



CATOLICA
—
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
PORTO

BEM-ESTAR E SATISFAÇÃO COM A PRÁTICA DESPORTIVA DE JOVENS EM ACOLHIMENTO RESIDENCIAL: UM ESTUDO DE CASO EM CONTEXTO DE TREINO E COMPETIÇÃO

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa

para obtenção do grau de mestre em Psicologia da Educação e Desenvolvimento
Humano

Joana Figueiredo

Porto, julho 2026



CATOLICA
—
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
PORTO

BEM-ESTAR E SATISFAÇÃO COM A PRÁTICA DESPORTIVA DE JOVENS EM ACOLHIMENTO RESIDENCIAL: UM ESTUDO DE CASO EM CONTEXTO DE TREINO E COMPETIÇÃO

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa

para obtenção do grau de mestre em Psicologia da Educação e Desenvolvimento
Humano

Joana Figueiredo

Trabalho efetuado sob a orientação de

Professora Doutora Luísa Mota Ribeiro

Porto, julho 2026

Agradecimentos

Sempre me disseram que via o mundo "demasiado cor-de-rosa". Durante muito tempo ouvi que essa forma de olhar para a vida me poderia magoar, por acreditar demasiado nas pessoas ou por procurar sempre o lado positivo das situações. No entanto, foi precisamente essa forma de estar que me trouxe até à Psicologia.

Escolhi este caminho porque sempre senti vontade de compreender melhor os outros e, acima de tudo, de contribuir para que as suas vidas pudessem ser um pouco melhores. Hoje percebo que essa vontade não surgiu por acaso. Cresci rodeada de pessoas que fizeram exatamente isso por mim. A minha família, os meus amigos, colegas, professores e todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, cruzaram o meu caminho, fizeram-me sentir apoiada, compreendida e valorizada. Foram eles que tornaram os meus dias mais leves e me ensinaram que pequenos gestos podem ter um impacto muito maior do que imaginamos.

Sinto-me profundamente grata por ter tido esse privilégio. Talvez seja por isso que acredito que vale a pena tentar fazer o mesmo pelos outros. Continuo a acreditar que, quando cuidamos uns dos outros, conseguimos tornar o mundo um lugar um pouco melhor e ajudar mais pessoas a encontrar motivos para olhar para a vida com esperança.

À Professora Luísa Mota Ribeiro, expresso o meu sincero agradecimento por toda a disponibilidade, orientação e dedicação ao longo deste percurso. Agradeço, sobretudo, a confiança depositada em mim e a capacidade de, mesmo nos momentos de maior dúvida, encontrar sempre uma palavra de incentivo que me ajudou a continuar.

À Professora Catarina Morais, agradeço toda a disponibilidade, apoio e contributo prestado, em particular na componente desportiva deste estudo. O seu conhecimento e orientação foram fundamentais para enriquecer este trabalho.

À casa de acolhimento, ao treinador e ao jovem participante, agradeço a disponibilidade, a confiança e a forma genuína como acolheram este projeto. Sem a vossa colaboração, este estudo não teria sido possível.

Utilização de ferramentas de inteligência artificial

Foi utilizado *Microsoft Office Copilot*, o *ChatGPT* e o *Turboscribe.ai* em todas as secções para revisão do documento, com o objetivo de corrigir possíveis erros ortográficos ou de estrutura e transcrever as gravações das entrevistas realizadas.

Índice

Resumo	6
Abstract.....	7
1. Enquadramento teórico.....	8
1.1 Participação desportiva juvenil: enquadramento europeu e português	8
1.2 Acolhimento residencial de crianças e jovens: contexto internacional e realidade nacional	9
1.3 O impacto da prática desportiva no bem-estar subjetivo de jovens em contextos de acolhimento residencial	10
1.4 Medidas de evento na avaliação da experiência subjetiva	12
2. Método.....	13
2.1 Fundamentação do método	13
2.2 Objetivos e questões de investigação	14
2.3 Participantes.....	15
2.4 Instrumentos	17
2.5 Procedimentos	18
2.5.1 Recolha de dados	18
2.5.2 Tratamento e análise de dados.....	21
3. Resultados.....	22
3.1 O desporto enquanto promotor de bem-estar e satisfação pessoal	23
3.2 O significado do desporto na vida do jovem	26

3.3 O papel das relações interpessoais na experiência desportiva.....	27
3.4 Vivências nos diferentes contextos desportivos	30
4.Discussão	33
5. Conclusão	39
6. Referências bibliográficas	43
7. Anexos.....	52

Índice de anexos

Anexo A. Guião de Entrevista Inicial aos Atletas	52
Anexo B. Guião de Entrevista ao Treinador/a.....	53
Anexo C. Entrevista pré e pós treino/jogo - Atletas	55
Anexo D. Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (ESEE).....	56
Anexo E. Guião de Entrevista Final aos Atletas	57
Anexo F. Grelha de observação (OCD-TC adaptado).....	58
Anexo G. Modelo de Consentimento Informado para o jovem	61
Anexo H. Modelo de Consentimento Informado para o treinador	62
Anexo I. Transcrição de entrevista pré-treino	63
Anexo J. Transcrição de entrevista pós-treino.....	65
Anexo K. Sistema de categorias	67
Anexo L. Sistema de categorias e codificação	68
Anexo M. Síntese das experiências subjetivas do participante nos seis momentos de treino e competição.....	71

Resumo

A prática desportiva tem sido reconhecida como um contexto promotor do desenvolvimento positivo e do bem-estar dos jovens. Contudo, permanece escassa a investigação centrada nas experiências desportivas de jovens em acolhimento residencial, particularmente em Portugal. O presente estudo teve como objetivo compreender como os jovens em acolhimento residencial experienciam a prática desportiva, com foco nas suas perceções de bem-estar subjetivo e de satisfação com a prática desportiva, em diferentes momentos da atividade (treino vs. competição). Recorreu-se a uma metodologia qualitativa, através de um estudo de caso único com medidas de evento, envolvendo um jovem de 15 anos residente em acolhimento residencial e o respetivo treinador. A recolha de dados incluiu entrevistas semiestruturadas ao jovem e ao treinador, entrevistas de evento realizadas antes e após treinos e competição, observação sistemática e a aplicação de uma escala de bem-estar e satisfação. Os dados foram analisados através da análise temática reflexiva. Os resultados sugerem que a prática desportiva desempenha um papel significativo na vida do participante, promovendo experiências de bem-estar, satisfação, desenvolvimento de competências e relações interpessoais positivas. As diferenças entre os contextos de treino e competição revelaram-se pouco expressivas. Estes resultados reforçam o potencial do desporto enquanto contexto promotor do desenvolvimento integral de jovens em acolhimento residencial e evidenciam o contributo das medidas de evento para a compreensão das suas experiências subjetivas em contexto desportivo.

Palavras-chave: acolhimento residencial; prática desportiva; bem-estar e satisfação; medidas de evento; estudo de caso.

Abstract

Participation in sport has been recognised as an environment that promotes positive development and well-being amongst young people. However, there remains a lack of research focusing on the sporting experiences of young people in residential care, particularly in Portugal. The aim of this study was to understand how young people in residential care experience sport, focusing on their perceptions of subjective well-being and satisfaction with sport at different stages of the activity (training vs. competition). A qualitative methodology was employed, using a single-case study with event-based measurements, involving a 15-year-old young person in residential care and their coach. Data collection included semi-structured interviews with the young person and the coach, event-based interviews conducted before and after training sessions and competitions, systematic observation, and the administration of a well-being and satisfaction scale. The data were analysed using reflective thematic analysis. The results suggest that participation in sport plays a significant role in the participant's life, promoting experiences of well-being, satisfaction, skills development and positive interpersonal relationships. The differences between the training and competition contexts proved to be negligible. These results reinforce the potential of sport as a context that promotes the holistic development of young people in residential care and highlight the contribution of event-based measures to understanding their subjective experiences within a sporting context.

Key-words: residential care; organized sport; well-being and satisfaction; event-based assessment; case study.

1. Enquadramento teórico

1.1 Participação desportiva juvenil: enquadramento europeu e português

O desporto, definido pela UNESCO como "todas as formas de atividades físicas que, através de participação organizada ou não, têm como objetivo expressar ou melhorar a condição física e mental, desenvolver relações sociais ou obter resultados em competições de todos os níveis", representa uma prática central para o desenvolvimento integral dos jovens e organização em que os jovens mais participam, com 33% dos jovens entre os 15 e os 30 anos a referirem participação em atividades de clubes desportivos nos últimos 12 meses. Esta participação é mais frequente entre rapazes (39%) do que entre raparigas (26%) (European Commission, 2024).

No contexto português, os dados do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) indicam que cerca de 841 mil praticantes estavam inscritos nas federações desportivas em 2024, verificando-se que uma proporção significativa corresponde a jovens em escalões de formação (IPDJ, 2025) Estes dados evidenciam que a prática desportiva organizada continua a assumir um papel relevante no desenvolvimento juvenil em Portugal. Comparativamente aos anos anteriores, em que se registavam valores próximos dos 686 mil praticantes, verifica-se uma evolução positiva da participação desportiva organizada, embora persistam assimetrias de género na participação (IPDJ, 2025).

Neste enquadramento, a investigação científica tem demonstrado de forma consistente que a participação regular em atividades desportivas está associada a benefícios multidimensionais no desenvolvimento físico, psicológico e social dos adolescentes (Almeida et al., 2025; Eime et al., 2013; Holt et al., 2017). Uma revisão sistemática de Eime et al. (2013) evidencia melhorias na autoestima, na perceção de competência pessoal e na autorregulação emocional, bem como no desenvolvimento de competências interpessoais, como cooperação e comunicação. No plano físico, a prática desportiva favorece estilos de vida saudáveis e a aptidão cardiorrespiratória, enquanto, ao nível emocional, se associa à diminuição de sintomas de ansiedade e depressão (Eime et al., 2013). Socialmente, os contextos desportivos constituem oportunidades relevantes de integração entre pares e de fortalecimento do sentimento de pertença, aspetos

particularmente significativos durante a adolescência e em situações de maior vulnerabilidade (Almeida et al., 2025; Holt et al., 2017).

1.2 Acolhimento residencial de crianças e jovens: contexto internacional e realidade nacional

Na Europa e Ásia Central, estima-se que cerca de 456 000 crianças vivam em acolhimento residencial. De acordo com os dados mais recentes da UNICEF, a taxa regional corresponde a 232 crianças por cada 100 000, valor que representa aproximadamente o dobro da média mundial (105 por 100 000), confirmando que a institucionalização infantil continua a constituir um fenómeno relevante nesta região (UNICEF, 2024).

Em Portugal, o acolhimento residencial constitui uma medida de promoção e proteção aplicada exclusivamente em situações de perigo, como maus-tratos, negligência, abuso sexual ou abandono, conforme previsto na Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo (Lei n.º 147/99) e regulamentado pelo Decreto-Lei n.º 164/2019. Em contrapartida, situações de risco ou vulnerabilidade social, económica ou emocional devem ser prioritariamente acompanhadas em meio natural de vida, evitando-se o recurso à institucionalização, de acordo com as orientações da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPJ, 2023).

Dados do Relatório CASA 2024 indicam que, a 1 de novembro de 2024, se encontravam acolhidas 6.349 crianças e jovens em Portugal, menos 1,5% do que no ano anterior (ISS, 2025). As trajetórias que conduzem a estas medidas são, na maioria dos casos, marcadas por experiências prolongadas de negligência, violência doméstica, abandono ou outras formas de adversidade familiar e social, com impactos significativos no desenvolvimento emocional e relacional dos jovens (CNPDPJ, 2023; Gameiro et al., 2024).

Apesar do crescente interesse científico pelos benefícios da prática desportiva no desenvolvimento dos jovens, permanecem escassos os estudos centrados nas experiências de jovens em acolhimento residencial. Considerando as especificidades desta população, marcada por percursos de vida adversos e múltiplos fatores de vulnerabilidade, torna-se pertinente aprofundar a compreensão do papel que o desporto pode desempenhar na

promoção do seu bem-estar e à satisfação com a prática desportiva (Montserrat et al., 2017).

A literatura demonstra que os jovens em acolhimento residencial tendem a apresentar níveis de bem-estar subjetivo mais baixos em comparação com os jovens que residem com as suas famílias (Schütz et al., 2014). Fatores como a instabilidade relacional, a ausência de vínculos afetivos consistentes e as múltiplas transições entre diferentes casas de acolhimento contribuem significativamente para esta realidade (Schütz et al., 2014). Esta fragilidade emocional reflete-se também ao nível da saúde mental, isto é, de acordo com Gameiro e colaboradores (2024), cerca de 14% dos jovens em acolhimento residencial apresentam perturbações do foro psicológico, incluindo depressão, ansiedade e problemas de regulação emocional, e 25% manifestam problemas comportamentais, sobretudo no sexo masculino. Estes dados evidenciam a necessidade de promover vivências quotidianas positivas e estáveis, nomeadamente através da participação em atividades estruturadas como o desporto, enquanto estratégia potenciadora de bem-estar, autorregulação e desenvolvimento saudável (Montserrat et al., 2017).

1.3 O impacto da prática desportiva no bem-estar subjetivo de jovens em contextos de acolhimento residencial

O conceito de bem-estar subjetivo (*subjective well-being*; SWB) refere-se à avaliação global que os indivíduos fazem da sua vida, integrando uma componente cognitiva, a satisfação com a vida, e uma componente afetiva, caracterizada pela frequência de afetos positivos e negativos (Diener, 1994; Ryan & Deci, 2022). A satisfação com a vida corresponde ao julgamento cognitivo que cada pessoa realiza acerca da qualidade global da sua existência, com base nos seus próprios critérios e padrões subjetivos (Pavot & Diener, 2008).

Na medida em que o desporto promove experiências prazerosas, estimula a autoestima, favorece o sentimento de pertença e proporciona espaços de relação interpessoal positiva, constitui uma ferramenta valiosa para a promoção do bem-estar subjetivo dos jovens em acolhimento (Montserrat et al., 2017; Navarro et al., 2017). Além disso, o envolvimento em atividades físicas estruturadas está associado à melhoria da autorregulação emocional, da resiliência e da perceção de autoeficácia (Eime et al., 2013).

A investigação sistemática de Wilson e Barnett (2020), centrada em intervenções físicas com populações vulneráveis, demonstrou que práticas como ioga, movimento rítmico e desporto recreativo contribuem positivamente para o equilíbrio emocional, a autoestima e a força muscular. No entanto, ainda são escassos os estudos que analisam o impacto do desporto especificamente em jovens em acolhimento, sobretudo em contexto europeu (Wilson & Barnett, 2020). Neste sentido, abordagens qualitativas são particularmente eficazes para captar mudanças subtis e experienciadas, como reforçam Butler (2002) e DeGroot (2012), através de estudos longitudinais com crianças em acolhimento (Butler, 2002; DeGroot, 2012).

Por outro lado, é relevante considerar as diferenças entre os contextos de treino e de competição, uma vez que a literatura evidencia que estes momentos se distinguem de forma consistente em múltiplas dimensões motivacionais, comportamentais, físicas e emocionais. Num contexto competitivo, os atletas tendem a exibir uma orientação exacerbada para o ego e a percecionar um clima motivacional mais centrado no desempenho, enquanto nos treinos, é mais predominante a orientação para a tarefa e a valorização de um clima de mestria, focado na aprendizagem e no desenvolvimento de competências (van de Pol et al., 2012a, 2012b). Estas diferenças refletem-se igualmente ao nível dos comportamentos sociais e morais, sendo descrita uma maior probabilidade de ocorrência de comportamentos antissociais durante a competição, comparativamente ao treino (Ismail, 2019; van de Pol et al., 2020). Em paralelo, as exigências físicas e fisiológicas tendem a ser mais elevadas em contextos competitivos, resultando numa maior intensidade de esforço e carga de trabalho (Feu et al., 2023; Hernández-Beltrán et al., 2023; Reina et al., 2017). Este facto contribui para respostas emocionais mais intensas, tais como níveis elevados de stresse e tensão, frequentemente associados à presença de público e à importância do resultado (Koehn & Morris, 2014; Sterkowicz et al., 2012). Em contraste, os treinos tendem a proporcionar condições mais favoráveis à vivência de estados de fluidez e envolvimento, sobretudo em atletas mais experientes (Lovell et al., 2024). Deste modo, a distinção entre treino e competição adquire particular importância para a compreensão das experiências subjetivas dos atletas, justificando a necessidade de uma análise diferenciada destes contextos no presente estudo (Feu et al., 2023; Hernández-Beltrán et al., 2023; Reina et al., 2017; Sterkowicz et al., 2012; van de Pol et al., 2012a, 2012b, 2020).

Em suma, a prática desportiva representa um recurso multifacetado no trabalho com jovens em acolhimento residencial. Para além dos benefícios físicos, oferece oportunidades de pertença, estrutura e expressão emocional, essenciais para o seu bem-estar. Investir em práticas desportivas adaptadas e acessíveis a esta população vulnerável revela-se, assim, uma estratégia essencial para promover o seu desenvolvimento integral.

1.4 Medidas de evento na avaliação da experiência subjetiva

A avaliação psicológica pode incidir sobre características relativamente estáveis e duradouras do indivíduo, como traços de personalidade ou disposições emocionais, designadas por medidas de traço (Judge et al., 2014; Schmukle & Egloff, 2005), ou, alternativamente, em estados, perceções e experiências associadas a situações específicas, conceptualizadas como medidas de evento (Andersson & Armbrecht, 2014; Lee et al., 2016; Zimmerman, 2008a). Estas permitem captar variações momentâneas nas emoções, motivação e bem-estar em resposta a acontecimentos concretos, como a participação numa sessão de treino ou numa competição desportiva, proporcionando uma compreensão mais situada e contextualizada da experiência individual (Cleary & Zimmerman, 2001a).

No contexto desportivo, a literatura tem evidenciado a pertinência da avaliação em momentos específicos da atividade, demonstrando que a experiência subjetiva dos atletas varia em função do tipo de contexto (treino versus competição), das exigências da tarefa e das condições situacionais envolventes (Andersson & Armbrecht, 2014; Lee et al., 2016; Theodorou et al., 2024). Neste sentido, estudos centrados na autorregulação, motivação e desempenho indicam que a recolha de indicadores psicológicos próximos do momento de ação permite compreender de forma mais precisa os processos emocionais, cognitivos e comportamentais associados ao envolvimento e ao rendimento desportivo (Boekaerts & Corno, 2005; Zimmerman, 2008). Assim, as medidas de evento têm vindo a assumir um papel crescente na investigação aplicada ao desporto, pela sua capacidade de captar a dinâmica temporal das experiências dos participantes (Zimmerman, 2008b).

Paralelamente, em populações em situação de vulnerabilidade, como crianças e jovens em acolhimento residencial, investigações recentes sublinham a importância de metodologias sensíveis ao contexto e ao momento experiencial, capazes de identificar

variações emocionais associadas a eventos específicos do quotidiano e a contextos relacionais significativos (Fellmann et al., 2025; Pinheiro et al., 2024; Pulgar et al., 2025). Contudo, permanece limitada a investigação que articula diretamente medidas de evento, experiência subjetiva no desporto e jovens em acolhimento residencial, evidenciando uma lacuna científica relevante.

A metodologia micro analítica proposta por Zimmerman e colaboradores, 2001, ancorada no modelo sociocognitivo, constitui uma das abordagens mais consistentes neste domínio, ao defender a recolha de informação em proximidade temporal relativamente à realização da tarefa, permitindo avaliar crenças motivacionais, sentimentos como a autoeficácia e processos autorregulatórios associados a eventos concretos (Cleary & Zimmerman, 2001) .

Neste enquadramento, o presente estudo adotou uma abordagem predominantemente qualitativa, complementada pela utilização da Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (ESEE) (McAuley & Courneya, 1994), recorrendo a um estudo de caso único com medidas de evento recolhidas ao longo de várias semanas. A recolha de dados integrou entrevistas semiestruturadas ao jovem participante e ao respetivo treinador, entrevistas de evento realizadas antes e após treinos e competição, observação naturalista em contexto desportivo e a aplicação da referida escala. A inclusão da perspetiva do treinador permitiu complementar e comparar a compreensão das experiências do jovem, contribuindo para uma análise mais abrangente e para a triangulação dos dados recolhidos. Este desenho metodológico possibilitou acompanhar a evolução das experiências subjetivas ao longo do tempo, identificar variações intra individuais entre diferentes momentos da prática desportiva e compreender o impacto imediato desses eventos no bem-estar do participante. Deste modo, o estudo procura responder à lacuna identificada na literatura, articulando a avaliação momentânea da experiência subjetiva com o contexto desportivo e a realidade do acolhimento residencial.

2. Método

2.1 Fundamentação do método

O presente estudo adota uma metodologia predominantemente qualitativa, uma vez que pretende dar voz aos jovens em acolhimento residencial e compreender, de forma

aprofundada, as suas experiências, percepções e significados atribuídos à prática desportiva (Bruidegom et al., 2025; Montserrat et al., 2021; Moore et al., 2017). Esta abordagem permite aceder às vivências emocionais e comportamentais associadas ao desporto, frequentemente difíceis de captar através de métodos quantitativos, contribuindo para uma compreensão mais sensível do bem-estar e da adaptação destes jovens (Pinheiro et al., 2024; Vaskinn et al., 2023). A componente qualitativa foi complementada pela aplicação de uma escala de bem-estar e satisfação, utilizada como medida de apoio à interpretação dos dados recolhidos.

O desenho metodológico correspondeu a um estudo de caso único, envolvendo um jovem residente em acolhimento residencial e o respetivo treinador. Esta opção metodológica permitiu analisar o fenómeno em profundidade, considerando simultaneamente as características individuais do participante e o contexto em que a prática desportiva decorreu (Vega et al., 2016). A inclusão da perspetiva do treinador constituiu uma fonte complementar de informação, contribuindo para uma compreensão mais abrangente da experiência desportiva do jovem.

De forma a responder aos objetivos da investigação, recorreu-se à utilização de diferentes técnicas de recolha de dados, nomeadamente entrevistas, observação sistemática e aplicação da EESE. A combinação destas técnicas possibilitou a triangulação dos dados, reforçando a credibilidade e a consistência da análise através da integração de diferentes fontes de informação (Kor et al., 2021). Enquanto as entrevistas permitiram explorar as percepções e os significados atribuídos pelos participantes às experiências vividas, a observação sistemática possibilitou caracterizar os comportamentos e as interações em contexto natural, complementando a informação obtida através do discurso. A utilização da EESE permitiu, por sua vez, apoiar a compreensão das experiências subjetivas do jovem ao longo da investigação. A integração destas diferentes fontes de informação favoreceu uma análise mais completa do fenómeno em estudo (Galanis, 2018; Rose & Grosvenor, 2013; Zahle, 2019).

2.2 Objetivos e questões de investigação

O presente estudo teve como objetivo geral compreender as experiências subjetivas de jovens em acolhimento residencial, relativamente à prática desportiva, explorando as

suas percepções de bem-estar subjetivo e satisfação ao longo de diferentes momentos da prática desportiva.

Para responder a este objetivo geral, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Compreender as percepções dos jovens em acolhimento residencial relativamente ao seu bem-estar, associando-as à prática desportiva;
- Analisar as experiências e os sentimentos vivenciados pelos jovens em acolhimento residencial em diferentes momentos da prática desportiva (antes, durante e após treinos e competição);
- Identificar os fatores associados à satisfação com a prática desportiva;
- Explorar as percepções dos jovens em acolhimento residencial sobre o papel do desporto na promoção do bem-estar e da satisfação em contexto de acolhimento residencial.

Com base nestes objetivos, foram formuladas as seguintes questões de investigação:

1. Como percecionam os jovens em acolhimento residencial o seu bem-estar em relação à prática desportiva?
2. Que experiências e sentimentos são vivenciados pelos jovens em acolhimento residencial em diferentes momentos da prática desportiva (antes, durante e após treinos e competição)?
3. Quais são os fatores associados à satisfação com a prática desportiva?
4. De que forma os jovens em acolhimento residencial percecionam o papel do desporto na promoção do bem-estar e da satisfação?

2.3 Participantes

Participaram no presente estudo um jovem do sexo masculino, com 15 anos de idade, residente numa casa de acolhimento residencial há aproximadamente quatro anos, e o respetivo treinador de basquetebol. À data da recolha de dados, o jovem frequentava o 8.º ano de escolaridade e praticava basquetebol federado há cerca de três anos, mantendo-se no mesmo clube desde o início da prática. Integrava simultaneamente os escalões de Sub-16 e Sub-18, realizando regularmente quatro a cinco treinos semanais,

para além da participação em competições federadas. Antes de iniciar a prática de basquetebol, tinha praticado andebol, tendo o seu percurso desportivo começado antes da entrada na casa de acolhimento residencial. Relativamente ao contexto de apoio à prática desportiva, o jovem referiu sentir-se apoiado tanto pela casa de acolhimento como pelos seus familiares. Segundo o participante, a instituição incentiva a prática desportiva, disponibilizando recursos e apoio ao longo do seu percurso, sendo que identifica uma cuidadora como uma figura particularmente significativa pelo apoio emocional que lhe presta após os treinos. Embora os cuidadores não assistam regularmente às competições devido a constrangimentos logísticos, o jovem refere sentir-se apoiado e valorizado pela instituição. Relativamente à família, mantém contacto regular e percebe igualmente um forte apoio à sua prática desportiva, apesar de os familiares raramente estarem presentes nos jogos por motivos profissionais e pela distância geográfica.

O treinador participante era do sexo masculino, tinha 62 anos de idade, desempenhava funções como treinador de basquetebol há cerca de 40 anos e exercia a atividade a tempo inteiro. Possuía formação específica de treinador de nível I e II, experiência em todos os escalões de formação e seniores e exercia, à data da investigação, funções de treinador principal da equipa do participante e de coordenador técnico do clube. Acompanhava o jovem desde a sua entrada no clube, há cerca de quatro anos, permitindo uma perspetiva contextualizada sobre a sua evolução desportiva e pessoal.

A seleção dos participantes foi efetuada de forma intencional e criteriosa (Patton, 2015), considerando como critérios de inclusão: (i) residência em contexto de acolhimento residencial; (ii) participação regular numa modalidade desportiva organizada com participação competitiva; (iii) acompanhamento regular do jovem pelo respetivo treinador; e (iv) obtenção das autorizações necessárias para a realização do estudo. Foram assegurados o consentimento informado da instituição responsável pelo jovem, o consentimento informado do treinador e o assentimento informado do jovem participante.

A opção por um estudo de caso único enquadra-se na natureza exploratória da investigação e na aplicação de um desenho metodológico ainda pouco utilizado na investigação sobre jovens em acolhimento residencial e prática desportiva. A seleção intencional de um caso permitiu aprofundar a compreensão das experiências subjetivas do jovem ao longo de diferentes momentos da prática desportiva, recorrendo

simultaneamente à perspetiva do treinador como fonte complementar de informação. De acordo com Patton (2015), a investigação qualitativa privilegia a seleção de participantes que possam fornecer informação rica e relevante sobre o fenómeno em estudo, favorecendo uma análise aprofundada das suas vivências, perceções e significados (Patton, 2015).

2.4 Instrumentos

Para a recolha de dados neste estudo foram utilizados dois instrumentos principais, sendo eles, a entrevista semiestruturada, a observação naturalista e EESE (Anexo D). A utilização destes instrumentos permitiu compreender, de forma complementar e dinâmica, como o jovem experiencia a prática desportiva, nomeadamente no que diz respeito ao seu bem-estar e satisfação pessoal em diferentes fases da atividade.

As entrevistas tiveram como objetivo aceder às perceções subjetivas do jovem, proporcionando-lhe um espaço de expressão livre sobre os sentimentos, expectativas e significados que atribui à prática desportiva. Foram conduzidas com base em diferentes guiões semiestruturados, composto por questões abertas, que permitiram adaptar a conversa às especificidades de cada participante, conforme recomendado na investigação qualitativa (Flick, 2014; Patton, 2015). Os diferentes guiões encontram-se apresentados nos Anexos A, B, C e E. Estes foram organizados em torno de cinco dimensões principais, definidas a partir do quadro teórico do estudo: (i) o estado emocional e físico; (ii) as expectativas e avaliação das situações de jogo e treino; (iii) as relações interpessoais no contexto desportivo (com colegas, treinadores, e outros adultos significativos); (iv) a vivência pessoal e o impacto no bem-estar; e (v) os significados que atribuiu ao desporto e avaliação da sua satisfação pessoal. Estas dimensões estão alinhadas com os objetivos do estudo e com os princípios da análise temática, permitindo captar de forma aprofundada a experiência dos jovens (Braun & Clarke, 2006).

Complementarmente, foi realizada observação naturalista do participante durante os treinos e os jogos. Esta observação teve um carácter não intrusivo, procurando captar elementos do comportamento, da interação social e da vivência emocional do jovem em contexto real de prática desportiva. Foram tidos em conta aspetos como a expressão facial, o envolvimento na atividade, a relação com os colegas e treinadores, e eventuais

mudanças entre os contextos de treino e de competição. Os registos observacionais foram organizados em notas de campo, detalhadas e descritivas, contribuindo para o enriquecimento da análise.

A observação naturalista é uma das principais ferramentas empíricas utilizadas neste estudo, uma vez que possibilita o acesso naturalista a comportamentos, interações e expressões emocionais dos jovens em contextos desportivos reais, mediante o registo do comportamento de acordo com a sua manifestação no ambiente de prática desportiva habitual (Fortington et al., 2015). Para a realização da mesma, foi adaptado o instrumento de Observação de Comportamentos Desportivos: Treino e Competição (OCD-T),(R. Gomes, 2024), que se encontra no Anexo F, em conformidade com os objetivos da investigação, a natureza exploratória e qualitativa da investigação, bem como com a especificidade da população em acolhimento residencial (R. Gomes, 2024).

Por último, foi utilizada a Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (Subjective Exercise Experiences Scale) (A. Rui Gomes, 2024), composta por 12 itens distribuídos por três dimensões (Bem-Estar Positivo, Distresse Psicológico e Fadiga). A escala foi aplicada após cada treino e competição, funcionando como uma medida complementar aos dados qualitativos e permitindo apoiar a compreensão das experiências subjetivas do participante ao longo dos diferentes momentos da prática desportiva.

2.5 Procedimentos

2.5.1 Recolha de dados

Para a seleção dos participantes, foram contactadas Casas de Acolhimento Residencial com o objetivo de identificar crianças e jovens que praticassem desporto. Após a identificação do participante, foi estabelecido contacto com o respetivo treinador, possibilitando a participação de ambos no estudo.

As recolhas de dados decorreram ao longo de vários meses, permitindo acompanhar o atleta em diferentes momentos da sua prática desportiva. Esta foi realizada presencialmente com o atleta e o seu treinador, nos seus contextos desportivos habituais. A Tabela 1 apresenta, de forma detalhada, os diferentes momentos de recolha.

Numa fase inicial, realizou-se uma entrevista ao atleta (Anexo A) e uma entrevista ao respetivo treinador (Anexo B), com o objetivo de conhecer o percurso desportivo do atleta, o seu contexto de vida e as perceções iniciais de ambos relativamente à prática desportiva. Posteriormente, em cada momento de observação, foi realizada uma entrevista pré-treino/jogo, seguida da aplicação da EESE (Anexo D), da observação do treino/jogo através da grelha de observação adaptada OCD-TC (Anexo F) e, no final, de uma entrevista pós-treino/jogo (Anexo C) e da reaplicação da EESE (Anexo D), de forma a compreender as alterações na perceção do atleta relativamente aos seus estados subjetivos antes e após a prática desportiva. Esta sequência foi repetida ao longo do período de recolha de dados. No final do processo, realizou-se uma entrevista final ao atleta (Anexo E), integrando a informação recolhida ao longo de todas as etapas do estudo.

As entrevistas foram gravadas em áudio, mediante consentimento informado do atleta e do treinador (Anexos G e H), e posteriormente transcritas integralmente para análise (Anexos I e J).

Em paralelo, foi realizada observação direta não participante, com registo detalhado em notas de campo. O objetivo foi captar expressões emocionais, comportamentos de envolvimento e interações sociais, respeitando a naturalidade do contexto e procurando manter uma presença discreta e não intrusiva.

Uma sistematização dos principais dados recolhidos em cada um dos seis momentos de treino e competição é apresentada no Anexo M, permitindo uma visão integrada das entrevistas pré e pós treino/jogo e dos resultados obtidos na EESE.

Tabela 1*Cronograma de recolha de dados*

Etapa	Atividades incluídas	Datas	Contexto
Caracterização inicial	Entrevista inicial com os/as atletas	02/04/2026	Contexto desportivo
	Entrevista com o/a treinador/a	22/04/2026	
Treino 1	Entrevista pré treino	13/05/2026	Treino
	Observação do treino		
	Entrevista pós treino		
Treino 2	Entrevista pré treino	20/05/2026	Treino
	Observação do treino		
	Entrevista pós treino		
Jogo 1	Entrevista pré jogo	23/05/2026	Competição
	Observação do jogo		
	Entrevista pós jogo		
Treino 3	Entrevista pré treino	02/06/2026	Treino
	Observação do treino		
	Entrevista pós treino		
Treino 4	Entrevista pré treino	05/06/2026	Treino
	Observação do treino		
	Entrevista pós treino		
Jogo 2	Entrevista pré jogo	04/06/2026	Competição
	Observação do jogo		
	Entrevista pós jogo		
Integração e validação dos dados	Entrevista final com os/as atletas	15/06/2026	Contexto desportivo

2.5.2 Tratamento e análise de dados

O tratamento e análise dos dados seguiu uma abordagem qualitativa, com base na análise temática proposta por Braun e Clarke (2006). Após a transcrição integral de todas as entrevistas, procedeu-se à leitura repetida e imersiva das transcrições e das notas de campo, promovendo a familiarização com os dados. Como exemplos ilustrativos das transcrições realizadas, apresentam-se os Anexos I e J.

Posteriormente, procedeu-se à codificação inicial dos dados, através da identificação sistemática de segmentos significativos relacionados com os objetivos da investigação. A organização e codificação dos dados foi realizada com recurso ao software NVivo (versão 15) (Lumivero, 2023). Os códigos foram desenvolvidos de forma indutiva, procurando captar tanto conteúdos explícitos como significados subjacentes presentes nos discursos dos participantes e nos registos de observação. O sistema de categorias desenvolvido durante este processo encontra-se apresentado no Anexo K, sendo a respetiva codificação ilustrada no Anexo L. A codificação constituiu um processo iterativo, implicando revisões sucessivas e refinamento contínuo dos códigos à medida que a análise progredia.

Seguidamente, os códigos foram agrupados em padrões de significado, permitindo a construção e organização de temas relacionados com o bem-estar, a satisfação com a prática desportiva e as dinâmicas da prática desportiva em contexto de acolhimento, de acordo com as fases propostas por Braun e Clarke (2006).

A análise foi conduzida de forma indutiva, respeitando a singularidade das experiências do participante e valorizando o conteúdo emergente dos seus relatos. Foram igualmente consideradas as inter-relações entre os diferentes instrumentos de recolha de dados (entrevistas, observações e medidas de evento), promovendo a triangulação da informação e reforçando a credibilidade e a profundidade interpretativa dos resultados.

Após a revisão dos temas, procedeu-se à sua definição e denominação, procurando que cada tema refletisse de forma clara e precisa a essência do fenómeno em análise. A interpretação dos resultados foi desenvolvida de forma reflexiva, reconhecendo o papel ativo da investigadora na construção dos significados e na organização temática dos dados, em consonância com os pressupostos da análise temática reflexiva (Braun & Clarke, 2006).

3. Resultados

A presente secção expõe os resultados alcançados mediante a aplicação de entrevistas semiestruturadas, tanto ao jovem participante como ao treinador. Ademais, os resultados são complementados pelas observações realizadas em contextos de treino e competição. Os resultados foram organizados com base na análise temática reflexiva proposta por Braun e Clarke (2006), tendo os temas sido desenvolvidos a partir do processo de codificação e análise dos dados, considerando os padrões de significado identificados nas entrevistas e nas observações e a sua articulação com os objetivos da investigação (Braun & Clarke, 2006).

A análise permitiu identificar quatro temas principais: (1) o desporto como fonte de bem-estar e satisfação pessoal; (2) o significado do desporto na vida do jovem; (3) o papel das relações interpessoais na experiência desportiva; e (4) as vivências nos diferentes contextos desportivos. Ao longo da apresentação dos resultados, são integrados excertos representativos das entrevistas e elementos provenientes das observações, com o objetivo de ilustrar e aprofundar a compreensão das experiências do participante.

Tabela 1*Temas identificados na análise temática das entrevistas e observações*

Tema	Definição	Códigos NVIVO
Tema 1. O desporto enquanto promotor de bem-estar e satisfação pessoal	Engloba as emoções positivas, a motivação, a satisfação e os sentimentos de realização associados à prática desportiva.	Bem-estar emocional; Satisfação com a prática desportiva
Tema 2. O significado do desporto na vida do jovem	Refere-se à importância atribuída ao desporto, ao seu papel no quotidiano e aos objetivos pessoais associados à prática.	Significado do desporto
Tema 3. O papel das relações interpessoais na experiência desportiva	Inclui as relações com colegas, treinador, família e casa de acolhimento, evidenciando o apoio social e o sentimento de pertença.	Relação com os colegas; Relação com o treinador; Apoio familiar e institucional; Desporto e integração social
Tema 4. Vivências nos diferentes contextos desportivos	Descreve as diferenças percebidas entre treinos e jogos, bem como as variações emocionais e comportamentais antes e após a participação.	Diferenças entre treino e jogo

3.1 O desporto enquanto promotor de bem-estar e satisfação pessoal

A resposta a este tema foi construída a partir da integração dos dados obtidos através das entrevistas realizadas ao atleta, da entrevista ao treinador, das observações em contexto natural e da EESE. A análise dos diferentes instrumentos evidencia que a prática desportiva constitui uma importante fonte de bem-estar e satisfação pessoal para o jovem, proporcionando experiências predominantemente positivas, associadas ao prazer pela participação, ao sentimento de competência e à perceção de desenvolvimento individual.

Ao longo das entrevistas realizadas antes dos treinos e competições, o participante manifesta consistentemente um estado emocional positivo e uma elevada predisposição para a prática desportiva. Expressões como "*estou ótimo*", "*estou com energia a mil*" ou

"estou com muita garra para o treino" refletem entusiasmo e motivação antes da participação desportiva.

Esta percepção é igualmente evidenciada na entrevista final, na qual o jovem afirma que o desporto o ajuda *"em tudo, no foco, em tudo"* e reconhece que, ao longo da época, o seu bem-estar foi influenciado pela constante percepção de evolução, referindo que *"foi eu estar a pensar que podia melhorar"* e que *"foi literalmente tudo a ajudar"*. O participante identifica ainda o incentivo recebido por parte da equipa como um dos fatores que mais contribuiu para essa evolução, afirmando que *"foi a minha equipa a dizer que nós conseguíamos muito melhor"*.

A percepção de bem-estar encontra igualmente suporte nos resultados obtidos através da Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (ESEE). De forma consistente, verificam-se níveis elevados de experiências subjetivas positivas antes e após os diferentes momentos de treino e competição, sendo particularmente evidente a manutenção ou melhoria desses indicadores após a prática desportiva, sugerindo que a participação na modalidade está associada a estados emocionais positivos e a uma experiência globalmente satisfatória.

Após os treinos e jogos, a satisfação expressa pelo participante surge frequentemente associada à percepção de esforço e de concretização de objetivos pessoais, mais do que ao resultado obtido. Ao longo das diferentes entrevistas pós-evento, refere como aspetos mais positivos *"ter conseguido dar o meu melhor"*, *"ter conseguido concluir os objetivos"* ou *"ter conseguido chegar ao final"*, evidenciando que a avaliação que faz da sua experiência desportiva assenta sobretudo na percepção de competência e de investimento pessoal.

As observações realizadas em contexto natural corroboram estes relatos. Antes do início formal de diversos treinos, o jovem procurava espontaneamente aperfeiçoar fundamentos técnicos, como o drible e o lançamento, demonstrando iniciativa própria e elevado envolvimento na atividade. Durante as sessões observadas, manteve uma participação ativa, elevados níveis de concentração e disponibilidade para repetir exercícios até alcançar a execução pretendida, revelando um investimento consistente na melhoria do seu desempenho.

Um aspeto particularmente relevante diz respeito à forma como o participante reage perante situações de erro ou dificuldade. Embora tenham sido identificados momentos pontuais de frustração após perdas de bola ou execuções menos conseguidas, estes revelaram-se transitórios, observando-se uma rápida recuperação emocional e comportamental. Em diferentes momentos de treino e competição, verificou-se que, após um erro, o jovem procurava imediatamente recuperar a posse de bola, corrigir a execução ou voltar a participar ativamente na jogada seguinte, sem evidenciar comportamentos persistentes de desistência ou desinvestimento.

Os dados das entrevistas permitem compreender melhor esta capacidade de autorregulação. Quando questionado sobre a forma como reage ao erro, o participante refere que *"sempre que eu errar vou-me puxar para cima. Vou tentar de novo até conseguir"*, evidenciando uma perceção do erro enquanto oportunidade de aprendizagem e não como motivo para abandonar a tarefa. Acrescenta ainda que interpreta o feedback recebido pelo treinador como uma estratégia para promover a sua evolução, afirmando que *"ele está-me a criticar para eu ser melhor do que eu já sou"*. Estas verbalizações são consistentes com os comportamentos observados em contexto natural, nos quais o atleta tende a persistir após situações menos conseguidas, retomando rapidamente o foco na tarefa e procurando melhorar a execução.

A perspetiva do treinador reforça esta interpretação. Considera que a aprendizagem mais importante não reside apenas no desempenho competitivo, mas sobretudo na construção de hábitos de persistência, responsabilização e procura constante de melhoria. Neste sentido, descreve o desporto como um *"laboratório para a vida"*, no qual os jovens aprendem a lidar com o erro, a persistir perante as dificuldades e a desenvolver competências que ultrapassam o contexto desportivo. Refere ainda que uma das estratégias utilizadas consiste em incentivar os atletas a centrarem-se na ação seguinte (*"Next Play"*), procurando que o erro anterior não condicione o desempenho subsequente, princípio que parece refletir-se na forma como o participante reage às adversidades observadas durante os treinos e jogos.

No conjunto dos dados recolhidos, verifica-se uma elevada convergência entre os relatos do atleta, a perceção do treinador, os comportamentos observados em contexto natural e os resultados obtidos através da EESE. Esta triangulação permite compreender

que o bem-estar associado à prática desportiva não resulta apenas da participação na modalidade, mas também da percepção de progresso, da persistência perante as dificuldades, do apoio recebido no contexto desportivo e da satisfação decorrente do investimento pessoal na atividade.

3.2 O significado do desporto na vida do jovem

Este tema resulta da análise das referências associadas ao significado atribuído pelo participante à prática desportiva e ao papel que esta assume no seu quotidiano. A interpretação integra os dados obtidos nas entrevistas realizadas ao atleta, na entrevista ao treinador e nas observações efetuadas ao longo do estudo, permitindo compreender a forma como o desporto é vivido e valorizado pelo jovem.

Os dados evidenciam que o desporto ocupa um lugar central na vida do participante, assumindo um significado que ultrapassa a prática de uma modalidade ou a participação em treinos e competições. Ao longo das entrevistas, o jovem descreve repetidamente o desporto como uma das dimensões mais importantes da sua vida, recorrendo a expressões particularmente expressivas como *"100%, a minha vida!"*, *"o desporto é tudo"* ou *"é a segunda maior parte da minha vida, porque a primeira são os estudos"*. Estas afirmações revelam que a prática desportiva constitui uma prioridade no seu quotidiano, coexistindo com o percurso escolar e assumindo um papel estruturante na forma como organiza os seus interesses e projetos pessoais.

Na entrevista final, esta ideia torna-se ainda mais evidente quando explica que, depois da escola, é no desporto que concentra grande parte da sua atenção, afirmando que *"é a coisa que fica mais importante e onde me foco mais"*. Mais do que um espaço de ocupação dos tempos livres, o participante descreve a modalidade como um contexto onde investe de forma significativa, tanto pelo prazer que lhe proporciona como pelo significado que lhe atribui no seu percurso de vida.

A importância atribuída ao desporto é igualmente reconhecida pelo treinador. Ao caracterizar o percurso do jovem, refere que este sempre demonstrou interesse pela modalidade e que, apesar das oscilações próprias da adolescência, o basquetebol continua a representar uma área de grande investimento pessoal. O treinador considera, contudo, que o participante tende, por vezes, a centrar-se em objetivos mais distantes, como a

vontade de realizar gestos técnicos mais complexos, antes de consolidar competências fundamentais, aspeto que interpreta como reflexo do entusiasmo e da ambição que demonstra relativamente à modalidade.

Um dos aspetos que emerge de forma consistente prende-se com o significado que o participante atribui ao processo de desenvolvimento pessoal proporcionado pelo desporto. Quando questionado sobre o impacto da época desportiva, descreve-a como *"uma época incrível"* e explica que procurou manter-se focado na modalidade, reconhecendo que esse percurso contribuiu para a sua evolução. Refere, inclusivamente, que uma das principais mudanças ocorreu quando começou a acreditar que podia melhorar, afirmando que *"foi eu estar a pensar que podia melhorar"* e que *"foi literalmente tudo a ajudar"*. Estas verbalizações sugerem que o desporto é vivido como um contexto onde a aprendizagem e a evolução pessoal assumem um significado particularmente relevante.

Também o treinador atribui ao desporto um valor que ultrapassa claramente a dimensão competitiva. Na sua perspetiva, o basquetebol constitui sobretudo uma ferramenta educativa, orientada para a construção de hábitos, da responsabilidade e do carácter. Ao longo da entrevista, refere várias vezes que o principal objetivo não é formar atletas de excelência, mas ajudar os jovens a tornarem-se *"a melhor versão deles próprios"*, defendendo que aquilo que aprendem através do desporto poderá ter impacto noutras áreas das suas vidas. Esta visão parece encontrar correspondência na forma como o participante descreve a modalidade, valorizando-a não apenas pelo desempenho alcançado, mas pelo significado que lhe atribui enquanto espaço de crescimento pessoal.

A convergência entre os discursos do atleta e do treinador permite compreender que o desporto assume, para este jovem, uma função que vai muito além da prática regular de uma modalidade. Constitui um contexto onde investe uma parte significativa do seu tempo e da sua identidade, onde encontra oportunidades para crescer, definir objetivos pessoais e construir uma visão positiva sobre si próprio e sobre aquilo que é capaz de alcançar.

3.3 O papel das relações interpessoais na experiência desportiva

Este tema resulta da análise dos dados relativos às relações interpessoais estabelecidas no contexto desportivo, integrando as perspetivas do atleta e do treinador, bem como as

observações realizadas durante os treinos e competições. A análise procura compreender de que forma as relações com os colegas, o treinador e outras figuras significativas influenciam a forma como o jovem vivencia a prática desportiva.

Os dados evidenciam que as relações interpessoais constituem uma dimensão central da experiência desportiva do participante, assumindo um papel relevante na sua motivação, no sentimento de pertença ao grupo e na forma como interpreta o seu percurso na modalidade.

Relativamente à relação com os colegas de equipa, o participante descreve repetidamente um ambiente muito positivo, atribuindo classificações máximas à qualidade das relações estabelecidas. Antes dos treinos, identifica frequentemente os colegas como o principal fator que lhe transmite confiança, referindo simplesmente "*os meus colegas*" quando questionado sobre aquilo que mais o faz acreditar nas suas capacidades. Nas entrevistas iniciais, caracteriza ainda o ambiente da equipa como "*dez*" e refere sentir-se totalmente satisfeito com a relação que mantém com os restantes elementos do grupo.

Na entrevista final, aprofunda esta ideia ao explicar o significado que os colegas assumem para si. Refere que sente que estes refletem as suas próprias atitudes e que, ao procurar incentivá-los e ajudá-los a atingir objetivos comuns, acaba também por encontrar motivação para o seu próprio desenvolvimento:

"Ao empurrá-los para uma conquista que nós queremos muito, ao puxá-los para cima, ao mesmo tempo consigo... parece que me dá ânimo para eu conseguir evoluir."

Esta perceção é consistente com aquilo que foi observado em contexto natural. Ao longo dos diferentes treinos e jogos, o participante demonstrou uma participação ativa nas dinâmicas da equipa, cumprimentando regularmente os colegas, incentivando-os durante os exercícios, celebrando os seus sucessos e oferecendo ajuda sempre que necessário. Mesmo em momentos em que permanecia no banco de suplentes ou durante pausas na atividade, manteve uma postura de apoio aos restantes elementos da equipa, envolvendo-se na comunicação e incentivando continuamente os colegas.

Também o treinador descreve o participante como um jovem facilmente integrado no grupo. Refere que nunca observou situações de exclusão e considera que este estabelece relações positivas com praticamente todos os colegas, caracterizando-o como *"uma pessoa muito comunicativa"* e salientando que *"é daqueles que mais convive com a generalidade da equipa"*. Acrescenta ainda que, apesar de, por vezes, procurar assumir o papel de *"palhacinho da turma"*, esse comportamento parece refletir sobretudo uma necessidade de captar a atenção dos outros e de sentir pertença ao grupo, mais do que dificuldades reais de integração.

A relação com o treinador emerge igualmente como uma dimensão significativa da experiência desportiva do jovem. Na entrevista final, o participante identifica-o como uma das figuras que mais contribui para a sua evolução, explicando que *"o meu treinador é a pessoa que fica sempre a puxar por mim porque sabe que eu consigo dar mais de mim"*. Esta afirmação revela uma perceção positiva do feedback recebido, entendido como uma demonstração de confiança nas suas capacidades e não como uma forma de crítica negativa.

A perspetiva do treinador confirma esta interpretação. Ao longo da entrevista, refere que o participante tende a aceitar as orientações recebidas, procurando compreender aquilo que lhe é transmitido e ajustando o seu comportamento em função desse feedback. Destaca ainda que sente existir uma boa relação entre ambos, explicando que o jovem parece ter percebido, desde cedo, que as suas intervenções procuram ajudá-lo e não penalizá-lo. Nas suas palavras, *"eu acho que ele percebeu cedo que nós estamos por ele e não contra ele"*.

Apesar desta proximidade, o treinador reconhece igualmente alguns desafios. Considera que o participante continua a apresentar alguma dificuldade em abordar temas mais pessoais, mostrando-se disponível para conversar sobre aspetos relacionados com o basquetebol, mas revelando maior reserva quando a conversa se centra em questões da sua vida fora do contexto desportivo. Esta perceção sugere que, embora exista uma relação de confiança, persistem algumas barreiras na expressão de experiências mais íntimas, possivelmente relacionadas com o seu percurso de vida.

Para além das relações estabelecidas no clube, surgem também referências ao papel de outras figuras significativas. O participante destaca o impacto do incentivo recebido por parte da equipa ao longo da época, reconhecendo que esse apoio contribuiu para acreditar mais nas suas capacidades e manter o foco na melhoria contínua. O treinador, por sua vez, considera que uma maior presença de elementos da instituição durante os jogos poderia reforçar o sentimento de apoio do jovem, referindo que este demonstrava satisfação sempre que sabia que alguém ia assistir às suas competições. Salienta igualmente a importância da articulação entre o clube e a instituição, considerando que a comunicação estabelecida ao longo da época facilitou o acompanhamento do atleta e permitiu responder de forma mais ajustada às suas necessidades.

No conjunto dos dados recolhidos, observa-se uma forte convergência entre os discursos do atleta, a perceção do treinador e os comportamentos observados em contexto natural. As relações estabelecidas no contexto desportivo parecem constituir um importante fator de suporte para o participante, proporcionando experiências de pertença, confiança, cooperação e reconhecimento. Mais do que um espaço de prática desportiva, a equipa surge como um contexto relacional significativo, no qual o jovem encontra oportunidades para construir vínculos positivos e sentir-se valorizado pelos outros.

3.4 Vivências nos diferentes contextos desportivos

Este tema integra os dados recolhidos através das entrevistas realizadas antes e após os treinos e competições, das observações em contexto natural, da Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (ESEE) e da entrevista final ao participante. A análise procura compreender de que forma o jovem vivencia os diferentes momentos da prática desportiva, explorando as especificidades dos contextos de treino e de competição e a forma como interpreta essas experiências.

De um modo geral, os resultados evidenciam uma experiência desportiva marcadamente positiva, verificando-se elevados níveis de envolvimento, motivação e satisfação tanto nos treinos como nos jogos. Apesar desta consistência, foi possível identificar algumas diferenças na forma como o participante perceciona e vivencia cada um destes contextos.

Nos momentos que antecedem os treinos, o discurso do jovem centra-se sobretudo no processo de aprendizagem e na evolução individual. Antes das sessões, refere frequentemente objetivos relacionados com a melhoria das suas competências, expressando a intenção de "*conseguir evoluir mais neste treino*" ou "*conseguir concluir os meus objetivos*", revelando uma preocupação predominante com o desenvolvimento pessoal e com a qualidade da participação na atividade.

Após os treinos, a avaliação realizada pelo participante tende igualmente a privilegiar critérios pessoais de sucesso. Mais do que o resultado das tarefas realizadas, valoriza a perceção de esforço, o cumprimento dos objetivos inicialmente definidos e a oportunidade de continuar a evoluir, aspetos que surgem de forma consistente ao longo das diferentes entrevistas pós-treino.

As observações efetuadas durante estes momentos reforçam esta interpretação. Em contexto de treino, o jovem revelou uma participação ativa nas diferentes tarefas propostas, procurando compreender as indicações do treinador, experimentar soluções alternativas e repetir exercícios sempre que considerava necessário melhorar a sua execução. Para além das tarefas estruturadas, demonstrou frequentemente iniciativa para praticar de forma autónoma durante os períodos que antecederiam o início formal do treino, utilizando esse tempo para aperfeiçoar diferentes fundamentos técnicos.

O contexto competitivo apresenta algumas especificidades. Antes dos jogos, embora o participante mantenha elevados níveis de entusiasmo e confiança, o seu discurso passa a integrar referências mais frequentes ao desempenho coletivo e ao resultado da equipa. Após a competição, a vitória assume naturalmente maior relevância na avaliação da experiência, sendo frequentemente identificada como um dos aspetos mais positivos do momento competitivo. Ainda assim, mesmo nos jogos, a análise realizada pelo jovem continua a incluir referências ao seu próprio desempenho e ao esforço desenvolvido durante a partida, sugerindo que a avaliação pessoal não depende exclusivamente do resultado final.

As observações realizadas durante as competições evidenciam igualmente algumas diferenças relativamente ao contexto de treino. Durante os jogos, verificou-se uma maior intensidade comportamental, traduzida numa comunicação mais frequente com os

colegas, maior expressividade emocional e uma participação particularmente ativa nas dinâmicas coletivas da equipa. O participante procurava constantemente envolver-se no jogo, incentivar os colegas, aceitar rapidamente as orientações do treinador e manter-se disponível para participar nas ações seguintes, mesmo após situações de erro ou perda de bola.

A entrevista final permite compreender que estas experiências são vividas pelo participante como complementares. Quando questionado sobre a época desportiva, descreve-a globalmente como "*uma época incrível*" e refere que procurou manter o foco na modalidade ao longo de todo o ano. Reconhece ainda que tanto os treinos como os jogos contribuíram para o seu desenvolvimento, afirmando que o desporto o ajudou "*em tudo, no foco, em tudo*", sem estabelecer uma diferenciação significativa entre ambos os contextos.

A perspetiva do treinador acompanha esta leitura. Ao longo da entrevista, refere que procura desenvolver nos atletas uma abordagem consistente independentemente do contexto em que se encontram, valorizando sobretudo a capacidade de manter hábitos de responsabilidade, compromisso e empenho, quer durante os treinos, quer em situação competitiva. Neste sentido, considera que o desempenho em jogo constitui uma extensão do trabalho desenvolvido diariamente no treino, defendendo que os atletas devem ser avaliados sobretudo pelo empenho demonstrado e não apenas pelos resultados alcançados.

Os resultados obtidos através da EESE reforçam igualmente esta consistência. Ao longo dos diferentes momentos de avaliação, observam-se níveis globalmente elevados de experiências subjetivas positivas antes e após os treinos e competições, verificando-se apenas pequenas oscilações entre os diferentes momentos. De forma geral, os valores obtidos sugerem que tanto o treino como o jogo são vividos pelo participante como experiências positivas, contribuindo para estados emocionais favoráveis e para uma perceção consistente de satisfação com a prática desportiva. A sistematização dos dados obtidos em cada um dos seis momentos de recolha encontra-se apresentada no Anexo M, permitindo uma visão integrada da evolução das perceções do participante ao longo dos treinos e competições.

Em síntese, embora os treinos e as competições apresentem exigências e objetivos distintos, os dados indicam que o participante experiencia ambos os contextos de forma globalmente positiva. Enquanto os treinos assumem um papel particularmente relevante na aprendizagem, na experimentação e na evolução das competências individuais, as competições surgem como momentos de aplicação dessas aprendizagens e de maior investimento coletivo. Apesar destas diferenças, verifica-se uma continuidade na forma como o jovem se envolve na prática desportiva, mantendo elevados níveis de compromisso, participação e satisfação em ambos os contextos.

4.Discussão

O presente estudo teve como objetivo compreender a experiência desportiva de um jovem em acolhimento residencial, integrando a perspetiva do próprio participante e do respetivo treinador, bem como os dados obtidos através da observação direta e das medidas de evento. Esta abordagem permitiu explorar de forma aprofundada as experiências vivenciadas ao longo dos diferentes momentos da prática desportiva e compreender os fatores contextuais que influenciam essa experiência.

De uma forma global, os resultados sugerem que a prática desportiva assume um papel particularmente relevante na vida do jovem participante, estando associada a experiências positivas de bem-estar, satisfação pessoal, desenvolvimento de objetivos individuais e estabelecimento de relações interpessoais significativas. Estes resultados encontram-se alinhados com a literatura que identifica o desporto como um contexto privilegiado para a promoção do desenvolvimento positivo dos jovens, contribuindo para o bem-estar psicológico, para a construção de competências pessoais e sociais e para o fortalecimento dos vínculos interpessoais (Almeida et al., 2025; Eime et al., 2013; Holt et al., 2017).

Um dos principais resultados do presente estudo prende-se com a associação entre a prática desportiva e experiências positivas de bem-estar e satisfação pessoal. Ao longo das entrevistas realizadas antes e após os treinos e jogos, o participante descreveu repetidamente sentimentos de energia, entusiasmo, satisfação e realização associados à participação desportiva. Estes resultados são consistentes com investigações que demonstram que a prática regular de atividade física e desportiva se encontra associada a

níveis mais elevados de bem-estar subjetivo e satisfação com a vida, particularmente durante a adolescência, período em que o desporto pode assumir um papel importante na promoção da saúde psicológica e emocional (Di Domizio & Fabrizi, 2024; Frey & Gullo, 2021a). De acordo com a literatura, os benefícios da prática desportiva não se limitam à dimensão física, estando igualmente associados à melhoria do humor, à redução do stress e ao aumento da perceção de qualidade de vida (Jetzke & Mutz, 2020).

Importa salientar que, no caso do jovem em estudo, a satisfação associada à prática desportiva parece resultar sobretudo da perceção de esforço, da concretização de objetivos pessoais e da possibilidade de evolução contínua. A valorização de aspetos como “dar o máximo”, “atingir os objetivos” ou “melhorar constantemente” sugere que o bem-estar experienciado está fortemente associado à perceção de competência. Esta interpretação encontra suporte na Teoria da Autodeterminação, que identifica a satisfação da necessidade psicológica de competência como um dos fatores centrais para a promoção da motivação autónoma e do bem-estar psicológico (Ryan & Deci, 2022). Paralelamente, a literatura tem demonstrado que as motivações intrínsecas para a prática desportiva, nomeadamente o prazer, a diversão, o desafio pessoal e a possibilidade de aprendizagem, tendem a apresentar associações mais fortes com a satisfação com a vida do que motivações predominantemente extrínsecas, como o reconhecimento social ou a obtenção de recompensas externas (Jetzke & Mutz, 2020).

Um segundo resultado particularmente relevante refere-se ao significado atribuído pelo participante à prática desportiva. Os resultados sugerem que o desporto não constitui apenas uma atividade de ocupação dos tempos livres, assumindo antes um papel central na sua vida quotidiana, na definição de objetivos pessoais e na forma como perspetiva o seu desenvolvimento. Esta ideia torna-se especialmente evidente através da expressão utilizada pelo participante para descrever a importância do desporto na sua vida, “100%, a minha vida”, revelando um forte investimento emocional e pessoal nesta atividade.

Para além da importância atribuída à participação desportiva, o participante associa frequentemente o desporto à possibilidade de melhorar continuamente, alcançar objetivos e de assumir um papel ativo no seu próprio desenvolvimento (Dias, Vieira, et al., 2025). A valorização do esforço, da evolução individual e da superação de desafios sugere que o desporto é percecionado como um espaço de crescimento pessoal, contribuindo para a

construção de uma imagem positiva de si próprio e para o fortalecimento da percepção de competência.

Esta interpretação encontra igualmente suporte nos pressupostos do Positive Youth Development (PYD), que conceptualizam o desporto como um contexto potencialmente promotor do desenvolvimento de competências pessoais e sociais, quando integrado em ambientes positivos e de apoio (Almeida et al., 2025; Holt et al., 2017). Embora o presente estudo não tenha avaliado diretamente indicadores de desenvolvimento positivo, os discursos do participante sugerem que a prática desportiva constitui um espaço significativo de aprendizagem, crescimento e investimento pessoal, assumindo um papel relevante na sua experiência quotidiana.

A centralidade atribuída ao desporto pelo participante parece igualmente aproximar-se do conceito de identidade atlética, entendido como o grau em que o indivíduo se identifica com o papel de atleta e integra essa dimensão no seu autoconceito (Bardakçi et al., 2019; Lavalley, 2012). Algumas das afirmações do participante sugerem uma forte valorização da prática desportiva enquanto componente significativa da sua vida quotidiana e da sua percepção de si próprio. A literatura tem demonstrado que uma identidade atlética mais desenvolvida se encontra frequentemente associada a níveis mais elevados de confiança, persistência, preparação psicológica e capacidade de enfrentar desafios, podendo constituir um recurso importante para o desenvolvimento pessoal e para a adaptação a situações de adversidade (Christino et al., 2024; Gezer & Korucuk, 2026).

Paralelamente, os resultados sugerem que o desporto assume uma função que ultrapassa a dimensão competitiva ou recreativa, parecendo contribuir para a atribuição de significado às experiências quotidianas do participante. Estudos recentes têm demonstrado que a prática desportiva pode constituir uma importante fonte de propósito de vida, particularmente em populações que enfrentam contextos de maior vulnerabilidade social (Super et al., 2019). Neste sentido, o desporto pode proporcionar objetivos concretos, rotinas estruturadas, oportunidades de crescimento pessoal e experiências de sucesso que contribuem para o fortalecimento do bem-estar psicológico (Nesse et al., 2025).

No caso do presente estudo, a importância atribuída pelo participante ao desporto parece estar associada não apenas ao prazer da participação, mas também à possibilidade de evolução pessoal, definição de objetivos e desenvolvimento de competências. Estes resultados encontram-se alinhados com a literatura que identifica a autoeficácia, a motivação e as interações sociais positivas como mecanismos relevantes na relação entre a participação desportiva e a satisfação com a vida (Conn et al., 2014). Assim, o desporto parece constituir, para este jovem, um contexto significativo de investimento pessoal e desenvolvimento individual.

Um terceiro conjunto de resultados destaca a relevância das relações interpessoais na experiência desportiva do participante. Tanto os discursos recolhidos nas entrevistas como os comportamentos observados em contexto natural sugerem que o contexto desportivo constitui um espaço privilegiado de interação social, cooperação e apoio mútuo (Dias, et al., 2025). As relações estabelecidas com os colegas de equipa e com o treinador surgem associadas a experiências positivas de participação, contribuindo para a forma como o jovem vivencia a prática desportiva.

A literatura tem demonstrado que a participação em modalidades coletivas favorece o desenvolvimento de relações interpessoais significativas, promovendo o sentimento de pertença, o apoio social e a integração em grupos de pares (Eines et al., 2024). Estes fatores constituem importantes mecanismos explicativos da relação entre a participação desportiva e o bem-estar subjetivo, sendo frequentemente identificados como elementos centrais para a satisfação com a prática desportiva e para a permanência dos jovens na atividade (Frey & Gullo, 2021b). Neste sentido, o desporto não funciona apenas como um contexto de desenvolvimento físico, mas também como um espaço de construção de relações sociais positivas e de fortalecimento das competências interpessoais (Eines et al., 2024).

Os resultados do presente estudo parecem refletir esta perspetiva. Ao longo das observações realizadas, verificaram-se múltiplos comportamentos de cooperação, incentivo e apoio entre colegas, bem como uma participação ativa do jovem nas dinâmicas da equipa. O participante demonstrou frequentemente comportamentos de encorajamento perante os sucessos dos colegas, disponibilidade para ajudar durante os

exercícios e envolvimento positivo nas atividades coletivas, sugerindo uma integração favorável no contexto desportivo.

A relação com o treinador revelou-se igualmente relevante. Os dados observacionais indicam que o participante aceitava e procurava integrar o feedback recebido, ajustando frequentemente os seus comportamentos após orientações ou correções. Esta abertura ao feedback e à orientação sugere a existência de uma relação positiva entre treinador e atleta, aspeto que a literatura tem identificado como um fator importante para a motivação, o desenvolvimento pessoal e a qualidade da experiência desportiva dos jovens (Holt et al., 2017).

Importa ainda referir que os resultados obtidos parecem convergir com investigações que destacam o potencial do desporto para promover oportunidades de integração social e desenvolvimento sócio emocional em jovens em situação de vulnerabilidade (Conn et al., 2014). Os dados sugerem que o contexto desportivo pode constituir um espaço relevante para o estabelecimento de relações interpessoais positivas e para a participação em experiências sociais significativas (Conn et al., 2014).

Por fim, procurou-se compreender de que forma as experiências do participante variavam em função dos diferentes momentos da prática desportiva, nomeadamente nos contextos de treino e competição. A literatura tem demonstrado que estes contextos apresentam características distintas, podendo influenciar de forma diferenciada as experiências emocionais, motivacionais e comportamentais dos atletas. Estudos anteriores sugerem que a competição tende a estar associada a uma maior orientação para o resultado e a exigências psicológicas mais elevadas, enquanto o treino é frequentemente percebido como um contexto mais orientado para a aprendizagem e para o desenvolvimento de competências (Koehn & Morris, 2014; van de Pol et al., 2012a).

No entanto, os resultados do presente estudo não evidenciaram diferenças substanciais entre os contextos de treino e competição ao nível do bem-estar, da motivação ou do envolvimento na atividade. Em ambos os contextos, o participante descreveu sentimentos predominantemente positivos, elevados níveis de energia e uma forte predisposição para participar e dar o máximo. De igual modo, as observações

realizadas permitiram identificar padrões consistentes de empenho, persistência e envolvimento tanto nos treinos como nos jogos.

As diferenças identificadas parecem situar-se sobretudo ao nível do foco atribuído aos objetivos imediatos da atividade. Enquanto nos treinos o participante valorizava particularmente a aprendizagem, a melhoria das competências e a concretização de objetivos individuais, nos jogos surgia uma maior valorização do resultado competitivo e do desempenho coletivo. Esta tendência encontra-se parcialmente alinhada com investigações que sugerem que os atletas tendem a apresentar uma maior orientação para o desempenho e para os resultados em contexto competitivo, comparativamente aos contextos de treino (van de Pol et al., 2012a).

Ainda assim, estas diferenças não se traduziram em alterações significativas na forma como o participante experienciava a prática desportiva, verificando-se uma avaliação globalmente positiva em ambos os contextos. Estes resultados poderão sugerir que, para este jovem, a experiência desportiva é vivenciada de forma relativamente estável independentemente do contexto específico em que ocorre. Assim, mais do que as diferenças entre treino e competição, parecem assumir maior relevância fatores como o significado atribuído ao desporto, a satisfação decorrente da participação e as relações interpessoais estabelecidas no contexto desportivo. Esta interpretação é consistente com abordagens que defendem a importância de compreender as experiências subjetivas dos participantes em momentos específicos da atividade, considerando o papel das crenças motivacionais, dos processos de autorregulação e dos significados atribuídos às experiências vividas (Cleary & Zimmerman, 2001b; Zimmerman, 2008a).

Em síntese, os resultados do presente estudo reforçam o potencial da prática desportiva enquanto contexto promotor de experiências positivas para jovens em acolhimento residencial. Apesar da natureza exploratória do estudo e das especificidades inerentes a um estudo de caso, os resultados obtidos evidenciam a importância de compreender a experiência subjetiva destes jovens em contexto desportivo, contribuindo para aprofundar um domínio ainda pouco explorado na investigação nacional. Um dos aspetos que importa salientar prende-se precisamente com a convergência observada entre os diferentes métodos de recolha de dados utilizados. As entrevistas realizadas ao atleta evidenciaram uma perceção muito positiva da prática desportiva, sendo esta

interpretação corroborada quer pela perspectiva do treinador, quer pelos comportamentos observados durante treinos e competições, bem como pelos resultados obtidos na EESE. Esta triangulação reforça a credibilidade das interpretações produzidas e permitiu compreender a experiência desportiva do participante para além do discurso verbal, integrando igualmente indicadores observacionais e medidas de evento.

5. Conclusão

O presente estudo teve como principal objetivo compreender a experiência desportiva de um jovem em acolhimento residencial relativamente ao bem-estar associado à prática desportiva, integrando a perspectiva do próprio participante e do respetivo treinador. Para esse efeito, procurou-se explorar as experiências vivenciadas antes, durante e após treinos e jogos, bem como os fatores contextuais que influenciam a satisfação com a prática desportiva, recorrendo a uma abordagem qualitativa baseada em entrevistas semiestruturadas, observação naturalista e medidas de evento.

De um modo geral, os resultados obtidos sugerem que a prática desportiva assume um papel particularmente significativo na vida do jovem participante, estando associada a experiências predominantemente positivas de bem-estar, satisfação pessoal e desenvolvimento individual. Ao longo dos diferentes momentos de recolha de dados, verificou-se que o participante demonstrou elevados níveis de motivação, entusiasmo e envolvimento na prática desportiva, valorizando sobretudo a possibilidade de evolução pessoal, de concretização de objetivos e de superação de desafios. Paralelamente, as relações estabelecidas com os colegas de equipa e com o treinador revelaram-se importantes para a qualidade da experiência desportiva, contribuindo para a vivência de interações positivas e para o desenvolvimento de um sentimento de pertença ao grupo. Relativamente às diferenças entre os contextos de treino e competição, embora tenham sido identificadas algumas particularidades ao nível do foco atribuído aos objetivos da atividade, não se verificaram diferenças substanciais na forma como o participante experienciou o bem-estar e a satisfação com a prática desportiva. Assim, os resultados permitem considerar que, para este jovem, o desporto constituiu um contexto significativo de bem-estar, desenvolvimento pessoal e relações interpessoais positivas.

Para além da resposta aos objetivos inicialmente definidos, este estudo apresenta implicações relevantes para a intervenção junto de jovens em acolhimento residencial. Os resultados reforçam a importância de reconhecer o desporto como uma ferramenta potencialmente promotora do desenvolvimento integral destes jovens, não apenas pelos benefícios físicos que proporciona, mas também pelo seu contributo para o bem-estar psicológico, para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais e para a construção de relações interpessoais positivas. Neste sentido, considera-se importante que as casas de acolhimento continuem a incentivar e a facilitar o acesso dos jovens à prática desportiva regular, criando condições que favoreçam a continuidade dessa participação. Simultaneamente, os resultados sugerem igualmente a importância de uma comunicação próxima entre os clubes desportivos e as instituições de acolhimento. A entrevista ao treinador evidenciou que a articulação estabelecida ao longo da época facilitou o acompanhamento do jovem, permitindo uma resposta mais ajustada às suas necessidades e reforçando o apoio sentido pelo participante, particularmente quando os elementos da instituição acompanhavam momentos competitivos.

Do ponto de vista científico e metodológico, considera-se que um dos principais contributos do presente estudo reside no desenho de investigação adotado, que integrou diferentes participantes, instrumentos e momentos de recolha de dados. A combinação das entrevistas realizadas ao atleta e ao respetivo treinador, da observação direta em contexto natural e das medidas de evento permitiu acompanhar a experiência desportiva do participante de forma longitudinal e contextualizada. Embora seja possível que as principais conclusões do estudo pudessem ser alcançadas com um número mais reduzido de momentos de recolha, a articulação entre os diferentes instrumentos acrescentou profundidade à compreensão do fenómeno. Enquanto as entrevistas permitiram explorar os significados atribuídos pelo jovem à prática desportiva, a observação possibilitou confrontar esses relatos com os comportamentos efetivamente demonstrados em contexto natural, as medidas de evento permitiram acompanhar as variações nas experiências subjetivas antes e após os treinos e competições e a entrevista ao treinador acrescentou uma perspetiva complementar sobre a evolução, os comportamentos e as relações estabelecidas pelo participante. Assim, a triangulação dos diferentes dados recolhidos contribuiu para reforçar a credibilidade das interpretações e proporcionar uma compreensão mais rica e contextualizada da experiência desportiva do jovem. A riqueza

do desenho metodológico adotado torna-se particularmente evidente quando se observa a sistematização dos dados recolhidos ao longo dos seis momentos de avaliação (Anexo M), evidenciando a complementaridade entre as entrevistas, as medidas de evento e a evolução das experiências subjetivas do participante.

Apesar destes contributos, importa reconhecer algumas limitações do estudo. Em primeiro lugar, trata-se de um estudo de caso único, realizado com apenas um jovem do sexo masculino, praticante de uma única modalidade desportiva e integrado num único contexto de acolhimento residencial, o que limita a possibilidade de transferibilidade dos resultados para outros jovens, modalidades ou contextos. A inclusão de participantes de ambos os sexos poderá, em futuras investigações, permitir compreender de forma mais aprofundada possíveis diferenças nas experiências associadas à prática desportiva. Acresce ainda que a natureza qualitativa da investigação implica inevitavelmente um processo interpretativo por parte da investigadora, sendo possível que diferentes investigadores atribuam significados parcialmente distintos aos mesmos dados. Neste âmbito, importa reconhecer que a experiência prévia da investigadora na modalidade desportiva de basquetebol constituiu simultaneamente uma potencialidade e uma limitação. Se, por um lado, facilitou a compreensão das dinâmicas específicas da modalidade e dos comportamentos observados, por outro poderá também ter influenciado a interpretação de algumas situações. De igual modo, a relação estabelecida entre investigadora e participante foi evoluindo ao longo da recolha de dados, permitindo uma compreensão progressivamente mais aprofundada da forma como o jovem expressava as suas emoções e vivenciava a prática desportiva. Embora esta proximidade tenha enriquecido a compreensão do caso, é possível que alguns dos primeiros momentos observados tivessem sido interpretados de forma diferente caso esse conhecimento já existisse desde o início da investigação. Acresce ainda a possibilidade de ocorrência de algum efeito de observação e de desejabilidade social. A presença da investigadora durante os momentos de treino e competição poderá ter influenciado, ainda que involuntariamente, alguns comportamentos do participante ou a forma como este respondeu às entrevistas. Do mesmo modo, o facto de o jovem saber que estava a participar num estudo poderá ter contribuído para apresentar uma imagem mais positiva da sua experiência desportiva. Apesar deste potencial efeito, procurou-se minimizar esta influência através da realização de múltiplas recolhas distribuídas ao longo do tempo,

permitindo uma maior familiarização entre investigadora e participante e favorecendo a naturalidade dos comportamentos observados.

Face ao exposto, considera-se pertinente que futuras investigações integrem um maior número de participantes, envolvendo jovens de ambos os sexos, diferentes modalidades desportivas e distintos contextos de acolhimento residencial, permitindo aprofundar a compreensão das experiências associadas à prática desportiva e explorar possíveis diferenças em função do género, da modalidade praticada, da idade ou do tempo de permanência em acolhimento. Será igualmente relevante desenvolver estudos longitudinais que acompanhem estes jovens durante períodos mais alargados, bem como incluir a perspetiva de outros intervenientes, como treinadores-adjuntos, cuidadores e técnicos das casas de acolhimento, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do fenómeno. Adicionalmente, considera-se pertinente continuar a explorar metodologias baseadas em medidas de evento, uma vez que estas permitem captar as experiências subjetivas em momentos específicos da prática desportiva e compreender de forma mais sensível e contextualizada as vivências dos participantes.

Em suma, apesar da natureza exploratória do estudo e das limitações inerentes ao desenho metodológico adotado, considera-se que esta investigação constitui um contributo relevante para uma área ainda pouco explorada em Portugal. Mais do que um espaço destinado à prática física, o desporto revelou-se, neste estudo, um contexto significativo de bem-estar, crescimento pessoal e construção de relações interpessoais positivas, evidenciando o potencial que pode assumir na promoção do desenvolvimento de jovens em acolhimento residencial. Espera-se que os resultados agora apresentados possam contribuir para uma maior valorização da prática desportiva junto desta população e incentivar o desenvolvimento de novas investigações e de práticas cada vez mais sensíveis às necessidades e experiências destes jovens.

6. Referências bibliográficas

- A. Rui Gomes. (2024). Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (ESEE) (A. Rui Gomes, Tran.). *Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano*, 1–12.
- Almeida, L., Dias, T., Corte-Real, N., Menezes, I., & Fonseca, A. (2025). Positive youth development through sport and physical education: a systematic review of empirical research conducted with grade 5 to 12 children and youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 30(3), 282–308. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2230208>
- Andersson, T. D., & Armbrrecht, J. (2014). Factors explaining the use-value of sport event experiences. *International Journal of Event and Festival Management*, 5(3), 235–246. <https://doi.org/10.1108/IJEFM-12-2013-0042>
- Bardakçi, S., Caz, Ç., & Kayhan, R. F. (2019). Investigating the effects of Athletic identity on athlete burnout | Identità sportiva e burn-out nell'atleta. *Medicina Dello Sport*, 72(4), 552–561. <https://doi.org/10.23736/S0025-7826.19.03447-1>
- Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-Regulation in the Classroom: A Perspective on Assessment and Intervention. *Applied Psychology*, 54(2), 199–231. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00205.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bruidegom, K., Kuiper, C., Bramsen, I., De Pooter, A., Collet, F., Dudevszky, S., & Harder, A. (2025). “They should have just talked to me”: educational pathways of youth in residential care – a participatory action research study. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1667432>
- Butler, D. L. (2002). Qualitative approaches to investigating self-regulated learning: Contributions and challenges. *Educational Psychologist*, 37(1), 59–63. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3701_7
- Christino, M. A., Coene, R. P., Williams, K. A., Daley, M., Ackerman, K. E., Stracciolini, A., & Kramer, D. E. (2024). Athletic Identity Associations in Young Sports

- Medicine Patients. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons Global Research and Reviews*, 8(9). <https://doi.org/10.5435/JAAOSGlobal-D-24-00195>
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001a). Self-Regulation Differences during Athletic Practice by Experts, Non-Experts, and Novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 185–206. <https://doi.org/10.1080/104132001753149883>
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001b). Self-Regulation Differences during Athletic Practice by Experts, Non-Experts, and Novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 185–206. <https://doi.org/10.1080/104132001753149883>
- CNPDP CJ. (2023). Guia técnico: Medidas de promoção e proteção. *CNPDP CJ*.
- Conn, A.-M., Calais, C., Szilagyi, M., Baldwin, C., & Jee, S. H. (2014). Youth in out-of-home care: Relation of engagement in structured group activities with social and mental health measures. *Children and Youth Services Review*, 36, 201–205. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2013.11.014>
- DeGroot, J. M. (2012). Maintaining relational continuity with the deceased on Facebook. *Omega: Journal of Death and Dying*, 65(3).
- Di Domizio, M., & Fabrizi, E. (2024). Ask me if I am happy: sport practice and life satisfaction in Italy. *Quality and Quantity*, 58(6), 5865–5881. <https://doi.org/10.1007/s11135-024-01921-x>
- Dias, T. S., Oliveira, A. P. F., Moreira, B., & Corte Real, N. (2025). Educação com movimento e modelo de responsabilidade pessoal e social: perspectiva de professores de Educação Física e análise de documentos orientadores educativos. *Journal of Sport Pedagogy and Research*.
- Dias, T. S., Vieira, D., Nada, C., Sampaio, M., Ribeiro, N., & Pais, S. C. (2025). Young athletes as sports activists: Empowerment as a fundamental element of the process. *British Educational Research Journal*. <https://doi.org/10.1002/berj.4211>

- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Eines, K., Hochwald, I. H., Green, G., Dolev, A., Bord, S., Paldi, Y., Shmueli, L., Levi, S., & Tesler, R. (2024). The Effect of the Mamanet Cachibol League on Psychosomatic Symptoms, Healthy Eating, and Social Support Among Arab Women: A Mixed-Methods Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(11), 1208–1215. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0029>
- European Commission. (2024). *Flash Eurobarometer 545: Youth and democracy*. Publications Office of the European Union.
- Fellmann, L., Zellner, C., Kindler, T., Köngeter, S., Osswald, J., Schaffner, D., & Schmid, T. (2025). Beyond Institutional Boundaries: The Relationship Between the Personal Networks of Young People in Residential Care and Their Sense of Belonging. *Child and Family Social Work*. <https://doi.org/10.1111/cfs.70045>
- Feu, S., García-Ceberino, J. M., López-Sierra, P., & Ibáñez, S. J. (2023). Training to Compete: Are Basketball Training Loads Similar to Competition Achieved? *Applied Sciences*, 13(22), 12512. <https://doi.org/10.3390/app132212512>
- Fortington, L. V., Donaldson, A., Lathlean, T., Young, W. B., Gabbe, B. J., Lloyd, D., & Finch, C. F. (2015). When ‘just doing it’ is not enough: Assessing the fidelity of player performance of an injury prevention exercise program. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 272–277. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.05.001>
- Frey, B. S., & Gullo, A. (2021a). Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports? *Journal of Sports Economics*, 22(4), 432–458. <https://doi.org/10.1177/1527002520985667>

- Frey, B. S., & Gullo, A. (2021b). Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports? *Journal of Sports Economics*, 22(4), 432–458. <https://doi.org/10.1177/1527002520985667>
- Gameiro, F., Faria, M., Rosa, B., Ferreira, P., & Pedro, A. (2024). An Innovative Intervention Model for Children and Young People in Residential Care: The D'ART-TE Project. *Healthcare (Switzerland)*, 12(22). <https://doi.org/10.3390/healthcare12222237>
- Gezer, H., & Korucuk, M. (2026). Psychological readiness and adaptation to performance stress in female athletes: the mediating role of sport confidence between athletic identity and mental toughness. *BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-026-01621-z>
- Gomes, R. (2024). OCD_Observação de Comportamentos Desportivos. *Universidade Minho*, 1–13.
- Hernández-Beltrán, V., Ibáñez, S. J., Espada, M. C., & Gamonales, J. M. (2023). Analysis of the External and Internal Load in Wheelchair Basketball Considering the Game Situation. *Applied Sciences*, 14(1), 269. <https://doi.org/10.3390/app14010269>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- IPDJ. (2025). *Estatísticas e dados do desporto*. <https://Ipdj.Gov.Pt/Estat%C3%ADsticas>.
- Ismail, M. (2019). Performance strategies across team and individual sports of Negeri Sembilan Athletes. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 27(1), 685–692.
- ISS. (2025). *CASA 2024: Relatório de caracterização anual da situação de acolhimento das crianças e jovens*.

- Jetzke, M., & Mutz, M. (2020). Sport for Pleasure, Fitness, Medals or Slenderness? Differential Effects of Sports Activities on Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 15(5), 1519–1534. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09753-w>
- Judge, T. A., Simon, L. S., Hurst, C., & Kelley, K. (2014). What I experienced yesterday is who I am today: Relationship of work motivations and behaviors to within-individual variation in the five-factor model of personality. *Journal of Applied Psychology*, 99(2), 199–221. <https://doi.org/10.1037/a0034485>
- Koehn, S., & Morris, T. (2014). The effect of performance context and skill level on the frequency of flow experiences. *European Journal of Sport Science*, 14(S1). <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.718364>
- Kor, K., Fernandez, E., & Spangaro, J. (2021). Interpretative phenomenological analysis of young people's lived experiences of therapeutic residential care. *Child & Family Social Work*, 26(1), 89–99. <https://doi.org/10.1111/cfs.12792>
- Lavallee, D. (2012). Athletic identity levels reduce in countries who fail to be awarded the olympic and paralympic summer games. *Revista Da Educacao Fisica*, 23(4), 511–514. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23.4.17525>
- Lee, I. S., Brown, G., King, K., & Shipway, R. (2016). Social identity in serious sport event space. *Event Management*, 20(4), 491–499. <https://doi.org/10.3727/152599516X14745497664352>
- Lovell, G. P., Birtton, J., Gorman, A. D., Lloyd, M., Gorman, A., & Parker, J. K. (2024). Imagery use gender differences across competition and training contexts in Australian elite level athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 19(1). <https://doi.org/10.1515/jirspa-2023-0034>
- Lumivero. (2023). *NVivo* (15). Lumivero.
- McAuley, E., & Courneya, K. S. (1994). EESE-Escala_Experiencias_Subjetivas_Exercicio (A. R. Gomes, Tran.). *Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano*, 1–12.

- Montserrat, C., Casas, F., Malo, S., González, M., & Crous, G. (2017). Subjective well-being among children in care: Comparison of general population and care population. In *Child and Family Social Work: 22(1)* (pp. 175–184).
- Montserrat, C., Delgado, P., Garcia-Molsosa, M., Carvalho, J. M. S., & Llosada-Gistau, J. (2021). Young Teenagers' Views Regarding Residential Care in Portugal and Spain: A Qualitative Study. *Social Sciences*, 10(2), 66. <https://doi.org/10.3390/socsci10020066>
- Moore, T., McArthur, M., Death, J., Tilbury, C., & Roche, S. (2017). Young people's views on safety and preventing abuse and harm in residential care: "It's got to be better than home". *Children and Youth Services Review*, 81, 212–219. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2017.08.010>
- Nada, C., Rios, C., Miguel, I., Cailliau, B., Arbués, D., & Silva Dias, T. (2025). 'When I enter the ocean, I forget about all my problems': improving young people's well-being and education through surf therapy. *Leisure Studies*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/02614367.2025.2486091>
- Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., González, M., Casas, F., & Crous, G. (2017). Subjective well-being: what do adolescents say? *Child and Family Social Work*, 22(1), 175–184. <https://doi.org/10.1111/cfs.12215>
- Nesse, L., Karlsson, B. E., Borg, M., & Johannessen, A. (2025). Everyone Is Welcome, Always: Self-Reported Benefits of Participation and Associations Between Sense of Engagement, Social Inclusion, and Life Satisfaction Among the Members of a Community Sports Team. *Journal of Community Psychology*, 53(5). <https://doi.org/10.1002/jcop.70029>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice* (4th ed.). SAGE Publications.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

- Pinheiro, M., Magalhães, E., & Baptista, J. (2024). Resilience in residential care: A qualitative study based on the voices of adolescents. *Children and Youth Services Review*, 162, 107694. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107694>
- Pulgar, A., Ordiales, R., González-García, C., & Bravo, A. (2025). Care Practices in Residential Child Homes: Caregiver and Youth Voices. *Child and Family Social Work*. <https://doi.org/10.1111/cfs.70082>
- Reina, M., Mancha, D., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2017). ¿Se entrena como se compite? Análisis de la carga en baloncesto femenino. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 9–13.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Press*.
- Schmukle, S. C., & Egloff, B. (2005). A latent state-trait analysis of implicit and explicit personality measures. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 100–107. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.100>
- Schütz, F. F., Sarriera, J. C., Bedin, L., & Montserrat, C. (2014). *Subjective well-being of children in residential care centers: Comparison between children in institutional care and children living with their families*. 15, 19–30. <https://doi.org/10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL14>
- Sterkowicz, S., Blecharz, J., & Sterkowicz-Przybycień, K. (2012). Stress in sport situations experienced by people who practice karate. *Archives of Budo*, 8, 65–77. <https://doi.org/10.12659/AOB.882684>
- Super, S., Wentink, C. Q., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2019). How young adults reflect on the role of sport in their socially vulnerable childhood. *Qualitative Research in Sport Exercise and Health*, 11(1), 20–34. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1361468>
- Theodorou, S., Ntoli, A., & Alexandris, K. (2024). The relationship between sport event experience and psychological well-being: the case of a “Sailing Marathon” |

- La relación entre la experiencia de un evento deportivo y el bienestar psicológico: el caso de una “Maratón de Vela”. *Retos*, 57, 484–493. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105983>
- UNICEF. (2024). *Pathways to Better Protection: Taking Stock of the Situation of Children in Alternative Care in Europe and Central Asia*.
- van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M., & Claessens, B. (2020). Moral functioning across training and competition in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 239–255. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511623>
- van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M., & Ring, C. (2012a). Goal orientations, perceived motivational climate, and motivational outcomes in football: A comparison between training and competition contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 491–499. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.002>
- van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M., & Ring, C. (2012b). The Effects of Training and Competition on Achievement Goals, Motivational Responses, and Performance in a Golf-Putting Task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(6), 787–807. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.6.787>
- Vaskinn, L., Waaler, P. M., Mellblom, A., Bjorkli, C. A., & Kjobli, J. (2023). Implementation in Residential Youth Care: Providers’ Perspectives on Organizational Facilitators and Barriers. *Residential Treatment for Children & Youth*, 40(3), 281–304. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2021.2007826>
- Vega, L. E. S., Bello, E. A., & García, L. F. (2016). La inserción sociolaboral de jóvenes en riesgo de exclusión social. *Revista Espanola de Orientacion y Psicopedagogia*, 27(3), 61–75.
- Wilson, B., & Barnett, L. M. (2020). Physical activity interventions to improve the health of children and adolescents in out of home care – A systematic review of the literature. *Children and Youth Services Review*, 110. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104765>

Zimmerman, B. J. (2008a). Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183.
<https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

Zimmerman, B. J. (2008b). Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183.
<https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

7. Anexos

Anexo A. Guião de Entrevista Inicial aos Atletas

Apresentação:
Esta entrevista faz parte de uma dissertação de mestrado, em Psicologia, sobre a prática de desporto de jovens em acolhimento residencial, com o objetivo de compreender as suas experiências pessoais no contexto desportivo. Não existem respostas certas ou erradas. Todas as informações recolhidas são confidenciais e anónimas, e o teu nome não será referido em nenhum momento. Se existir alguma dúvida, podes colocá-la a qualquer momento. A entrevista será gravada em áudio, mediante consentimento informado, apenas para garantir um registo fiel da conversa.
Dados sociodemográficos
1. Fala-me um bocadinho sobre ti! Qual é que é o teu género? 2. Quantos anos tens? 3. Em que escola estudas? E estas em que ano/ curso / área? 4. Estás numa escola pública ou privada? De ensino regular ou profissional? 5. De onde és? (naturalidade)
Desporto
1. Qual é a modalidade desportiva que praticas? 2. Quando começaste a praticar este desporto? 3. Há quanto tempo estás neste clube/equipa? 4. Qual é a tua frequência semanal de treinos? E de jogos? 5. O que te levou a praticar desporto? 6. O desporto já fazia parte da tua vida antes de estares numa casa de acolhimento, ou apenas começaste depois? 7. Há alguém que te tenha influenciado ou inspirado a praticar desporto (familiares, treinadores, amigos, ou outra pessoa)? 8. O desporto é algo importante para ti? Porquê? 9. Quais os benefícios que sentes ao praticar desporto? 10. Como te sentes se, por qualquer motivo, não puderes praticar desporto? 11. Há alguma coisa que interfira com a tua prática de desporto? (castigos, falta de tempo, necessidade de estudar) 12. Como descreves a tua relação com os teus colegas de equipa neste momento? 13. E com o treinador? 14. Que importância poderá ter a prática de desporto para jovens que vivem em casas de acolhimento?
Casa de acolhimento
1. Há quanto tempo vives nesta casa de acolhimento? 2. Já tinhas estado noutra casa de acolhimento antes? Ou numa família de acolhimento antes? Com que idade? 3. Na casa de acolhimento, como achas que veem o facto de praticares desporto? 4. Os cuidadores costumam apoiar-te? De que forma? 5. Como te sentes quando eles estão (ou não estão) presentes (nos treinos ou jogos)?

Família
1. Os teus familiares, como achas que veem o facto de praticares desporto? 2. Eles costumam apoiar-te? De que forma? 3. Como te sentes quando eles estão (ou não estão) presentes (nos treinos ou jogos)?

Anexo B. Guião de Entrevista ao Treinador/a

Apresentação:
Esta entrevista faz parte de uma dissertação de mestrado, em Psicologia, sobre a prática desportiva de jovens em acolhimento residencial e tem como objetivo compreender a perspetiva de treinadores relativamente à prática de desporto de jovens que se encontram em situação de acolhimento. Não existem respostas certas ou erradas. Todas as informações recolhidas são confidenciais e anónimas, não sendo feita qualquer identificação pessoal ou institucional. Caso existam dúvidas, estas podem ser colocadas a qualquer momento. A entrevista será gravada em áudio, mediante consentimento informado, para maior rigor no registo e análise da informação.
Dados Sociodemográficos; Percorso dos Treinadores
1. Qual é o seu género? 2. Qual é a sua idade? 3. Quais são as suas habilitações? 4. Qual a sua profissão, para além de treinador/a? 5. Há quantos anos é treinador/a? 6. Que modalidade treina? Que escalões? Em que clubes? Quantas horas por semana? 7. Fez alguma formação para ser treinador/a? 8. Já frequentou alguma formação sobre a prática desportiva de crianças e jovens vulneráveis? 9. Quantos jovens em acolhimento residencial treina? Trabalha há quanto tempo com estas crianças/ jovens?
Perceção do treinador sobre si próprio
1. Como descreveria o seu estilo de treino e de relação com os atletas? 2. Quais considera serem os aspetos mais importantes na sua abordagem enquanto treinador (motivação, disciplina, comunicação, apoio emocional, etc.)? 3. De que forma procura adaptar a sua intervenção às características individuais dos atletas?
Conhecimento e perceção do jovem em acolhimento

1. Há quanto tempo é treinador deste/a jovem? 2. Como descreveria este/a jovem enquanto atleta (comportamento, motivação, empenho, relação com o treino)? 3. Há aspetos do comportamento dele/a que considera particulares ou que se destacam na comparação com os outros atletas? 4. Notou alguma evolução (positiva ou negativa) do/a atleta, em termos desportivos, ao longo do tempo? E em termos pessoais? 5. Como descreveria a sua relação com este/a jovem? 6. Sente que este/a jovem procura o seu apoio, feedback ou orientação de forma semelhante aos outros atletas? 7. Considera que, na prática, tem uma abordagem diferente com este/a jovem? Se sim, em que circunstâncias e porquê? 8. Como descreve a forma como este/a jovem se relaciona com os colegas de equipa? 9. Já observou situações de apoio, distanciamento, conflito ou inclusão/exclusão entre os colegas? 10. Considera que o facto de estar em acolhimento residencial tem algum impacto na forma como o grupo o/a acolhe ou interage com ele/a?
Articulação com a casa de acolhimento
1. Existe contacto ou articulação entre o clube/equipa técnica e a casa de acolhimento? 2. Como descreve essa articulação (frequência, facilidade, utilidade)? 3. De que forma a presença ou ausência da casa de acolhimento é sentida no contexto do treino e da competição? 4. Considera que o envolvimento da casa de acolhimento pode influenciar a motivação ou o bem-estar do/a jovem?
Articulação com a família
1. Existe contacto ou articulação entre o clube/equipa técnica e a família do/a jovem? 2. Como descreve essa articulação (frequência, facilidade, utilidade)? 3. De que forma a presença ou ausência da família é sentida no contexto do treino e da competição? 4. Considera que o envolvimento familiar pode influenciar a motivação ou o bem-estar do/a jovem?
Papel do desporto no acolhimento residencial
1. Na sua perspetiva, que papel pode o desporto desempenhar na vida de jovens em acolhimento residencial? 2. Há alguma prática ou estratégia que considere importante reforçar neste tipo de contexto?

Anexo C. Entrevista pré e pós treino/jogo - Atletas

Apresentação	
Esta entrevista faz parte de uma dissertação de mestrado, em Psicologia, sobre a prática de desporto de jovens em acolhimento residencial, com o objetivo de compreender as suas experiências pessoais no contexto desportivo. Não existem respostas certas ou erradas. Todas as informações recolhidas são confidenciais, e o teu nome não será referido em nenhum momento. Se existir alguma dúvida, podes colocá-la a qualquer momento. A entrevista será gravada em áudio, mediante consentimento informado, apenas para garantir um registo fiel da conversa.	
Estado emocional e físico	
1. Como te estás a sentir neste momento? 2. Há algum pensamento que te esteja a marcar agora? 3. Sentes alguma coisa no corpo (energia, cansaço, tensão, calma)? 4. Aplicar Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (ESEE)	5. Como te estás a sentir neste momento? 1. Há algum pensamento que te esteja a marcar agora? 2. Sentes alguma coisa no corpo (energia, cansaço, tensão, calma)? 3. Aplicar Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (ESEE)
Expectativas ou avaliação da experiência	
1. Como é que vieste para o treino? 2. O que esperas que aconteça de mais importante, no treino/jogo? 3. O que estás à espera de conseguir neste treino/jogo? 4. Há algo que te deixe confiante, neste momento? E preocupado/a?	1. Há alguém que te irá levar para a casa? 2. O que aconteceu de mais importante, no treino/jogo? 3. Em que medida sentiste que conseguiste alcançar o que tinhas referido no início do treino/jogo? 4. Há algo que te deixe confiante, neste momento? E preocupado/a?
Relações e ambiente	
1. Como percecionas o ambiente da equipa hoje? 2. De 0 a 10 como está a relação com os/as teus/tuas colegas hoje?	
Significados e satisfação pessoal	
1. O que significa para ti o desporto neste momento? 2. Em relação ao treino/jogo há algo que te tenha feito sentir particularmente bem? 3. E mal? 4. De 0 a 10 quão satisfeito/a te sentes com o desporto?	

Anexo D. Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (ESEE)

Sinto-me...	Nada			Moderadamente			Muito
1. Ótimo(a)	1	2	3	4	5	6	7
2. Péssimo(a)	1	2	3	4	5	6	7
3. Esgotado(a)	1	2	3	4	5	6	7
4. Animado(a)	1	2	3	4	5	6	7
5. Angustiado(a)	1	2	3	4	5	6	7
6. Exausto(a)	1	2	3	4	5	6	7
7. Forte	1	2	3	4	5	6	7
8. Desanimado(a)	1	2	3	4	5	6	7
9. Fatigado(a)	1	2	3	4	5	6	7
10. Fantástico(a)	1	2	3	4	5	6	7
11. Infeliz	1	2	3	4	5	6	7
12. Cansado(a)	1	2	3	4	5	6	7

Grelha de preenchimento participante												
EESE	Treino 1		Treino 2		Jogo 1		Treino 3		Treino 4		Jogo 2	
1.	7	7	7	4		4	7	5	7	7	7	7
2.	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
3.	1	7	1	7		7	1	7	1	7	1	7
4.	7	7	7	6		6	7	3	7	7	7	7
5.	1	4	1	1		1	1	1	1	1	1	1
6.	1	7	1	7		7	1	7	1	7	1	7
7.	7	7	7	4		4	7	3	7	6	7	6
8.	1	4	1	3		3	1	1	1	1	1	1
9.	1	7	1	3		3	1	1	1	1	1	1
10.	7	7	7	4		4	7	5	7	7	7	7
11.	1	1	1	1		1	1	6	1	1	1	1
12.	1	7	1	7		7	1	7	1	7	1	7

Anexo E. Guião de Entrevista Final aos Atletas

Apresentação: Esta entrevista faz parte de uma dissertação de mestrado, em Psicologia, sobre a prática de desporto de jovens em acolhimento residencial, com o objetivo de compreender as suas experiências pessoais no contexto desportivo. Não existem respostas certas ou erradas. Todas as informações recolhidas são confidenciais e anónimas, e o teu nome não será referido em nenhum momento. Se existir alguma dúvida, podes colocá-la a qualquer momento. A entrevista será gravada em áudio, mediante consentimento informado, apenas para garantir um registo fiel da conversa.
Aprofundamento das interpretações 1. Ao longo das entrevistas, percebi que (inserir tema identificado). Queres explicar um pouco melhor? 2. Quando falaste sobre (ex.: treinadores, colegas, família, casa de acolhimento), percebi que te sentias (ex.: apoiado, pressionado, sozinho, motivado). Qual é a tua opinião sobre a minha perceção? 3. Há algum momento ou situação que achas que não ficou totalmente claro ou que gostarias de explicar melhor?
Exploração de aspetos significativos 1. Há algum treino ou jogo que te tenha marcado especialmente? Porquê? 2. Como sentiste que o desporto te ajudou (ou não ajudou) ao longo deste período? 3. Sentiste que alguma coisa mudou o teu bem-estar? E na tua relação com os outros?
Reflexão sobre acolhimento e desporto 1. Se pudesses mudar alguma coisa no apoio que recebes na casa relativamente ao desporto, o que mudarias? 2. O que gostarias que as pessoas que trabalham contigo (na casa ou no clube) entendessem sobre a tua experiência no desporto?
Encerramento 1. Há algo que aches importante acrescentar e que ainda não tenhamos falado?

Anexo F. Grelha de observação (OCD-TC adaptado)

Caracterização da avaliação						Inserir aqui as informações						
Nome do avaliador:												
Contexto da avaliação:												
Resultado obtido pelo atleta/equipa (se aplicável):												
Grelha de observação												
Níveis: 1 = Pode melhorar; 2 = Bom; 3 = Muito bom; 4 = Excelente												
Áreas de avaliação		1 Envolvimento na tarefa		2 Gestão emocional		3 Interações e Pertença		4 Bem-estar		5 Relação com treinador		Média final
Exemplo de indicadores		(Participação ativa; empenho; iniciativa; foco nas instruções; etc.)		(Reação ao erro; recuperação emocional; etc.)		(Cooperação; comunicação positiva; etc.)		(Expressão de entusiasmo; celebração; etc.)		(Procura orientação; aceitação de <i>feedback</i> ; etc.)		
Data	Nome											
	Nível (1 a 4)											
Data	Nome											
	Nível (1 a 4)											
Data	Nome											
	Nível (1 a 4)											
Média (áreas e final)												

Data:			Exemplificação por atleta	
Nº	Nome	Situações	Observação	
		1. Envolvimento na tarefa	😊	
			😞	
		2. Gestão emocional	😊	
			😞	
		3. