



CATOLICA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

PORTO

PAIS EM JOGO: ADAPTAÇÃO DO PROGRAMA PRO•INTERAGIR PARA PROMOÇÃO DE ENVOLVIMENTO PARENTAL POSITIVO NO DESPORTO DE FORMAÇÃO

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em - Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano

Mariana Ascensão Martins

Porto, julho 2025



CATOLICA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

PORTO

PAIS EM JOGO: ADAPTAÇÃO DO PROGRAMA PRO•INTERAGIR PARA PROMOÇÃO DE ENVOLVIMENTO PARENTAL POSITIVO NO DESPORTO DE FORMAÇÃO

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em - Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano

Mariana Ascensão Martins

Trabalho efetuado sob a orientação de
Professora Doutora Catarina Morais

Porto, julho 2025

Agradecimentos

Aos meus pais, ao meu irmão e aos meus avós, agradeço profundamente o apoio incondicional, o carinho constante e a força que me transmitiram em cada etapa deste percurso. Foram, como sempre, os pilares que me sustentaram, especialmente nas fases mais exigentes desta caminhada. Aos meus avós paternos que moram no meu coração.

Ao meu namorado, que esteve ao meu lado nos momentos de maior exigência, o meu sincero obrigado pelo amor, paciência e incentivo contínuo.

Aos meus amigos e amigas, por todas as partilhas, conversas, risos e pela presença constante, mesmo nos dias mais difíceis, deixo um agradecimento sentido.

À Professora Catarina Morais, agradeço de forma especial a orientação dedicada, a disponibilidade constante, o rigor académico e a confiança que sempre demonstrou. O seu acompanhamento foi essencial em todo este processo.

Ao Professor Rui Gomes, manifesto também o meu profundo agradecimento pelo apoio, pelas sugestões valiosas que transmitiu ao longo deste percurso. O seu contributo foi decisivo para a concretização deste trabalho.

A todos os que, de forma direta ou indireta, contribuíram para o desenvolvimento desta tese, deixo uma palavra de gratidão.

Por fim, agradeço a mim mesma. Pelo esforço, pela resiliência, pelas escolhas difíceis e por nunca ter desistido. Esta tese representa não apenas uma meta académica, mas também um testemunho do caminho pessoal que percorri até aqui.

Resumo

A comunicação parental desempenha um papel central no desenvolvimento socioemocional dos jovens atletas, influenciando o seu bem-estar, motivação e relação com o desporto. Contudo, são escassos os programas psicoeducativos que abordem esta dimensão de forma sistemática no contexto desportivo. Esta dissertação teve como objetivo adaptar o programa Pro●Interagir ao contexto do desporto de formação, mantendo os princípios do Modelo da Eficácia da Comunicação (Gomes, 2023) e integrando conteúdos específicos sobre práticas parentais em ambiente desportivo. O processo de adaptação resultou numa proposta de intervenção composta por seis sessões organizadas em quatro fases: motivação, aprendizagem, automatização e transferência, de acordo com o Modelo de Competências de Vida (Resende & Gomes, 2022). A intervenção visa promover estilos comunicacionais eficazes e reflexivos, alinhados com os desafios específicos do envolvimento parental no desporto. Apesar do potencial da proposta, não existem ainda dados empíricos sobre a sua eficácia, sendo essencial fazer uma investigação no futuro. Esta investigação contribui para o desenvolvimento de práticas mais conscientes no contexto do desporto de formação e abre caminho para futuras validações empíricas da intervenção.

Palavras-chave: intervenção parental, comunicação, desporto de formação, envolvimento parental, competências de vida

Abstract

Parental communication plays a central role in the socioemotional development of young athletes, influencing their well-being, motivation, and relationship with sport. However, there is a scarcity of psychoeducational programs that systematically address this dimension in the sports context. This dissertation aimed to adapt the Pro•Interagir program to the context of youth sports, maintaining the principles of the Communication Effectiveness Model (Gomes, 2023) and integrating specific content on parental practices in sports settings. The adaptation process resulted in an intervention proposal consisting of six sessions organized into four phases: motivation, learning, automatization, and transfer, in accordance with the Life Skills Model (Resende & Gomes, 2020). The intervention seeks to promote effective and reflective communication styles, aligned with the specific challenges of parental involvement in sport. Despite the proposal's potential, there is still no empirical evidence of its effectiveness, making future research essential. This study contributes to the development of more conscious practices in the context of youth sports and paves the way for future empirical validations of the intervention.

Keywords: parental communication, youth sports, psychoeducational intervention, young athletes, life skills

Índice

Enquadramento teórico	1
Estado atual da intervenção.....	4
Programa Pro●Interagir.....	8
Adaptação do programa Pro●Interagir para o contexto desportivo	9
Avaliação psicológica (Etapa 1 e 6)	13
Ciclo Comunicacional (etapa 2)	15
Comportamentos Comunicacionais (etapa 3).....	17
Impacto comunicacional- Abordagens Comunicacionais (etapa 4)	21
Comportamentos parentais no desporto (etapa 5)	23
Plano comunicacional e comportamentos parentais no desporto (etapa 6).....	24
Considerações finais.....	26
Referências Bibliográficas	30

Índice de Tabelas

Tabela 1– Correspondência entre as fases do Modelo Competências de Vida (MCV), os temas do programa original e as adaptações para o contexto desportivo.....	10
Tabela 2– Organização da adaptação do programa de intervenção.....	12
Tabela 3– Instrumentos de avaliação do programa Pro●Interagir adaptado ao contexto desportivo.....	14
Tabela 4– Ciclo Comunicacional.....	17
Tabela 5– Síntese das sessões 2 e 3, referentes à etapa dos Comportamentos Comunicacionais.....	20
Tabela 6– Impacto comunicacional – Abordagens Comunicacionais.....	22
Tabela 7– Comportamentos parentais no desporto.....	24
Tabela 8– Plano comunicacional.....	26

Enquadramento teórico

Nas últimas décadas, verificou-se um crescimento no interesse pela psicologia do desporto e pelo impacto do envolvimento parental na prática desportiva (Harwood & Knight, 2016). Reconhecido como um fenómeno social, o desporto influencia as relações interpessoais, moldando o tipo de experiência vivenciada pelos atletas nas suas atividades desportivas (Coutinho et al., 2018). Nesse sentido, a forma como os atletas avaliam a sua experiência desportiva está profundamente ligada a fatores externos, como o comportamento dos pais (McCabe et al., 2024). Paralelamente, a família é identificada como a principal força de influência na vida dos jovens atletas, representando o primeiro contexto onde são adquiridas e desenvolvidas competências cruciais para enfrentar as exigências da competição (Hodge et al., 2017).

As atitudes e os comportamentos dos pais relativamente à prática desportiva dos filhos desempenham um papel determinante nos processos psicológicos associados ao desporto, fornecendo apoio emocional, financeiro e material (Coutinho et al., 2021; Gomes, 2010). Além disso, o acompanhamento contínuo, tanto nos treinos como nos períodos de competição, sustenta a importância do envolvimento parental no desporto (Harwood & Knight, 2016). De forma positiva, os pais podem ser agentes promotores de desenvolvimento saudável, estimulando aspetos como a autoestima, sentimento de realização e perceção de competência dos jovens atletas (Rouquette et al., 2021). Todavia, o envolvimento parental pode também assumir-se como um obstáculo ao desenvolvimento e bem-estar na prática desportiva, contribuindo para o aumento dos níveis de stress e, em situações extremas, conduzindo até à desistência (Kanters et al., 2008; Nunomura & Oliveira, 2013). Assim, o papel que os pais desempenham no contexto desportivo e os comportamentos que demonstram face ao rendimento dos filhos podem exercer uma influência tanto positiva como negativa (Keegan et al., 2010).

Hellstedt (1987) categorizou o envolvimento parental no desporto em três categorias: (a) baixo envolvimento, marcado pela falta de interesse pela atividade desportiva dos filhos, tanto a nível financeiro, emocional e funcional; (b) envolvimento moderado, existindo um comportamento firme, mas flexível, permitindo que os filhos tomem decisões, estando presentes em momentos importantes, fornecendo apoio e *feedback*; (c) envolvimento excessivo, em que os pais se envolvem de forma exagerada, podendo manifestar-se pela assistência constantes aos treinos, foco apenas na vitória, desvalorização do prazer na prática desportiva e criação de expectativas sobre o futuro desportivo. Desta forma, o envolvimento parental moderado tende a promover uma experiência

desportiva mais positiva e adaptativa, enquanto o envolvimento excessivo pode estar associado a elevados níveis de stress (Knight et al., 2010, 2011).

A forma como os pais se posicionam dentro das categorias descritas no parágrafo anterior refletem-se diretamente nos seus comportamentos parentais no contexto desportivo. Os comportamentos consistem num conjunto de ações concretas realizadas pelos pais, interpretadas pelos jovens atletas e capazes de influenciar significativamente a sua experiência desportiva (Gomes et al., 2019). Deste modo, os comportamentos podem ser agrupados em cinco dimensões distintas (Gomes, 2016): (a) apoio desportivo, manifestando-se em apoio, interesse e satisfação dos pais pela atividade desportiva dos filhos; (b) acompanhamento desportivo, marcado pela presença dos pais nas diferentes competições e treinos dos filhos; (c) influência técnica, tendência para os pais darem *feedback* aos filhos de como pode melhorar as competências técnicas e sobre como devem treinar ou competir; (d) pressão para o rendimento, são os comportamentos negativos dos pais face ao mau rendimento em competição e aos resultados desportivos desfavoráveis dos filhos; (e) expectativas desportivas, idealizações positivas dos pais quanto ao futuro desportivo dos filhos.

