra disponibilidade total; Assume o compromisso de apoio incondicional e genuíno; Interações regulares e *feedback* contínuo; Partilha de momentos informais; Garante apoio emocional para gestão de stress competitivo e de expectativas; Intervenções regulares e ajustes nas cargas e nos volumes de treino; Garante suporte pedagógico e prático; Manifestação de comportamentos de proteção biopsicossocial a longo prazo; Atitude de incentivo contínuo; Acolhimento num clima relacional descontraído.	Conversas informais sobre o quotidiano; Manutenção de contacto e de *feedback* constantes; Intervenção em momentos críticos de gestão de grupo; Manifestação de apoio e reconhecimento pelo desempenho em prova (e.g., abraços, *high-fives*); Manutenção de contacto através de redes informais de comunicação; Participa e apoia proativamente na dinâmica de grupo e no controlo estrutural da aula; Favorece a flexibilidade na gestão das equipas em competição; Apoia e colabora com as iniciativas/competições promovidas pela box.
Motivação	Credibilidade profissional, serviço (1) Realização pessoal (1) Exemplaridade (1) Mérito (2) Respeito pelo corpo (2) Camaradagem, socialização (2) Lealdade, confiança, empoderamento (2) Autodeterminação, autonomia (2) Resiliência, persistência (2) Virtuosismo (2) Evolução contínua (2) Excelência, superação (1)(2) Ética de trabalho/disciplina, compromisso (1)(2) Resultados (1)(2) Ambiente positivo, bem-estar (1)(2) Hábitos de vida saudável (1)(2)	Postura de exemplaridade; Demonstração de paixão pela modalidade; Demonstração do potencial latente do/a atleta; Gestão de expectativas; Expressões de reforço positivo e validação do potencial latente do/a atleta; Momentos de disputa saudável; Recurso a objetivos e métricas para provar resultados; Coconstrução de uma relação credível e baseada na confiança mútua; Partilha a sua própria experiência de evolução para motivar os/as atletas; Desafia os/as atletas a sair da zona de conforto (experiência competitiva); Reconhecimento profissional; Treino e competição em equipa - *Transactive Memory System* (TSM).	Ajuste de momentos de treino autónomos (autonomia) - autodeterminação; Treino e competição em equipa - *Transactive Memory System* (TSM); Motivação baseada no compromisso com o/a *coach* e na rotina social; Empoderamento e confiança gerados pelo/a *coach*; Manifestação de apoio e reconhecimento em competição (e.g., abraços, *high-fives*); Momentos de disputa saudável; Reconhecimento profissional; Estímulo ao desafio e à superação pessoal; Perceção de evolução diária a nível pessoal, de saúde, de aquisição técnica e de camaradagem; Maior compromisso e dedicação pela exemplaridade do/a *coach*.
Garantias/ Reafirmação da relação	Saber ser e saber estar (1) Autenticidade (1) Saber ser e saber estar (1) Disponibilidade (2) Honestidade, humildade (2) Fidelidade, lealdade (2) Reconhecimento	Vigília do estado emocional (Emotional Labor) e bem-estar do/a atleta; Acuidade mental; Acompanhamento e monitorização contínuo; Assunção da responsabilidade pelo	Compromisso/cumprimento das orientações técnicas; Dinâmica relacional afetiva; Discurso sincero e compreensão mútua; Consistência comportamental; Validação do potencial;

	profissional (2) Transparência (2) Respeito pelas regras/normas (2) Amizade (1)(2) Confiança mútua (1)(2) Empatia, escuta ativa (1)(2) Respeito mútuo (1)(2) Compromisso mútuo (1)(2)	insucesso do/a atleta; Comunicação aberta e demonstração de amor intrínseco pelo que se faz é o motor para criar relações; Comunicação aberta e demonstração de amor intrínseco pela profissão/modalidade como motor para criar relações; Escuta ativa e presença física e digital; Comunicação e interação regular através das redes sociais (informais); Demonstração de autenticidade e leveza no discurso; Dinâmica relacional afetiva; Gestão de limites relacionais; Clima interpessoal positivo; Demonstração de compreensão face a flutuações de performance.	Comunicação assertiva; Autenticidade; Expressões de agradecimento e incentivo (e.g., *high-fives*, abraços); Partilha de momentos extra desportivos; Intervenção em momentos críticos de gestão de grupo; Disponibilidade para colaborar em iniciativas/eventos/competições da *box*; Manifestação de admiração; Conversas informais sobre o quotidiano; Manutenção de contacto e de *feedback* constantes; Disponibilidade, presença e escuta ativa; Suporte emocional.
Abertura	Autodeterminação, autonomia (2) Humanismo (2) Profissionalismo/Serviço (1)(2) Empatia, escuta ativa (1)(2) Recetividade, acessibilidade (1)(2) Confiança (1)(2) Dignidade pessoal – confidencialidade e privacidade (1)(2) Humildade (1)(2) Honestidade, respeito, aceitação do resultado (1)(2)	Promoção para uma abertura total/quase total; Disponibilidade total; Preservação da privacidade; Recurso ao humor; Privilegia o *timing* e o espaço adequado para diferentes temas de conversa; Distingue os diferentes papéis do/a *coach*; Mantém disponibilidade e escuta ativa em partilha de temas delicados; Vigília e ação proativa em mudanças de comportamento; Recurso às redes sociais (*Instagram*) para partilhas informais e para fortalecer a afinidade/relação; Maior acessibilidade/recetividade para temas pessoais; Estabelece fronteiras profissionais e éticas claras e delimitadas.	Demonstração de capacidade de autoaceitação e autoavaliação; Espaço e momentos de autorrevelação; Comunicação diária (presencial e digital); Comunicação direta sobre estados físicos (lesões); Recurso às redes sociais (*Instagram*) para partilhas informais e para fortalecer a afinidade/relação.
Redes Sociais	Integridade profissional (1) Confiança (1) Competência (1) Solidariedade (2) Pertença, inclusão social, interajuda (1)(2) Socialização (1)(2) Camaradagem, amizade (1)(2) Compromisso (1)(2) Respeito pela comunidade (1)(2)	Promove e envolve a comunidade da box criando iniciativas informais e competitivas; Participação em momentos extradesportivos (convívio); Criação de um ambiente positivo e de suporte social primário (*Socio-Emotional Buffering*); Sinaliza e alerta para a influência social negativa para o desenvolvimento de comportamentos aditivos; Reconhece e promove o sentimento de comunidade e pertença; Apoia e incentiva a comunidade, o companheirismo e o espírito de equipa (valorização da amizade); Proteção do núcleo diádico de ruído externo na sua dinâmica operativa; Estímulo à partilha de conhecimento coletivo nos treinos/competições em equipa (*Transactive Memory System* -	Comunidade como suporte social primário (*Socio-Emotional Buffering*), incentivo coletivo, encorajamento e validação do potencial; Filtragem seletiva (estratégias de *coping*) face a condutas de favoritismo ou antiéticas; Reconhecimento público do esforço após competições fortalece o suporte emocional da rede da *box* e do/da *coach*; Proteção do núcleo diádico de ruído externo na sua dinâmica operativa;

TSM)

Estratégias Preventivas	Exemplaridade (1) Virtuosismo, excelência (1) Autoridade (1) Integridade biopsicossocial (1) Ética de trabalho, disciplina (1) Humor, boa disposição e descontração (1) Transparência (pessoal e institucional) (2) Imparcialidade, igualdade (2) Saber ser e saber estar, responsabilidade pessoal (2) Cooperação, parceria e camaradagem (2) Urbanidade, tolerância (2) Honestidade, respeito (1)(2) Reconhecimento pela dignidade humana (1)(2)	Vigília e monitorização constante do estado emocional (*Emotional Labor)* e bem-estar do/a atleta; Acuidade mental; Gestão de limites relacionais - autoridade; Cultura de aprendizagem da *box*; Reestruturação cognitiva da falha; Conversas informais sobre o quotidiano; Estratégias de gestão e comunicação (e.g., *open-door policy*, abordagem *sandwich*); Acompanhamento (reuniões periódicas) e *feedback* contínuo; Vigília e intervenção na prevenção de lesões, adaptando cargas e exercícios; Intervenção em treino/competição para gestão de stress e regulação emocional; Monitorização das plataformas digitais partilhadas pela *box* (e.g., *Match-fixing*); Procura de conexão com recurso à boa disposição; Gestão de tempo e espaço interpessoal; Recurso ao círculo social de apoio significativo do/a atleta; Promoção da cultura da box (evolução, aprendizagem e respeito à comunidade).	Recurso à compreensão mútua e do respeito pelo estado emocional diário para prevenir atritos; Comunicação aberta e sincera; Predomínio de estratégias de cooperação e colaboração em tarefas simples; Uso do tempo e espaço para relativizar, internalizar críticas e evitar reações desajustadas; Diálogo sobre estratégias de competição; Distinção entre papel de *coach* e de parceiro/a; Estratégias de autorregulação comportamental como forma de gerir ansiedade, manter o foco no desempenho e prevenir condutas antidesportivas.
Gestão de Conflitos	Racionalidade (1) Humor, boa disposição e descontração (1) Autoridade (1) Integridade física, psicológica e emocional (1) Saber ser e saber estar (1) Justiça (2) Pacifismo (2) Cooperação (2) Imparcialidade (2) Autodeterminação (2) Respeito mútuo/normas e regras (1)(2) Humildade, aceitação dos resultados (1)(2)	Gestão de impressões pela contenção emocional; Estratégias de comunicação e regulação emocional (recurso ao humor e à boa disposição); Procura de conexão com recurso à boa disposição; Redirecionamento do foco do/a atleta para o seu propósito; Presença e intervenção nas plataformas digitais partilhadas pela *box* (e.g., *Match-fixing*); Afirmação da sua autoridade; Intervenções diretas, contingentes e imediatas.	Predomina o evitamento inicial (inibição da resposta); Reflexão postergada; Comunicação direta e positiva (com pares) para preservar o ambiente social; Comunicação pragmática e fundamentação lógica das decisões (com o/a *coach*); Estratégias de autorregulação e autoaceitação..

(1) Valores e princípios do/a *coach*; (2) Valores e princípios do/a atleta.

Anexo 11

Tabela 4. Análise Comportamental de *coaches* e atletas nos contextos de treino vs. competição (COMPASS Model; Rhind & Jowett, 2012)

Dimensão COMPASS Model	Participante	Contexto de Treino/Aula	Contexto de Competição
Apoio	*Coach*	Mostra disponibilidade total; Garante suporte pedagógico e prático; Manifestação de comportamentos de proteção biopsicossocial a longo prazo; Acolhimento num clima relacional descontraído; Fornece apoio, presença e mensagens de acompanhamento da evolução.	Atuação mais diretiva, estratégica e instrumental; Garante apoio emocional para gestão de stress competitivo e de expectativas; Fornece apoio com presença e mensagens de incentivo.
	Atleta	Valoriza o apoio prático/técnico na aprendizagem; Manutenção de contacto e de *feedback* constantes; Conversas informais sobre o quotidiano; Participa e apoia proativamente na dinâmica de grupo e controlo estrutural da aula; Intervenção em momentos críticos de gestão de grupo; Providencia apoio emocional quando necessário	Fornece apoio com presença e mensagens de incentivo; Expressa reconhecimento pelo desempenho na competição (e.g., abraços, *high-fives*); Apoia e colabora com as iniciativas/competições promovidas pela box; Favorece a flexibilidade na gestão das equipas em competição.
Motivação	*Coach*	Coconstrução de uma relação credível e baseada na confiança mútua; Partilha a sua própria experiência de evolução para motivar os/as atletas; Treino e competição em equipa - *Transactive Memory System* (TSM); Reconhecimento profissional; Promoção de um clima afetivo positivo na aprendizagem contínua; Gestão de expectativas; Expressões de reforço positivo, validação do potencial latente do/a atleta e superação; Momentos de disputa saudável;	Momentos de disputa saudável; Estímulo ao desafio competitivo e à superação sob pressão; Expressões de reforço positivo e validação do potencial latente do/a atleta; Gestão de expectativas; Treino e competição em equipa - *Transactive Memory System* (TSM); Reconhecimento profissional; Assunção da responsabilidade pelo insucesso do/a atleta.

		Postura de exemplaridade; Recurso a objetivos e métricas para provar resultados; Demonstração de paixão pela modalidade; Assunção da responsabilidade pelo insucesso do/a atleta.	
	Atleta	Perceção de evolução diária a nível pessoal, de saúde, de aquisição técnica; Estímulo ao desafio e à superação pessoal; Autonomia e autodeterminação; Treino e competição em equipa (TSM), camaradagem e rotina social; Reforço positivo; Motivação baseada na lealdade com o/a *coach.*	Estímulo ao desafio e à superação pessoal; Maximização do rendimento/resultados e compromisso com o desempenho; Manifestação de apoio e reconhecimento em competição (e.g., abraços, *high-fives*); Reforço positivo; Treino e competição em equipa (TSM); Reconhecimento profissional do/a *coach;* Motivação baseada na lealdade com o/a *coach.*
Garantias/ Reafirmação da relação	*Coach*	Escuta ativa e presença física e digital; Comunicação e interação regular através das redes sociais (informais); Vigília do estado emocional (*Emotional Labor*) e bem-estar do/a atleta; Acuidade mental; Acompanhamento e monitorização contínuo; Gestão de limites relacionais; Clima interpessoal positivo; Garantias de compromisso mútuo; Dinâmica relacional afetiva; Demonstração de compreensão face a flutuações de performance; Demonstração de autenticidade e leveza no discurso; Comunicação aberta e demonstração de amor intrínseco pela profissão/modalidade como motor para	Presença física (quando possível) e digital através de mensagens de incentivo; Aumento do estado de vigília acerca do estado emocional do/a atleta (Acuidade mental/*Emotional Labor*); Demonstração de compreensão face a flutuações de performance.

		criar relações.	
	Atleta	Compromisso com o cumprimento das orientações técnicas; Manutenção de contacto e de *feedback* constantes; Conversas informais sobre o quotidiano; Escuta ativa e presença física e digital; Discurso sincero e compreensão mútua; Expressões de agradecimento e incentivo (e.g., *high-fives*, abraços); Manifestação de admiração, validação do potencial; Dinâmica relacional afetiva; Consistência comportamental; Autenticidade; Intervenção em momentos críticos de gestão de grupo; Suporte emocional;	Cumprimento das orientações técnicas; Manutenção de contacto e de *feedback* constantes; Escuta ativa e presença física e digital; Expressões de agradecimento e incentivo (e.g., *high-fives*, abraços); Disponibilidade para colaborar em iniciativas, eventos e competições da box;
Abertura	*Coach*	Promoção para uma abertura total/quase total; Disponibilidade total; Preservação da privacidade; Distingue os diferentes papéis do/a *coach*; Estabelece fronteiras profissionais e éticas claras; Mantém disponibilidade e escuta ativa em partilha de temas delicados; Vigília e intervenção ativa em mudanças de comportamento; Recurso ao humor; Maior acessibilidade/recetividade para temas pessoais; Privilegia o *timing* e o espaço adequado para diferentes temas de conversa; Recurso às redes sociais (*Instagram*) para partilhas informais e para fortalecer a afinidade/relação.	Comunicação mais direta e instintiva de estratégias competitivas; Distingue os diferentes papéis do/a *coach*; Estabelece fronteiras profissionais e éticas claras; Disponibilidade e presença (quando possível)
	Atleta	Elevada recetividade a *feedback*	Maior abertura/recetividade para

		construtivo para desenvolvimento técnico; Diferenciação de papéis pessoal/profissional; Maior autorrevelação (temas pessoais); Demonstração de capacidade de autoaceitação e autoavaliação; Comunicação diária (presencial e digital); Comunicação direta sobre estados físicos (lesões); Recurso às redes sociais (*Instagram*) para partilhas informais e para fortalecer a afinidade/relação.	instruções e ajustes táticos; Diferenciação de papéis pessoal/profissional; Demonstração de capacidade de autoaceitação e autoavaliação; Recurso às redes sociais (*Instagram*) para partilhas informais e para fortalecer a afinidade/relação.
Redes Sociais	*Coach*	Proteção do núcleo diádico de ruído externo na sua dinâmica operativa; Criação de um ambiente positivo e de suporte social primário (*Socio-Emotional Buffering*); Reconhece e promove o sentimento de comunidade e pertença; Apoia e incentiva a comunidade, o companheirismo e o espírito de equipa (valorização da amizade); Clima comunitário como preditor central na adesão e motivação; Estímulo à partilha de conhecimento com a equipa (TSM); Promoção de uma comunidade com cultura de proximidade; Alerta para o impacto negativo das redes sociais/digitais (credibilidade); Sinaliza e alerta para a influência social negativa para o desenvolvimento de comportamentos aditivos; Mobiliza/faz recurso ao suporte psicossocial (e do círculo social do/a atleta); Promoção da integração comunitária da box através de atletas mais experientes.	Apoia e incentiva a comunidade, o companheirismo e o espírito de equipa (valorização da amizade); Clima comunitário como preditor central na motivação; Estímulo à partilha de conhecimento com a equipa (TSM); Mobiliza/faz recurso ao suporte psicossocial (e do círculo social do/a atleta) como incentivo e apoio; Promove e envolve a comunidade da box criando iniciativas informais e competitivas.
	Atleta	Proteção do núcleo diádico de ruído	Proteção do núcleo diádico de ruído

		externo na sua dinâmica operativa; Comunidade como suporte social primário (*Socio-Emotional Buffering*), incentivo coletivo, encorajamento e validação do potencial; Atuam como agentes de socialização e integração da comunidade; Filtragem seletiva (estratégias de *coping*) face a condutas de favoritismo ou antiéticas; Alerta para o impacto negativo das redes sociais/digitais (dignidade da pessoa).	externo na sua dinâmica operativa; Comunidade como suporte social primário (*Socio-Emotional Buffering*), incentivo coletivo, encorajamento e validação do potencial; Promoção da mobilização da comunidade para eventos competitivos; Filtragem seletiva (estratégias de *coping*) face a condutas de favoritismo ou antiéticas; Reconhecimento público do esforço após competições fortalece o suporte emocional.
Estratégias Preventivas	*Coach*	Gestão de limites relacionais - autoridade; Vigília e monitorização constante do estado emocional (*Emotional Labor*) e bem-estar do/a atleta; Vigília e intervenção na prevenção de lesões, adaptando cargas e exercícios; Reestruturação cognitiva da falha; Conversas informais sobre o quotidiano; Procura de conexão com recurso à boa disposição; Promoção da cultura da box (evolução, aprendizagem e respeito à comunidade); Intervenção em treino/competição para gestão de stress e regulação emocional; Estratégias de gestão e comunicação (e.g., *open-door policy*); Acompanhamento (reuniões periódicas) e *feedback* contínuo; Gestão de tempo e espaço interpessoal; Recurso ao círculo social de apoio significativo do/a atleta; Monitorização das plataformas digitais partilhadas pela box (e.g., *Match-fixing*).	Intensifica a monitorização como forma de prevenção de sobrecargas físicas e emocionais; Estratégias comunicacionais e de regulação emocional mais imediatas e eficazes em momentos de stress e tensão; Gestão de limites relacionais - autoridade; Reestruturação cognitiva da falha; Procura de conexão com recurso à boa disposição.

	Atleta	Uso do tempo e espaço para relativizar, internalizar críticas e evitar reações desajustadas; Diferenciação de papéis pessoal/profissional; Recurso à compreensão mútua e do respeito pelo estado emocional diário; Comunicação aberta e sincera; Predomínio de estratégias de cooperação e colaboração em tarefas; Autoaceitação e autoavaliação.	Uso do tempo e espaço para relativizar, internalizar críticas e evitar reações desajustadas; Estratégias de autorregulação comportamental como forma de gerir ansiedade, manter o foco no desempenho e prevenir condutas antidesportivas; Abertura/recetividade para instruções e ajustes táticos; Diferenciação de papéis pessoal/profissional; Autoaceitação e autoavaliação.
Gestão de Conflitos	*Coach*	Estratégias de comunicação e regulação emocional (recurso ao humor); Procura de conexão com recurso à boa disposição; Afirmação da sua autoridade; Intervenções diretas, contingentes e imediatas; Redirecionamento do foco do/a atleta para o seu propósito; Gestão de impressões pela contenção emocional; Presença e intervenção nas plataformas digitais partilhadas pela box (e.g., *Match-fixing*);	Estratégias de comunicação e regulação emocional (recurso ao humor); Afirmação da sua autoridade; Intervenções diretas, contingentes e imediatas; Postura mais diretiva na tomada de decisão.
	Atleta	Predomina o evitamento inicial (inibição da resposta); Reflexão postergada; Estratégias de autorregulação e autoaceitação; Comunicação direta e positiva (com pares) para preservar o ambiente social; Comunicação pragmática e fundamentação lógica das decisões (com o/a *coach*).	Inibição da resposta; Reflexão postergada; Recurso ao diálogo pós-competição; Estratégias de autorregulação e autoaceitação. Aceitam durante a competição a liderança diretiva (poder de decisão) do/a *coach*;

- Comportamentos unânimes - Comportamentos maioritários - Comportamentos menos referidos

FACULDADE DE **PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**