Assim, comportamentos de apoio e incentivo por parte dos pais contribuem de forma significativa para o desenvolvimento positivo dos jovens atletas, promovendo aprendizagem e o aperfeiçoamento das suas habilidades desportivas (Holt et al., 2008). Estes comportamentos estão geralmente associados ao perfil de envolvimento moderado (Hellstedt, 1987), no qual os pais mantêm uma postura equilibrada, fornecendo suporte emocional e funcional enquanto respeitam a autonomia dos filhos, sendo que pais que dão ênfase à aprendizagem e diversão promovem um aumento no sentido de vida (Segura et al., 2025). Por outro lado, quando os pais adotam um envolvimento excessivo, os seus comportamentos podem ser percebidos como excessivamente exigentes. Neste caso, críticas focadas nas falhas ou numa pressão exacerbada sobre o desempenho desportivo tornam-se frequentes, este tipo de envolvimento caracteriza-se pela imposição de expectativas desmedidas e pela desvalorização do prazer na prática desportiva (Hellstedt, 1987; Knight et al., 2010, 2011). Um exemplo típico desta dinâmica é a demonstração de decepção por parte dos pais diante um resultado desportivo desfavorável (Gomes, 2016), o que pode gerar níveis elevados de stress, perceções pessoais negativas e falta de motivação para a prática desportiva (Kanters & Casper, 2008). Assim, um foco excessivo nos resultados e nas comparações com colegas pode conduzir a uma redução do sentido de competência nos jovens atletas (Segura et al., 2025). No caso do baixo envolvimento parental, verifica-se que a ausência de apoio e interesse

parental pode resultar em desmotivação e na sensação de desvalorização, comprometendo a experiência desportiva dos jovens (Holt et al., 2008).

O envolvimento parental no desporto abrange tanto os comportamentos observáveis dos pais quanto a forma como estes comunicam com os seus filhos. Desta forma, a comunicação parental é parte integrante dos comportamentos parentais no desporto, desempenhando um papel fundamental no desenvolvimento e bem-estar no contexto desportivo. A comunicação não se limita às interações que ocorrem durante as competições, abrangendo momentos do quotidiano que moldam significativamente a forma como os atletas percebem e vivenciam as suas experiências desportivas (Grimm et al., 2017). Neste sentido, a comunicação vai para além dos efeitos diretos nas interações com os atletas, estendendo-se a interações com outros agentes desportivos, como os treinadores. Esta comunicação pode gerar impactos indiretos na qualidade da experiência desportiva dos filhos, podendo influenciar os seus níveis de aprendizagem e desempenho desportivo (Gomes, 2011). O modo como os pais comunicam pode influenciar não só a experiência desportiva, mas também o desenvolvimento emocional e social dos seus filhos, pelo que a comunicação eficaz entre pais e filhos é crucial para promover um ambiente de apoio que favoreça o desenvolvimento da aprendizagem e da autoeficácia das crianças (Grimm et al., 2017). Quando os pais adotam um estilo de comunicação que valoriza a autonomia, os atletas tendem a experimentar um aumento na motivação intrínseca e demonstrar um maior prazer nas atividades desportivas (Dorsch et al., 2015).

Segundo o Modelo de Eficácia da Comunicação (Gomes, 2023), a comunicação decorre de uma relação entre um evento de desequilíbrio, que assume uma possível rutura do funcionamento ótimo da pessoa, e o modo como esta avalia o evento. Deste modo, se o equilíbrio for quebrado, então o processo de comunicação é iniciado e mantido. Este desequilíbrio eclode na necessidade de esforços adaptativos da pessoa, que se vão manifestar através de sistemas de interação humana (Gomes, 2023). Por conseguinte, os sistemas de interação humana originam processos comunicacionais que podem ser organizados em comportamentos comunicacionais (Gomes, 2023). De acordo com esta abordagem teórica, existem assim dezasseis comportamentos comunicacionais, dos quais alguns têm uma natureza positiva, promovendo a interação humana positiva, enquanto outros têm uma natureza negativa, prejudicando essa interação. Os comportamentos podem ser divididos em dois eixos: (a) iniciativa, onde se analisa se o comportamento comunicacional teve início na pessoa em causa (espontaneamente) ou se é a

resposta a um comportamento comunicacional de outra pessoa (reativo); (b) impacto, dividido pelo potencial impacto de um comportamento comunicacional na interação (positivo vs negativo).

Deste modo, esses comportamentos podem ser classificados em duas categorias principais: espontâneos e reativos, cada uma com variantes positivas e negativas, impactando de formas distintas o contexto envolvido. Os comportamentos espontâneos positivos incluem a visão positiva, o incentivo, a instrução positiva e a compreensão, estando associados a um impacto positivo ou benéfico. Por outro lado, os comportamentos espontâneos negativos englobam a visão negativa, a instrução negativa e o desinteresse, estando relacionados a um impacto negativo ou prejudicial. Em relação aos comportamentos reativos, os positivos, com impacto benéfico, abrangem o *feedback* positivo, manter o controlo, o incentivo após insucesso, a discordância e a instrução positiva corretiva. Já os comportamentos reativos negativos, com impacto negativo ou prejudicial, incluem o ato de ignorar o insucesso, a instrução negativa corretiva, o ignorar o sucesso e o *feedback* negativo, resultando em efeitos prejudiciais (Gomes, 2023).

O apoio emocional, financeiro e a presença ativa dos pais podem fomentar uma aprendizagem eficaz, autoconfiança e motivação intrínseca (Harwood & Knight, 2016; Holt et al., 2008). Contudo, comportamentos excessivamente críticos ou de pressão para o rendimento podem gerar altos níveis de stress e desmotivação, aumentando o risco de abandono desportivo (Gomes, 2016; Kanters & Casper, 2008). A comunicação parental, especialmente quando valoriza a autonomia do atleta adotando práticas que promovam o bem-estar, é essencial para uma experiência desportiva positiva e um desenvolvimento saudável (Dorsch et al., 2015; Grimm et al., 2017). Assim, é fundamental a implementação de programas de intervenção que orientem os pais sobre como adotar práticas comunicacionais e comportamentais equilibradas e ajustadas.

Estado atual da intervenção

Tendo esta pesquisa identificado sete estudos científicos de propostas de intervenção destinadas a pais de atletas, verifica-se uma escassez de programas de intervenção dirigidos a este público-alvo no contexto desportivo. Ainda assim, é possível apresentar algumas propostas.

Azimi & Tamminen (2020) descreveram uma intervenção composta por um *workshop* dirigido a pais seguido de uma prática reflexiva realizada por meio de diários em áudio. O objetivo principal da intervenção centra-se no aumento da conscientização dos pais sobre os seus comportamentos comunicacionais e o seu impacto na interação com os filhos durante a prática

desportiva. Embora os resultados não demonstrem mudanças significativas, a prática reflexiva demonstrou ser eficaz no aumento da consciência dos pais relativamente aos seus comportamentos comunicacionais. A maioria dos atletas relatou percepções positivas acerca das mudanças na comunicação parental, no entanto, alguns atletas referiram não ter percebido alterações e, em alguns casos, relataram mudanças negativas na comunicação dos pais (Azimi & Tamminen, 2020). No entanto, o estudo de Azimi e Tamminen (2020) sobre a comunicação parental e a prática reflexiva entre pais de jovens atletas apresenta algumas limitações significativas. Em primeiro lugar, a investigação não revelou diferenças estatisticamente significativas nos resultados, o que levanta questões sobre a eficácia da intervenção proposta (Azimi & Tamminen, 2020) e limita a generalização dos achados a contextos desportivos mais amplos (Smith, 2018; Palinkas et al., 2015). Além disso, a falta de diversidade na amostra pode comprometer a transferência dos resultados para diferentes populações de pais e filhos, reduzindo a aplicabilidade das conclusões (Ramis et al., 2015). Outra limitação relevante é a ausência de uma análise diádica das interações entre pais e filhos, que poderia proporcionar uma compreensão mais aprofundada da dinâmica comunicativa entre ambos (Smith & McGannon, 2018). Por fim, a dificuldade em isolar o impacto dos diferentes métodos de prática reflexiva impede a identificação dos aspetos que realmente promovem mudanças nas atitudes e comportamentos dos pais (Azimi & Tamminen, 2020).

O programa de intervenção denominado “*Sport Parent Seminar*” e “*Sport Parent Guide*,” desenvolvido por Dorsch et al. (2016), foi criado com o propósito de melhorar o envolvimento dos pais, fortalecer a relação da díade pai-filho e promover resultados positivos nas experiências desportivas dos filhos. A intervenção consistiu num seminário e num guia com estratégias para auxiliar os pais a otimizar o seu apoio e reduzir comportamentos associados à pressão. Os resultados mostraram que os pais que participaram no programa demonstraram maior apoio e menos comportamentos de pressão. Por outro lado, as crianças cujos pais integraram o grupo de intervenção relataram maior prazer na prática desportiva, percepções de competência mais elevadas e níveis mais baixos de stress (Dorsch et al., 2016).

Lisinskiene & Lochbaum (2019) apresentaram um programa de intervenção com a duração de um ano, direccionado para pais no contexto desportivo. Consiste numa série de sessões de treino que envolvem de forma simultânea pais e filhos, com o objetivo de fortalecer as interações entre ambos, além disso, são efetuadas discussões mensais sobre o progresso e as experiências vivenciadas durante as atividades. Nas sessões foram abordados temas como a importância do

vínculo entre pais e filhos no desporto e a qualidade das relações interpessoais, destacando o impacto do envolvimento parental no desenvolvimento pessoal dos atletas, além disso, discutiram-se estratégias de parentalidade positiva e a identificação das necessidades individuais das crianças nas atividades desportivas (Lisinskiene & Lochbaum, 2019). Os resultados do estudo indicam que a participação no programa teve um impacto positivo nas relações entre pais e filhos, melhorando o vínculo afetivo, a qualidade das interações interpessoais e a eficácia das estratégias de parentalidade. Os pais reportaram uma maior compreensão sobre a importância do seu envolvimento no percurso desportivo dos filhos (Lisinskiene & Lochbaum, 2019).

Por outro lado, McMahon et al. (2018) propuseram-se a explorar como a pedagogia narrativa pode ajudar pais de atletas a identificar situações de abuso presentes nas histórias partilhadas pelos seus filhos. A pesquisa envolveu uma intervenção educativa com 14 pais de crianças que praticam ginástica e natação, utilizando narrativas sobre experiências de abuso no desporto, a intervenção decorreu ao longo de duas sessões com várias horas, devido às limitações de tempo dos participantes. Os resultados demonstraram que os pais foram capazes de reconhecer práticas de *coaching* inadequadas e potencialmente prejudiciais, no entanto, os pais reconheceram que essas práticas são consideradas necessárias para o desempenho competitivo (McMahon et al., 2018).

Por fim, Sampol et al. (2019) descreveram uma intervenção socioeducativa para auxiliar pais de jogadores de futebol de formação a melhorarem os seus comportamentos durante eventos desportivos. O principal objetivo foi avaliar como a intervenção poderia influenciar o comportamento dos pais, promovendo um ambiente mais positivo para os jovens atletas. Os resultados mostraram que os comentários negativos dos pais diminuíram de frequência durante os jogos, enquanto os comentários positivos aumentaram a sua frequência, suportando a eficácia da intervenção na melhoria do apoio parental e reforçaram a importância do papel dos pais na experiência desportiva dos jovens (Sampol et al., 2019).

No contexto português, foi identificado um estudo piloto, conduzido por Silva e colegas (2015), que avaliou um programa de intervenção direcionado aos pais. O principal objetivo desta intervenção foi promover comportamentos positivos e de apoio em relação aos atletas, treinadores e árbitros durante os jogos, incentivando uma abordagem mais construtiva e orientada para a aprendizagem. O programa teve uma duração total de quatro sessões de grupo, cada uma com a duração de uma hora, focando-se em temáticas essenciais sobre o envolvimento parental no

desporto. Foram abordados aspetos como os comportamentos dos pais em treinos e competições e o seu impacto na performance desportiva das crianças, a importância do suporte parental e da modelagem parental, a gestão de expectativas e a relação dos pais com o treinador e a instituição desportiva. Os resultados demonstraram um aumento significativo na frequência de comportamentos de apoio por parte dos pais e uma redução de comportamentos negativos durante as competições.

Os programas de intervenção analisados apresentam abordagens diversas para a promoção do envolvimento parental no desporto, diferenciando-se na sua metodologia, duração e objetivos específicos. Enquanto alguns estudos, como o de Azimi & Tamminen (2020) e McMahon et al. (2018), enfatizam a comunicação e a reflexão parental, outros, como os de Lisinskiene & Lochbaum (2019) e Dorsch et al. (2016), adotam estratégias mais estruturadas e prolongadas, visando o fortalecimento das relações entre pais e filhos e a redução de comportamentos inadequados. No entanto, uma limitação comum a muitos destes programas é a falta de avaliação a longo prazo e a dificuldade em medir o impacto real das intervenções no comportamento dos pais e na experiência desportiva dos jovens atletas.

Além disso, verifica-se que apenas alguns programas, como o de Azimi & Tamminen (2020), se centram especificamente na comunicação entre pais e filhos no contexto desportivo, enquanto outros dão maior ênfase ao comportamento parental em competições ou à promoção de um ambiente positivo. Esta diferença destaca a necessidade de intervenções que integrem ambos os aspetos, promovendo não só um suporte adequado, mas também uma comunicação eficaz entre pais e atletas. Neste sentido, a adaptação do Programa Pro•Interagir para o contexto desportivo visa colmatar estas lacunas, integrando estratégias de reflexão e promoção da comunicação parental positiva, aliadas à adoção de comportamentos parentais positivos. Esta abordagem estabelece uma ligação entre os estilos de comunicação e os comportamentos parentais mais frequentes no contexto desportivo, sendo desenvolvida a partir de um plano individual de comunicação, centrado nas necessidades e características de cada participante.

Programa Pro●Interagir

O programa Pro●Interagir (Gomes, 2020), baseado no Modelo da Eficácia da Comunicação (Gomes, 2023), foi concebido a partir dos estudos realizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano (ARDH-GI). O principal objetivo do programa é treinar estilos de comunicação que favoreçam o relacionamento interpessoal em diversos contextos de vida. O programa capacita os seus participantes a dominar fatores que contribuem para uma comunicação eficaz, promovendo relações interpessoais mais satisfatórias e permitindo reflexões acerca da comunicação.

O programa é fundamentado em três fatores principais que explicam a eficácia da comunicação: (1) o propósito comunicacional, que se refere ao significado pessoal e aos objetivos da interação; (2) os comportamentos comunicacionais (verbais e não verbais); e (3) os impactos comunicacionais como as abordagens e perfis que facilitam ou dificultam a interação. A integração dos três fatores torna possível compreender a eficácia que a comunicação pode alcançar, tanto a nível subjetivo (e.g., qualidade percebida das interações interpessoais) como ao nível objetivo (e.g. resolução de conflitos e construção de relações interpessoais positivas).

As sessões do programa Pro●Interagir original foram estruturadas para proporcionar uma experiência prática e reflexiva, possibilitando aos participantes o desenvolvimento e aperfeiçoamento das suas competências comunicacionais ao longo do programa. A metodologia concebida assenta na compreensão dos princípios gerais e da respetiva fundamentação teórica, na transferência desses conceitos para situações concretas e na sua aplicação em contextos do quotidiano, com o intuito de promover mudanças significativas nas práticas e comportamentos dos participantes (Gomes, 2023).

Neste sentido, o programa Pro●Interagir segue o racional do Treino de Competências de Vida, que serve de base para o Modelo de Eficácia de Competências de Vida (Gomes et al., 2019). A implementação deste modelo organiza-se em quatro etapas fundamentais: motivação, aprendizagem, automatização e transferência. Na fase de motivação, procura-se despertar o interesse dos participantes pelas temáticas abordadas. Na etapa de aprendizagem, são transmitidos conteúdos essenciais à construção do conhecimento e à aquisição de competências. A fase de automatização envolve o treino sistemático das competências comunicacionais, através de atividades práticas e simulações. Por fim, na etapa de transferência, promove-se a aplicação das

competências adquiridas em diferentes contextos da vida real, com especial destaque para os contextos familiar e desportivo (Gomes & Resende, 2022).

Face à escassez de programas centrados na comunicação parental no contexto desportivo, e sustentado na literatura existente, propõe-se a adaptação do programa Pro●Interagir a este contexto, especificamente direcionada a pais de atletas em formação.

A adaptação do programa Pro●Interagir para o contexto desportivo justifica-se pela relevância e impacto da comunicação eficaz nas interações entre pais e jovens atletas, treinadores e outros intervenientes do meio desportivo. O desporto é um ambiente onde a comunicação desempenha um papel central na motivação, no apoio emocional e no desenvolvimento de relações interpessoais saudáveis. Assim, ao integrar os princípios do Modelo da Eficácia da Comunicação (Gomes, 2023), esta adaptação visa capacitar os pais a adotarem estilos comunicacionais que favoreçam um clima desportivo positivo, minimizando comportamentos parentais desajustados, como críticas excessivas ou pressão desmedida, e promovendo um suporte mais construtivo.

Adaptação do programa Pro●Interagir para o contexto desportivo

A adaptação do programa Pro●Interagir ao contexto desportivo tem como principal objetivo promover um envolvimento parental positivo, através do desenvolvimento de competências comunicacionais. Esta abordagem visa criar um ambiente mais favorável ao crescimento pessoal e desportivo dos jovens atletas, reforçando as relações entre pais e filhos neste contexto. O programa pretende capacitar os pais para adotarem comportamentos comunicacionais positivos que favoreçam relações interpessoais saudáveis, bem como planear e implementar estratégias de comunicação eficazes, facilitando interações mais construtivas com os filhos e com os demais agentes do meio desportivo.

A adaptação baseia-se no Modelo da Eficácia da Comunicação (Gomes, 2023), que permite compreender os elementos essenciais do processo comunicativo, como os eixos e o propósito da comunicação, reconhecer estilos e comportamentos comunicacionais e analisar o impacto das abordagens adotadas.

Esta versão distingue-se da original por integrar uma componente centrada nos comportamentos parentais no desporto, ajudando os participantes a reconhecer, compreender e refletir sobre a influência dos seus comportamentos no desenvolvimento e bem-estar dos jovens

atletas. Esta integração reforça a ligação entre estilos de comunicação e práticas parentais, tornando a intervenção mais contextualizada e adequada ao contexto desportivo.

A estrutura do programa foi delineada em consonância com as quatro fases do Modelo de Eficácia das Competências de Vida (Gomes et al., 2019), estando cada fase associada a um conjunto específico de temas e atividades que visam desenvolver progressivamente as competências comunicacionais dos participantes. A Tabela 1 ilustra a correspondência entre as fases do Modelo de Competências de Vida, os temas abordados no programa original e as adaptações realizadas para o contexto desportivo.

Tabela 1

Correspondência entre as fases do Modelo Competências de Vida (MCV), os temas do programa original e as adaptações para o contexto desportivo

Fases MCV	Tema do programa original	Programa Pro•Interagir adaptado ao contexto desportivo
Motivação	Apresentação do programa Avaliação inicial	Apresentação do programa
Aprendizagem	Ciclo comunicacional Comportamentos comunicacionais (Elementos fundamentais do ciclo comunicacional, eixos comunicacionais, propósito comunicacional)	Ciclo comunicacional (Conhecer e compreender a relação entre o ciclo comunicacional, eixos comunicacionais, propósito comunicacional) Comportamentos comunicacionais (Conhecer e compreender os comportamentos comunicacionais)
	Abordagens comunicacionais (Características e impacto das abordagens comunicacionais)	Abordagens comunicacionais (Conhecer e compreender das abordagens comunicacionais- características e impacto)
		Comportamentos parentais no desporto (Conhecer comportamentos parentais no desporto e correlacionar com comportamentos comunicacionais)
Automatização	Treino de comportamentos positivos	Treino de comportamentos positivos (Treino e seleção de comportamentos comunicacionais positivos)
	Treino das Abordagens comunicacionais	Treino das Abordagens comunicacionais (Treinar e selecionar abordagens comunicacionais favoráveis ao rendimento)
Transferência	Plano comunicacional	Plano comunicacional e comportamentos parentais no desporto

O programa articula-se em seis partes que seguem as fases do Treino de Competências de Vida (Resende & Gomes, 2022) e garantem uma progressão lógica e integrada. Na fase inicial, procede-se ao diagnóstico individual, através de uma breve avaliação psicológica, para identificar a prontidão de cada participante para desenvolver competências comunicacionais, promovendo a motivação e a autoconsciência. Segue-se a introdução dos conceitos fundamentais do Ciclo Comunicacional e a apresentação geral do programa, formando as equipas de trabalho e esclarecendo objetivos e metodologias, o que estimula a motivação para a aprendizagem. Nas duas sessões seguintes, os pais aprendem a reconhecer e diferenciar comportamentos comunicacionais positivos e negativos e praticam esses estilos em dinâmicas de *role-play*, favorecendo a aprendizagem ativa e a automatização gradual dos comportamentos desejados. A quarta etapa aprofunda o impacto de cada abordagem comunicacional, promovendo a discussão de exemplos concretos e o exercício da seleção intencional de estratégias que potenciem relações eficazes, reforçando a retenção e o uso automatizado dessas competências. A quinta parte contextualiza esses estilos no âmbito da parentalidade desportiva, explorando como os comportamentos parentais influenciam a motivação, o bem-estar e o desempenho dos jovens atletas, promovendo a transferência dos aprendizados para o contexto real. Finalmente, na sessão de encerramento, cada pai elabora um plano comunicacional para uma situação real, redige o respetivo diálogo em primeira pessoa, realiza um *role-play* acompanhado de *feedback* e preenche uma avaliação psicológica final, de modo a consolidar aprendizagens, avaliar a automatização dos novos comportamentos e monitorizar a aplicação sustentável das competências no quotidiano desportivo familiar.

No seu conjunto, o programa contempla seis sessões formais, totalizando cerca de 12 horas de intervenção. A distribuição das sessões permite uma abordagem estruturada, gradual e coerente, promovendo o envolvimento ativo dos participantes e o desenvolvimento efetivo das suas competências comunicacionais, com foco particular no fortalecimento das relações interpessoais no contexto desportivo. Desta forma, na Tabela 2 encontra-se a organização da adaptação do programa de intervenção.

Tabela 2*Organização da adaptação do programa de intervenção*

Etapas do programa	Temáticas do programa	Sessões
1.Avaliação psicológica inicial	Avaliar a prontidão para a competência de vida- comunicação	Total de sessões: 0 (fazer antes do começo das sessões) Duração: 10 minutos
2.Ciclo comunicacional	Compreender o ciclo comunicacional, os comportamentos comunicacionais. Compreender a relação do modelo com os comportamentos comunicacionais. Compreender os comportamentos comunicacionais.	Total de sessões: 1 Duração: 2 horas
3.Comportamentos comunicacionais	Conhecer e diferenciar os comportamentos comunicacionais. Conhecer as condições de utilização dos comportamentos comunicacionais. Treino dos comportamentos comunicacionais. Assumir comportamentos comunicacionais positivos	Total de sessões: 2 Duração: 2 horas x 2
4.Impacto comunicacional: Abordagens	Compreender as abordagens comunicacionais e os comportamentos comunicacionais. Compreender o impacto das abordagens comunicacionais. Compreender o impacto das abordagens comunicacionais. Assumir as abordagens comunicacionais.	Total de sessões: 1 Duração: 2 horas
5.Comportamentos parentais no desporto	Conhecer comportamentos parentais no desporto. Correlação entre comportamentos parentais no desporto e comportamentos comunicacionais.	Total de sessões: 1 Duração: 2 horas
6.Plano comunicacional Avaliação psicológica final	Transferência das aprendizagens para um plano. Avaliar individualmente as aprendizagens e aquisição de novas competências comunicacionais. Avaliação psicológica final.	Total de sessões: 1 Duração: 2 horas
	Total	Sessões:6 Horas: 12 horas

Avaliação psicológica (Etapa 1 e 6)

A primeira e a última etapa do programa estão centradas na avaliação. Na fase inicial, o objetivo é analisar a prontidão dos participantes para o desenvolvimento da competência de vida em foco, neste caso, a comunicação. Já na etapa final, a avaliação tem como propósito monitorizar e compreender a evolução dessa competência ao longo do programa e avaliar a eficácia do programa.

Para além da avaliação realizada junto dos pais, propõe-se a inclusão dos filhos atletas no processo avaliativo. Esta abordagem possibilita não só aferir o impacto da intervenção na perceção dos jovens sobre os comportamentos parentais no contexto desportivo, mas também analisar eventuais mudanças na forma como percecionam o seu próprio rendimento desportivo (Gomes et al., 2019; Strandbu et al., 2019).

Desta forma, a avaliação de programas de intervenção psicológica deve ser concebida de forma multinível, permitindo captar os efeitos do programa tanto ao nível relacional como ao nível comportamental e percecionado (Lim et al., 2023). Ao nível relacional, pretende-se avaliar a perceção dos participantes relativamente aos comportamentos comunicacionais nas interações interpessoais, nomeadamente na relação com os filhos atletas. Ao nível comportamental, procura-se aferir alterações nos comportamentos parentais no contexto desportivo, bem como a forma como os pais percecionam o impacto dessas mudanças no rendimento e bem-estar dos filhos. Finalmente, ao nível percecionado, é relevante incluir a perspetiva dos próprios filhos atletas sobre as mudanças observadas.

Assim, recomenda-se a utilização de instrumentos que avaliem tanto os conteúdos trabalhados ao longo do programa como o seu impacto. Para esse efeito, podem ser aplicados instrumentos de avaliação dos comportamentos comunicacionais (Gomes, 2019), dos comportamentos parentais no desporto (Gomes, 2006) e de perceção do rendimento desportivo (Gomes, 2019b). Para complementar esta avaliação quantitativa, sugerem-se também metodologias qualitativas, como a observação sistemática de comportamentos parentais durante treinos e jogos, bem como a realização de entrevistas semiestruturadas com os pais e, sempre que possível, com os jovens atletas. Estas ferramentas permitem uma análise mais aprofundada e contextualizada dos efeitos da intervenção, promovendo uma compreensão mais holística do impacto do programa.

Tabela 3*Instrumentos de avaliação do programa Pro•Interagir adaptado ao contexto desportivo*

Níveis de análise	Instrumento de Avaliação sugerido	Dimensões avaliadas	Versões a aplicar e público-alvo
Comportamental	QCPD Questionário de comportamentos parentais no desporto (Gomes, 2006)	Comportamentos parentais - Apoio desportivo; -Acompanhamento competitivo -Influência técnica; -Pressão para o rendimento; -Expectativas desportivas.	Versão para Atletas Versão para Pais
Relacional	QCC Questionário de comportamentos comunicacionais (Gomes, 2019)	Comportamentos comunicacionais - Comportamentos positivos espontâneos; -Comportamentos positivos reativos; -Comportamentos negativos espontâneos; -Comportamentos negativos reativos; -Prontidão geral.	Versão Autoavaliação-Pais
Comportamental	QPRD Questionário de percepção de rendimento desportivo (Gomes, 2019b)	Perceção de rendimento -Perceção de rendimento desportivo individual; -Perceção desportivo coletivo.	Versão retrospectiva-Atletas- Versão retrospectiva-Pais

Ciclo Comunicacional (etapa 2)

A sessão inicial deve privilegiar a criação de um ambiente seguro, positivo e acolhedor, que favoreça a partilha de experiências e promova a reflexão conjunta sobre temas como a comunicação e a vivência da parentalidade. Estes momentos devem ser sustentados nos princípios da confidencialidade, do respeito mútuo e da liberdade de expressão. Adicionalmente, é fundamental clarificar as expectativas relativamente à participação no programa, tanto por parte dos participantes como dos monitores, estabelecendo desde o início os papéis e responsabilidades de cada interveniente. De seguida, procede-se à formação das equipas de trabalho que permanecerão juntas ao longo de todo o programa. Cada equipa, servirá de base para as dinâmicas práticas e reflexões coletivas nas sessões subsequentes.

Para além disso, deverá ser feita uma breve menção ao Treino de Competências de Vida (Resende & Gomes, 2022), que descreve o processo através do qual se desenvolvem competências de vida, nomeadamente, em contextos de prática desportiva. A compreensão destas fases por parte dos participantes é essencial, pois contribui para uma maior consciencialização do percurso necessário até à internalização e aplicação de novas competências, dentro e fora do contexto desportivo. Desta forma, os participantes são sensibilizados para o papel ativo que desempenham na promoção do desenvolvimento positivo dos seus educandos, através de uma abordagem comunicacional e educativa mais eficaz.

Após esta introdução inicial, avança-se para a apresentação do Ciclo Comunicacional, com base no Modelo da Eficácia da Comunicação (Gomes, 2023). Segundo este modelo, o processo comunicacional estrutura-se em torno de quatro elementos essenciais: (a) o evento de desequilíbrio, que origina a necessidade de comunicar; (b) os intervenientes no processo comunicacional; (c) o sistema de interação humana estabelecido entre os interlocutores; e (d) o resultado relacional que emerge dessa interação.

A exploração destes elementos deve ser feita de forma simples, clara e ajustada ao público-alvo, assegurando a compreensão dos conceitos fundamentais. Para isso, sugere-se a utilização de exemplos práticos e de situações do quotidiano familiar e desportivo, facilitando a identificação dos participantes com os conteúdos abordados e promovendo a reflexão conjunta.

Além disso, de forma breve e introdutória, devem ser apresentados os comportamentos comunicacionais (Gomes, 2023), abordando as suas três dimensões fundamentais, o propósito comunicacional, a iniciativa comunicacional e o impacto comunicacional, bem como os Temas

Relacionais Centrais da Comunicação (TRC●C) (Gomes, 2023). Esta apresentação inicial, em linguagem simples e acessível, funcionará como ponto de partida para a sessão seguinte, onde estes conteúdos serão aprofundados. Permite, assim, que os participantes comecem a identificar diferentes formas de comunicar e os seus efeitos nas relações, fomentando desde cedo uma reflexão mais consciente sobre o impacto das suas interações no dia a dia.

Abordar estes temas na sessão inicial é fundamental porque a comunicação está na base de todas as relações humanas, especialmente nas que envolvem vínculos afetivos e responsabilidades educativas, como é o caso da parentalidade. Ao introduzir o Ciclo Comunicacional, os comportamentos comunicacionais e os Temas Relacionais Centrais da Comunicação (TRC●C), promove-se uma maior consciencialização sobre o modo como se comunica, e sobre o impacto direto que essa comunicação tem no bem-estar, no comportamento e no desenvolvimento dos educandos.

Além disso, estes conteúdos fornecem aos participantes ferramentas práticas e conceptuais para compreender e lidar com situações de tensão, mal-entendidos ou conflito, que são comuns no contexto desportivo e familiar. Permitem também refletir sobre as intenções das mensagens que transmitem, a forma como escolhem comunicar e os efeitos que essas escolhas têm nas relações. Ao fazê-lo, abre-se caminho para uma comunicação mais empática, respeitadora e eficaz.

Assim, o Ciclo Comunicacional e os seus elementos constituem uma etapa fundamental para consolidar o envolvimento dos participantes e reforçar a motivação para a continuidade no programa, ao evidenciar a relevância da comunicação na parentalidade. O Ciclo Comunicacional assume, assim, um papel estruturante ao longo de todo o programa Pro●Interagir, servindo de referência conceptual para promover a consciencialização e a melhoria contínua das interações comunicacionais no contexto familiar e desportivo. Desta forma, os participantes no fim da 1ª sessão devem ser capazes de perceber o Ciclo Comunicacional. A Tabela 4 sintetiza a informação referente a esta etapa.

Tabela 4*Ciclo Comunicacional*

1ª Sessão	
Tema	Ciclo Comunicacional
Duração	2 horas
Material	Computador e Projetor; Suporte visual
Objetivos	Avaliação inicial (pré-sessão) da prontidão para assumir a competência de vida. Conhecer o programa, monitor e participantes. Conhecer o sistema de avaliação de aprendizagens. Conhecer a atitude Pro●Interagir. Modelo da Eficácia da Comunicação - Conceitos Fundamentais.
Procedimento	Apresentação do programa, facilitadores e participantes Apresentação da atitude Pro●Interagir Apresentação do Modelo de Eficácia da Comunicação

Comportamentos Comunicacionais (etapa 3)

Nas sessões dedicadas ao desenvolvimento dos Comportamentos Comunicacionais, pretende-se promover nos participantes uma maior consciência sobre o modo como comunicam e sobre o impacto que esse modo de comunicar pode ter nas suas relações, tanto em contexto familiar como desportivo. Estes comportamentos correspondem às formas específicas de expressão verbal de sentimentos, pensamentos ou desejos, em situações de interação comunicacional. Podem surgir de forma espontânea ou como resposta ao outro e têm, em qualquer dos casos, um impacto significativo, potencialmente positivo ou negativo, na qualidade da relação estabelecida (Gomes, 2023).

De acordo com o Modelo da Eficácia da Comunicação (Gomes, 2023), é possível identificar 16 Comportamentos Comunicacionais, organizados com base em três dimensões fundamentais: a abordagem (facilitadora ou debilitadora), a iniciativa (espontânea ou reativa) e o impacto gerado na interação. A compreensão e análise destas tipologias comportamentais permite aos participantes identificar padrões comunicativos recorrentes, reconhecer as intenções subjacentes às suas interações e refletir criticamente sobre os efeitos que estas produzem nos interlocutores. Esta

consciencialização constitui a base para a modificação de condutas comunicativas, contribuindo para interações mais eficazes e para a construção de ambientes relacionais baseados no respeito mútuo, na cooperação e na empatia.

Neste enquadramento, torna-se essencial desenvolver a capacidade de reconhecer, diferenciar e aplicar adequadamente os Comportamentos Comunicacionais, pois estes são determinantes-chave da qualidade das interações com os educandos e os restantes agentes do meio desportivo. A aquisição desta competência permite uma atuação parental mais consciente e ajustada, sustentada em escolhas comunicacionais intencionais e estrategicamente orientadas para a promoção do desenvolvimento socioemocional dos jovens atletas.

Desta forma, as sessões dois e três da adaptação do programa têm como objetivos gerais: conhecer e diferenciar os Comportamentos Comunicacionais, compreender as condições para a sua utilização eficaz, desenvolver o treino de competências comunicativas e assumir e adotar comportamentos comunicacionais positivos.

A segunda sessão inicia-se com uma revisão dos conteúdos teóricos abordados na sessão inicial, incentivando a partilha de dúvidas e reflexões por parte dos participantes. Em seguida, procede-se a uma exploração aprofundada dos 16 Comportamentos Comunicacionais, utilizando exemplos práticos e integrando-os nos conceitos previamente trabalhados, como o Ciclo Comunicacional. Durante esta fase, é importante reforçar a valorização dos Comportamentos Comunicacionais Positivos, uma vez que são promotores de relações interpessoais saudáveis e facilitadoras (Gomes, 2023). A par da componente teórica, realiza-se uma atividade prática orientada para a experimentação e identificação destes comportamentos positivos. Com esta atividade, pretende-se que os participantes sejam capazes de compreender o funcionamento do Ciclo Comunicacional e dos Eixos Comunicacionais, estabelecendo ligações entre os comportamentos e a qualidade das relações, reconhecer e diferenciar as 16 tipologias e compreender as condições que favorecem a sua aplicação.

A terceira sessão é dedicada à consolidação dos conteúdos trabalhados anteriormente, através de atividades práticas que promovem o treino das competências comunicacionais. Estas atividades têm como objetivos reconhecer e distinguir Comportamentos Comunicacionais positivos e negativos, compreender os respetivos impactos nas relações interpessoais, promover a adoção consciente de comportamentos facilitadores e refletir sobre a relevância da comunicação positiva na construção de ambientes relacionais saudáveis, em detrimento dos Comportamentos

Comunicacionais negativos. Deste modo, reforça-se a importância de uma comunicação intencional e consciente, orientada para o desenvolvimento de relações de forma positiva e eficaz.

Nesta fase, os participantes realizam breves treinos de comunicação, com base nos exercícios previamente desenvolvidos. Estes treinos podem assumir a forma de diálogos entre formadores e formandos, ou entre os próprios formandos, permitindo-lhes experimentar, de forma orientada, a aplicação dos Comportamentos Comunicacionais em contextos concretos e representativos da sua realidade. No final de cada exercício, é reservado um momento específico para reflexão e partilha em grupo, criando um espaço de debate construtivo. Este momento permite aos participantes analisar as suas experiências, identificar dificuldades e consolidar aprendizagens, promovendo uma integração mais profunda dos conteúdos trabalhados.

Em jeito de exemplo, no exercício dedicado aos Comportamentos Comunicacionais Positivos, cada equipa inicia a atividade com a análise de um texto, identificando exemplos de comportamentos comunicacionais positivos e negativos. Em seguida, o formador apresenta as respostas corretas e convida os participantes a refletirem sobre as suas escolhas, incentivando o debate e promovendo o autoconhecimento.

Na fase de treino, o monitor distribui a cada equipa um caso prático e atribui papéis específicos: um elemento assume o papel da personagem principal (com orientação do monitor ou de um participante de outra equipa), enquanto os restantes desempenham o papel de interlocutores. As equipas encenam a situação, procurando aplicar até três comportamentos comunicacionais positivos em cada sequência. Simultaneamente, as equipas observadoras registam os comportamentos observados, com o objetivo de posteriormente compará-los com as escolhas dos atores. A cada nova situação, os papéis são rotativamente distribuídos entre as equipas, garantindo que todos os participantes experimentem diferentes dinâmicas de comunicação. Ao longo de todo o processo, o monitor intervém sempre que necessário, destacando os comportamentos mais eficazes e reforçando as aprendizagens alcançadas. A Tabela 5 sintetiza os conteúdos e linhas orientadoras referentes aos Comportamentos Comunicacionais.

Tabela 5

Síntese das sessões 2 e 3, referentes à etapa dos Comportamentos Comunicacionais

	2ª Sessão	3ª Sessão
Tema	Comportamentos Comunicacionais	Comportamentos Comunicacionais
Duração	2 horas	2 horas
Materiais	Computador e Projetor; Suporte visual; Canetas e Exercícios impressos	Computador e Projetor; Suporte visual; Canetas e Exercícios impressos
Objetivos	Compreender o ciclo comunicacional e os eixos comunicacionais. Compreender a relação entre os comportamentos comunicacionais e as relações interpessoais. Conhecer e diferenciar os comportamentos comunicacionais.	Reconhecer e discriminar comportamentos comunicacionais positivos e negativos. Compreender os impactos dos comportamentos positivos e negativos da comunicação nas relações interpessoais. Assumir comportamentos comunicacionais positivos. Compreender o impacto dos comportamentos comunicacionais positivos nas relações interpessoais.
Procedimento	Exercício de comportamentos comunicacionais positivos: cada equipa terá de identificar os comportamentos comunicacionais positivos em frases curtas, sem ter a opção de os repetir. O formador exhibe as respostas corretas e abre espaço para a reflexão das escolhas dos participantes.	As equipas analisam um texto para identificar comportamentos comunicacionais positivos e negativos, seguindo-se a correção e reflexão orientada pelo formador. Depois, encenam casos práticos com papéis definidos, aplicando comportamentos positivos, enquanto outras equipas observam e registam. Os papéis rodam entre equipas, promovendo diferentes experiências de treino. O monitor intervém sempre que necessário para reforçar as aprendizagens.

Impacto comunicacional- Abordagens Comunicacionais (etapa 4)

Com base no Modelo da Eficácia da Comunicação, a forma como os indivíduos comunicam tem impacto direto na qualidade das relações interpessoais e na eficácia das interações, e, conseqüentemente, na performance (Gomes, 2023).

Assim, é importante distinguir as duas abordagens principais da comunicação: positiva e negativa. A abordagem positiva da comunicação caracteriza-se tendo por base comportamentos comunicacionais positivos como visão positiva, incentivo, instrução positiva, compreensão, *feedback* positivo, manter o controle, incentivo após insucesso, discordância e instrução positiva corretiva. Esta forma de comunicar favorece o estabelecimento de um clima de confiança, promove o bem-estar dos interlocutores, facilita a cooperação e contribui para a construção de relações interpessoais saudáveis. Além disso, potencia a motivação e o envolvimento, especialmente em contextos como o desportivo ou educativo, onde a relação entre adultos e jovens é determinante para os resultados individuais e coletivos (Gomes, 2023).

Por outro lado, a abordagem negativa da comunicação manifesta-se através de comportamentos de comunicação tipicamente negativos como visão negativa, instrução negativa, desinteresse, ignorar insucesso, instrução negativa corretiva, ignorar sucesso e *feedback* negativo. Esta abordagem comunicação tende a gerar mal-entendidos, frustração e resistência, podendo comprometer os objetivos da interação e fragilizar as relações entre os intervenientes. Em contextos de formação ou desenvolvimento, a abordagem negativa pode afetar negativamente a autoestima, a motivação e a capacidade de cooperação dos envolvidos (Gomes, 2023).

Psicoeducar e consciencializar os pais de atleta para as abordagens comunicacionais e os respetivos impactos nas relações interpessoais é fundamental, pela influência que os mesmos têm no rendimento dos atletas (Gao et al., 2024). Desta forma, a sessão número quatro tem como objetivos compreender o ciclo comunicacional e as diferentes abordagens nele integradas, identificar os comportamentos associados a cada uma dessas abordagens e avaliar o seu impacto, bem como praticar ativamente essas estratégias comunicacionais. Prevê-se uma primeira parte expositiva, destinada a apresentar as abordagens e as suas características fundamentais, bem como os efeitos de cada estilo de comunicação, seguida de um exercício prático de treino em que os participantes aplicam, em contexto simulado, os conceitos explorados.

O exercício desenvolve-se em três etapas principais. Na primeira parte, cada equipa escolhe três interlocutores, um para cada abordagem comunicacional (positiva, neutra e negativa), e um

líder. Os líderes são previamente informados sobre os objetivos, tarefas, critérios de avaliação e comportamentos esperados em cada abordagem, sem a presença dos interlocutores. Na segunda etapa, as equipas praticam uma dinâmica atribuída, com cada interlocutor a realizar quatro tarefas num texto, orientado pelo líder, num tempo máximo de três minutos por abordagem. As respostas são assinaladas com lápis, e o tempo é controlado pelo monitor, que pode intervir para reforçar a aplicação da abordagem comunicacional prevista. A terceira etapa é dedicada à reflexão, promovendo um momento de análise conjunta, onde os participantes discutem as abordagens utilizadas e os seus efeitos nas interações. Este exercício tem como objetivo os participantes assumirem as diferentes abordagens comunicacionais e compreender o impacto das mesmas na performance do outro. A Tabela 6 sintetiza os conteúdos e linhas orientadoras referentes ao impacto comunicacional: abordagens comunicacionais.

Tabela 6

Impacto comunicacional- Abordagens Comunicacionais

4º Sessão	
Tema	Impacto comunicacional- Abordagens Comunicacionais
Duração	2 horas
Material	Computador e Projetor; Suporte visual; Exercícios impressos
Objetivos	Assumir os comportamentos comunicacionais Compreender as abordagens comunicacionais integradas no ciclo comunicacional. Compreender as abordagens comunicacionais e os comportamentos comunicacionais. Compreender o impacto das abordagens comunicacionais. Assumir as abordagens comunicacionais.
Procedimento	Apresentação e explicação das abordagens comunicacionais Exploração do impacto das abordagens comunicacionais nas relações interpessoais Treino das abordagens comunicacionais: O treino organiza-se em três fases: (1) preparação, em que cada equipa designa três interlocutores (positiva, neutra, negativa) e um líder, que recebe previamente instruções; (2) execução, com cada interlocutor a cumprir quatro tarefas num texto em 3 minutos por abordagem, sob supervisão do monitor; (3) reflexão, em que todos analisam em grupo as estratégias usadas e os seus efeitos.

Comportamentos parentais no desporto (etapa 5)

A identificação e caracterização dos comportamentos parentais no desporto constituem um passo fundamental no processo de mudança rumo a práticas de apoio mais adequadas ao desenvolvimento dos jovens atletas. Segundo Gomes et al. (2019), os comportamentos parentais, podem ser agrupados em cinco dimensões principais: apoio desportivo, acompanhamento desportivo, influência técnica, pressão para o rendimento e expectativas desportivas e são expressos através de ações concretas que influenciam significativamente a experiência desportiva dos filhos.

Estes comportamentos refletem-se em diferentes abordagens comunicacionais, que, por sua vez, têm impacto direto na qualidade da relação entre pais e atletas. Comportamentos como o apoio e o acompanhamento desportivo estão geralmente associados a uma comunicação positiva, com visão construtiva, incentivo, *feedback* positivo e compreensão. Por outro lado, a influência técnica e a pressão para o rendimento, quando mal reguladas, podem estar associadas a instruções negativas, *feedback* crítico ou desinteresse, contribuindo para um clima de tensão e desmotivação (Gomes, 2016; Gomes et al., 2019).

Neste sentido, Burke et al., (2021) salienta que os programas de educação parental em contexto desportivo se baseiam precisamente na necessidade de os pais identificarem, nomearem e caracterizarem os seus próprios comportamentos, permite-lhes tomar consciência dos padrões de ação que exercem sobre os filhos e iniciar mudanças efetivas rumo a práticas mais ajustadas e construtivas, capazes de favorecer o desenvolvimento emocional e desportivo dos jovens atletas.

Assim, promover junto dos pais o conhecimento e a reflexão crítica sobre os comportamentos que adotam e sobre a forma como comunicam no contexto desportivo, torna-se essencial para fomentar um ambiente mais positivo, motivador e ajustado às necessidades dos atletas em formação.

Nesta sessão, os monitores deverão começar por contextualizar o papel dos pais no desenvolvimento desportivo dos jovens, explicando as cinco dimensões dos comportamentos parentais: apoio desportivo, acompanhamento, influência técnica, pressão para o rendimento e expectativas desportivas e ilustrando cada uma com exemplos práticos (Gomes, 2016). Em seguida, devem articular estes comportamentos com os comportamentos comunicacionais estudados anteriormente, mostrando como o apoio desportivo se traduz em *feedback* positivo e incentivo, enquanto a pressão para o rendimento tende a gerar instruções negativas e críticas (Gomes et al., 2019). Essa ponte teórica pode ser reforçada através tabela que relacione cada dimensão parental

aos comportamentos comunicacionais correspondentes, facilitando a compreensão das interdependências.

De seguida, é realizado um exercício em pequenos grupos: cada equipa recebe excertos de diálogos ou cenários reais de interações entre pais e atletas e deve identificar e classificar os comportamentos parentais e comunicacionais presentes (Burke et al., 2021). Após isso, os participantes debatem em grupo o impacto dessas práticas na motivação e no bem-estar dos jovens, procurando alternativas que podiam ser assumidas, antes de partilharem os principais *insights* em grande grupo. A Tabela 7 sintetiza os conteúdos e linhas orientadoras referentes aos comportamentos parentais no desporto.

Tabela 7

Comportamentos parentais no desporto

5º Sessão	
Tema	Comportamentos parentais no desporto
Duração	2 horas
Material	Computador e Projetor; Suporte visual; Exercícios impressos
Objetivos	Explicar a importância dos comportamentos parentais no desporto Compreender o impacto dos comportamentos parentais no desporto Reflexão acerca dos comportamentos parentais no desporto adotados
Procedimento	Apresentação e explicação dos comportamentos parentais no desporto Exploração do impacto dos comportamentos parentais no desporto Exercício de identificação de comportamentos parentais no desporto e comportamentos comunicacionais

Plano comunicacional e comportamentos parentais no desporto (etapa 6)

Nesta última sessão, os participantes desenvolvem um plano comunicacional personalizado para garantir a transferência dos conhecimentos teóricos para a prática e permitir a monitorização contínua das aprendizagens (Lansford et al., 2022). Esta atividade é crucial porque fecha o ciclo de formação, consolidando competências em contexto simulado antes da sua aplicação real, reforçando a autoconfiança dos pais e promovendo o compromisso com a mudança de comportamentos (Wyatt Kaminski et al., 2008).

Cada pai inicia identificando um cenário concreto das suas vivências, por exemplo, a gestão de frustração após uma derrota ou a negociação de horários de treino e mapeia todos os intervenientes (filho, treinador, colegas, família), de seguida, escolhe de forma intencional os comportamentos parentais (apoio desportivo, influência técnica, redução de pressão, definição de expectativas realistas) e os comportamentos comunicacionais que pretende aplicar.

Na fase seguinte, cada participante deverá redigir um diálogo em texto corrido, na primeira pessoa, como se estivesse efetivamente a falar com outro interveniente. Esse diálogo tem de incorporar os comportamentos selecionados na fase anterior, mostrando de que forma inicia a conversa e todo o desenrolar do diálogo. Este exercício prático fortalece a consolidação das técnicas comunicacionais aprendidas e aumenta a confiança dos pais na sua aplicação (Azimi & Tamminen, 2020).

Por fim, realiza-se um *role-play* estruturado em pares, onde cada pai interpreta o seu próprio papel e o parceiro assume o papel do filho ou de outro interveniente. O monitor observa e fornece *feedback* imediato, destacando o uso eficaz de comportamentos comunicacionais como “instrução positiva corretiva” ou “incentivo após insucesso” e sugerindo ajustes para aprimorar a autonomia e o apoio emocional do jovem atleta (Dittman et al., 2024). Este exercício permite verificar *in loco* a aplicabilidade das estratégias, identificar pontos fortes e áreas de melhoria, e reforçar o compromisso dos participantes com a prática contínua dos novos comportamentos.

Este ciclo de planeamento, simulação e realimentação não só consolida as aprendizagens, como transforma o plano comunicacional num instrumento vivo de desenvolvimento contínuo, fechando o programa com um foco prático e reflexivo que prepara os pais para aplicar de forma sustentável as competências adquiridas no contexto desportivo.

Para além das atividades centradas na aplicação prática dos conteúdos, esta sessão final contempla ainda a realização da avaliação psicológica final e a avaliação global do programa. A avaliação psicológica permite aferir possíveis mudanças nos indicadores previamente avaliados, nomeadamente ao nível dos comportamentos comunicacionais e parentais, possibilitando uma análise do impacto individual da intervenção. Já a avaliação do programa, realizada através de instrumentos específicos de satisfação e utilidade percebida, fornece informações relevantes sobre a experiência dos participantes, a adequação dos conteúdos e estratégias utilizadas, bem como sugestões de melhoria. Este momento de avaliação é fundamental para validar a eficácia da intervenção e orientar futuras edições do programa (Marques-Pinto & Alvarez, 2016).

Por fim, realiza-se o encerramento da formação de forma breve, pedindo aos participantes para dizerem as maiores aprendizagens que retiraram da participação na formação. A Tabela 8 sintetiza os conteúdos e linhas orientadoras referentes ao plano comunicacional.

Tabela 8

Plano comunicacional

6º Sessão	
Tema	Plano comunicacional e avaliação final
Duração	2 horas
Material	Computador e Projetor; Suporte visual; Exercícios impressos
Objetivos	Colocar em prática as competências desenvolvidas, ajustadas ao contexto desportivo Avaliação final da matéria consolidada, da formação e dos formadores Encerramento da Sessão
Procedimento	Explicação e realização do plano comunicacional personalizado Realização das avaliações finais Partilha das maiores aprendizagens

Considerações finais

A implementação de programas psicoeducativos dirigidos a pais no contexto desportivo evidencia-se como uma estratégia relevante para a promoção de competências comunicacionais e parentais ajustadas às exigências do desenvolvimento positivo dos jovens atletas (Knight et al., 2017). Assim, programas de apoio à parentalidade no desporto partem do reconhecimento de que o papel dos pais é intrinsecamente multifacetado (Knight et al., 2017). Por um lado, convivem com dinâmicas emocionais que moldam a forma como reagem ao desempenho dos filhos (Dorsch et al., 2016) e, por outro, enfrentam exigências de rendimento, sentindo-se por vezes pressionados a ajudar os atletas jovens a atingir metas competitivas (Knight et al., 2017). Simultaneamente, mantêm responsabilidades educativas, transmitindo valores como respeito e resiliência, os quais nem sempre se alinham com a busca imediata de resultados (Mytton et al., 2014). Todo este processo acontece em interações informais como conversas antes ou depois dos treinos, mensagens de texto e *feedback* espontâneo, que ocorrem muitas vezes de forma automática, sem plena

consciência do impacto do tom, do *timing* ou das palavras escolhidas (Azimi & Tamminen, 2020). Desta forma, reconhecer esta complexidade relacional é crucial para desenhar intervenções que tornem a comunicação dos pais mais intencional, empática e alinhada com o desenvolvimento positivo dos jovens atletas (Knight et al., 2017). Neste sentido, ao proporcionar contextos formativos sustentados em metodologias reflexivas e participativas, tais intervenções contribuem para o reforço das competências de vida dos adultos envolvidos, nomeadamente a comunicação eficaz, a regulação emocional e a tomada de decisão educativa mais ajustada.

O modelo de desenvolvimento adotado na adaptação do programa Pro●Interagir ao contexto desportivo apresenta uma estrutura sequencial, baseada nos princípios do treino de competências de vida (Gomes & Resende, 2020), que contempla as fases de motivação, aprendizagem, automatização e transferência. Esta lógica permite que os conteúdos trabalhados se enraízem de forma progressiva, promovendo não apenas a aprendizagem conceptual, mas também a integração funcional dos comportamentos visados nos contextos familiares e desportivos dos participantes. A consolidação de competências através de metodologias ativas, como simulações de diálogo, análise de situações reais e construção de planos comunicacionais, mostra-se coerente com os pressupostos da aprendizagem experiencial e com a literatura sobre eficácia de programas parentais (Kolb, 2014; Sanders, 1999).

Não obstante os contributos identificados, a operacionalização do programa pode revelar-se desafiante em alguns aspetos, sendo necessário reconhecer limitações que condicionam a sua aplicabilidade e eficácia. Em primeiro lugar, a disponibilidade limitada dos participantes, frequentemente condicionada por responsabilidades familiares e profissionais, constitui um obstáculo à participação continuada, refletindo constrangimentos comuns na literatura sobre programas dirigidos a pais (Dorsch et al., 2022). Esta limitação não advém da redução da carga horária da intervenção feita através da adaptação do Pro●Interagir ao contexto desportivo, mas antes das barreiras logísticas inerentes ao contexto desportivo: horários laborais rígidos, sobrecarga de responsabilidades familiares e a exigência de acompanhamento dos filhos em treinos e competições realizados fora do horário laboral convencional (Eccles & Harold, 1996). Assim, o principal desafio reside na conciliação entre as demandas cotidianas e o compromisso com a intervenção, mais do que na sua extensão temporal.

Para além disso, o conteúdo programático, ao incidir sobre processos comunicacionais e práticas parentais, pode ser percebido pelos participantes como estigmatizante, na medida em que

pressupõe a identificação de lacunas nas competências parentais e suscita percepções de inadequação ou julgamento implícito (Mytton et al., 2014; Shapiro et al., 2012). Estudos qualitativos revelam que a antecipação de “necessidade de ajuda” ou de “incompetência parental” fomenta sentimentos de vergonha e receio de rotulação social, configurando-se como barreira significativa à adesão inicial (Mytton et al., 2014). Para mitigar este estigma percebido, recomenda-se que a equipa formadora adote uma postura facilitadora, empática e desprovida de juízo avaliativo, implementando estratégias como a normalização das dificuldades parentais, o reconhecimento e reforço das competências já existentes e a preservação da confidencialidade. A realização de sessões de acolhimento, orientadas para clarificação de objetivos e estabelecimento de ligação de confiança, conjugada com a utilização de linguagem centrada em fortalezas em vez de défices, tem-se demonstrado eficaz na criação de um ambiente psicológico seguro e no incremento da adesão sustentável ao programa (Dumas et al., 2007; Koerting et al., 2013).

Em termos metodológicos, a inexistência de investigação empírica sistemática que avalie a eficácia desta adaptação constitui uma limitação estrutural de relevo. Até ao momento, não se realizaram ensaios controlados nem estudos que permitam discriminar os efeitos reais do programa sobre o comportamento parental e o bem-estar dos jovens atletas (Campbell & Stanley, 2015; Rossi et al., 2003). A adoção de desenhos robustos de investigação é imprescindível para diferenciar mudanças atribuíveis à intervenção de flutuações naturais ou devidas a fatores contextuais (Denzin & Lincoln, 2011; Patton, 2002). Propõe-se, portanto, um desenho de investigação experimental, integrando um grupo experimental, que receberá a intervenção e um grupo controlo, que não usufruirá do programa, de modo a assegurar comparabilidade entre condições. As medidas deverão ser aplicadas em três momentos distintos: pré-intervenção, imediato pós-intervenção e *follow-up* aos três meses, recorrendo aos instrumentos psicológicos já identificados na proposta inicial. Esta abordagem permite não apenas monitorizar a evolução a curto prazo, mas também avaliar a sustentação dos ganhos alcançados ao longo do tempo (Rossi et al., 2003).

Para além disso, para captar as transformações subtis e cumulativas nos estilos de comunicação e nas práticas parentais, recomenda-se a triangulação metodológica, mediante entrevistas semiestruturadas, observação participante e questionários padronizados em todos os momentos de avaliação (Creswell & Clark, 2017). Consciente da heterogeneidade inerente a diferentes clubes, modalidades desportivas e perfis socioculturais, o desenho deverá incorporar mecanismos de flexibilidade que garantam a fidelidade aos princípios basilares do programa, sem

sacrificar a validade externa dos resultados (Hawe et al., 2004). Sem este rigor metodológico, as conclusões permanecem especulativas, reforçando a urgência de estudos empíricos que esclareçam os mecanismos de ação e a eficácia desta intervenção no contexto do desporto juvenil.

Importa igualmente destacar o papel central do facilitador na execução eficaz do programa. Para além de sólida competência técnica em psicologia e comunicação (Weinberg & Gould, 2023), o facilitador deve manifestar empatia e escuta ativa, colocando-se no lugar dos pais e reconhecendo as suas motivações e preocupações para fortalecer a aliança terapêutica (Rogers, 1957). A clareza na comunicação e no *feedback* construtivo estimula o envolvimento ativo dos participantes (Knight, 2019), ao passo que a flexibilidade na adaptação de ritmos, formatos e exemplos assegura a relevância das sessões em contextos heterogêneos (Hawe et al., 2004). O domínio de técnicas de gestão de grupo e dinamização de processos é fundamental para promover a coesão grupal, gerir conflitos e manter o foco nos objetivos comuns (Yalom & Leszcz, 2020). Conjugam-se ainda a sensibilidade cultural, reconhecendo e respeitando diferenças económicas, de género e étnico-culturais (Sue et al., 2007) e a prática reflexiva, que permite ao facilitador avaliar continuamente a própria atuação e incorporar supervisão clínica (Schön, 1983). O compromisso com a ética profissional, a garantia de confidencialidade e a integridade de ação sustentam a confiança mútua e a eficácia a longo prazo do programa (APA, 2017). Como a literatura tem vindo a demonstrar, a qualidade da relação formador-participante é um dos principais preditores do envolvimento, da motivação e da mudança em programas de intervenção psicológica (Knight, 2019).

Por fim, considera-se que a criação de programas como o *Pro•Interagir* representa um contributo significativo para a promoção de uma cultura desportiva mais humana, relacionalmente competente e alinhada com os objetivos do desenvolvimento positivo dos jovens. A comunicação interpessoal, entendida como competência transversal e transformadora, adquire um estatuto central na parentalidade desportiva, não apenas enquanto ferramenta funcional, mas como meio de construção de vínculos saudáveis e de climas educativos promotores de bem-estar. Assim, a continuidade, avaliação e disseminação destes programas deverá ser incentivada instituições desportivas comprometidas com a formação integral dos seus agentes educativos, incluindo os pais.

Referências Bibliográficas

- Azimi, S., & Tamminen, K. A. (2020). Parental communication and reflective practice among youth sport parents. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(1), 109–132. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1705433>
- Burke, S., Sharp, L. A., Woods, C., & Paradis, H. (2021). Parent education programs in youth sport: A review and future directions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 731–742. <https://doi.org/10.1177/1747954121996341>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (2015). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Ravenio books.
- Code, A. E., & Psychologists, P. L. (2017). Ethical principles of Psychologist and code of conduct. *Published online*.
- Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2018). Influência parental na participação desportiva do atleta: Uma revisão sistemática da literatura. *Revista de Psicologia del Deporte*, 27(2), 47–58.
- Coutinho, P., Ribeiro, J., da Silva, S. M., Fonseca, A. M., & Mesquita, I. (2021). The influence of parents, coaches, and peers in the long-term development of highly skilled and less skilled volleyball players. *Frontiers in Psychology*, 12, 667542. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667542>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. sage.
- Dittman, C. K., Sanders, M. R., Rynne, S. B., Mallett, C. J., & Lefebvere, J. S. (2024). Play well Triple P: Developing and evaluating a program to promote positive parental involvement in junior sport. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-17.
- Dorsch, T. E., King, M. Q., Dunn, C. R., Osai, K. V., & Tulane, S. (2016). The impact of evidence-based parent education in organized youth sport: A pilot study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 199–214. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1194909>
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2015). Early socialization of parents through organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 3–18. <https://doi.org/10.1037/spy0000021>

- Dumas, J. E., Nissley-Tsiopinis, J., & Moreland, A. D. (2007). From intent to enrollment, attendance, and participation in preventive parenting groups. *Journal of Child and Family Studies*, *16*, 1-26.
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1996). Family involvement in children's and adolescents' schooling. In A. Booth & J. F. Dunn (Eds.), *Family-school links: How do they affect educational outcomes?* (pp. 3–34). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gao, Z., Chee, C. S., Norjali Wazir, M. R. W., Wang, J., Zheng, X., & Wang, T. (2024). The role of parents in the motivation of young athletes: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1291711. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711>
- Gomes, A. R. (2006). *Questionário de comportamentos parentais no desporto – QCPD* [Relatório técnico não publicado]. Escola de Psicologia, Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/85433>
- Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: A percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *27*(4), 490–503. <https://doi.org/10.1590/s0103166x2010000400007>
- Gomes, A. R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131–164). Editora Fontoura.
- Gomes, A. R. (2016). *Questionário de comportamentos parentais no desporto (QCPD)* [Relatório técnico não publicado]. Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2019). *Questionário de comportamentos comunicacionais (QCC)* [Relatório técnico não publicado]. Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2019b). *Questionário de percepção de rendimento desportivo (QPRD)* [Relatório técnico não publicado]. Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2020). *Promoção da eficácia da comunicação - Pro•Interagir: Manual para o monitor*. Edição de autor.
- Gomes, A. R. (2023). Comunicação, conflitos e negociação: Uma perspectiva teórica e implicações práticas. *Revista Pesquisa em Psicologia Aplicada*, *1*(1), 1–24.
- Gomes, A. R., & Resende, R. (2020). Coaching life skills to young athletes in sport participation situations. In R. Resende & R. Gomes (Eds.), *Coaching for human development and performance in sports*. Springer.

- Gomes, A. R., Fontes, L., Maciel, T., Simões, C., & Resende, R. (2019). Treino de competências de vida: Uma proposta teórica e desafios futuros.
- Gomes, A. R., Gonçalves, A. M., Dias, O., & Morais, C. (2019). Parental behavior, cognitive appraisal, and motivation in young athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(1), 80-94.
- Grimm, M., Hall, E., Dunn, C., & Dorsch, T. (2017). Parent-child communication in sport: Bridging the gap between theory and research. *Journal of Animal Science*, 3, 1–19. <https://doi.org/10.17161/JAS.V3I3.6513>
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2016). Parenting in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 84–88. <https://doi.org/10.1037/spy0000063>
- Hawe, P., Shiell, A., & Riley, T. (2004). Complex interventions: how “out of control” can a randomised controlled trial be?. *Bmj*, 328(7455), 1561-1563. <https://doi.org/10.1136/bmj.328.7455.1561>
- Hellstedt, J. (1987). The coach-parent-athlete relation. *The Sport Psychologist*, 1(2), 151–160. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.2.151>
- Hodge, C., Kanters, M., Forneris, T., Bocarro, J., & Sayre-McCord, R. (2017). A family thing: Positive youth development outcomes of a sport-based life skills program. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35, 34–50. <https://doi.org/10.18666/JPra-2017-V35-II-6840>
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 663–685. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.001>
- Kanters, M. A., & Casper, J. (2008). Supported or pressured? An examination of agreement among parents and children on parents' role in youth sports. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 64–80.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87–105. <https://doi.org/10.1080/10413200903421267>
- Knight, C. J., Berrow, S. R., & Harwood, C. G. (2017). Parenting in sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 93-97. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.011>

- Knight, C. J., Boden, C. M., & Holt, N. L. (2010). Junior tennis players' preferences for parental behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 377–391. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.495324>
- Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2011). Parental behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 76–92. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.525589>
- Koerting, J., Smith, E., Knowles, M. M., Latter, S., Elsey, H., McCann, D. C., ... & Sonuga-Barke, E. J. (2013). Barriers to, and facilitators of, parenting programmes for childhood behaviour problems: a qualitative synthesis of studies of parents' and professionals' perceptions. *European child & adolescent psychiatry*, 22, 653-670.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- Lansford, J. E., Betancourt, T. S., Boller, K., Popp, J., Pisani Altafim, E. R., Attanasio, O., & Raghavan, C. (2022). The future of parenting programs: II implementation. *Parenting*, 22(3), 235-257. <https://doi.org/10.1080/15295192.2022.2086807>
- Lim, A. S., Schweickle, M. J., Liddelow, C., Liddle, S. K., & Vella, S. A. (2023). Process evaluations of health-promotion interventions in sports settings: a systematic review. *Health Promotion International*, 38(5). <https://doi.org/10.1093/heapro/daad114>
- Lisinskiene, A., & Lochbaum, M. (2019). A qualitative study examining parental involvement in youth sports over a one-year intervention program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3563. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193563>
- Marques-Pinto, A., & Alvarez, M. J. (2016). Avaliação de programas: modelos e aplicações aos programas de aprendizagem sócio emocional. *Avaliação e promoção de competências sócio-emocionais em Portugal*, 199-226.
- McCabe, L., Tsiros, M., & Crozier, A. (2024). Monkey see, monkey do? Exploring parent-athlete behaviours from youth athletes' perspective. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1292812. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1292812>

- McMahon, J., Knight, C. J., & McGannon, K. R. (2018). Educating parents of children in sport about abuse using narrative pedagogy. *Sociology of Sport Journal*, 35(4), 314–323. <https://doi.org/10.1123/ssj.2017-0186>
- Mytton, J., Ingram, J., Manns, S., & Thomas, J. (2014). Facilitators and barriers to engagement in parenting programs: A qualitative systematic review. *Health Education & Behavior*, 41(2), 127-137. <https://doi.org/10.1177/1090198113485755>
- Nunomura, M., & Oliveira, M. S. (2013). Parents' support in the sports career of young gymnasts. *Gymnastics Journal*, 5(1), 5–18. <http://hdl.handle.net/11449/74623>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and policy in mental health and mental health services research*, 42, 533-544.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (Vol. 3). Sage.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2017). The effect of coaches' controlling style on the competitive anxiety of young athletes. *Frontiers in psychology*, 8, 572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
- Resende, R., & Gomes, A. R. (2022). Desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas: Uma oportunidade para o treinador intervir. In M. L. Ferreira & R. H. González (Eds.), *Actividad física para jóvenes durante la pandemia* (pp. 79–93). Editora BAGAI.
- Richards, K. A. R., & Winter, S. (2013). Key reflections from on-the-ground working with parents to create a task climate. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(6), 44–49. <https://doi.org/10.1080/07303084.2013.814679>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology*, 21(2), 95.
- Rossi, P. H., Lipsey, M. W., & Freeman, H. E. (2003). *Evaluation: A systematic approach*. Sage publications.
- Rouquette, O., Knight, C., Lovett, V., & Heuzé, J. (2021). Effect of parent responsiveness on young athletes' self-perceptions and thriving: An exploratory study in a Belgian French-community. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101801. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101801>

- Sampol, P. P., Salas, D. P., Rotger, P. A. B., & Verdaguer, F. J. P. (2019). A socioeducational intervention about parental attitudes in grassroots football and its effects. *Sustainability*, *11*(13), 3500. <https://doi.org/10.3390/su11133500>
- Sampol, P. P., Salas, D. P., Rotger, P. A. B., & Verdaguer, F. J. P. (2019). A socioeducational intervention about parental attitudes in grassroots football and its effects. *Sustainability*, *11*(13), 3500. <https://doi.org/10.3390/su11133500>
- Sanders, M. R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical child and family psychology review*, *2*, 71-90.
- Schön, D. A. (2017). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Routledge.
- Segura, J., Vives-Ribó, J., Miralbell, M., Ger, S., & Andrés, A. (2025). Competencias parentales, nivel de práctica deportiva y sentido de la vida en deportistas jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *25*(1), 46–65. <https://doi.org/10.6018/cpd.631721>
- Shapiro, C. J., Prinz, R. J., & Sanders, M. R. (2012). Facilitators and barriers to implementation of an evidence-based parenting intervention to prevent child maltreatment: The Triple P-Positive Parenting Program. *Child maltreatment*, *17*(1), 86-95.
- Silva, C. M., Teques, P., & Borrego, C. C. (2015). Programa de intervenção para pais no desporto: Estudo piloto. *Revista da UI_IPSantarém*, 105-123. <https://doi.org/10.25746/ruiips.v3.i3.14385>
- Smith, B. (2018). Generalizability in qualitative research: Misunderstandings, opportunities and recommendations for the sport and exercise sciences. *Qualitative research in sport, exercise and health*, *10*(1), 137-149. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1393221>
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2018). Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International review of sport and exercise psychology*, *11*(1), 101-121. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1317357>
- Strandbu, Å., Bakken, A., & Heggen, K. (2019). Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Sport, Education and Society*, *24*(1), 66–77.
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: implications for clinical

practice. *American psychologist*, 62(4), 271.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

Wyatt Kaminski, J., Valle, L. A., Filene, J. H., & Boyle, C. L. (2008). A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *Journal of abnormal child psychology*, 36, 567-589.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. Hachette UK.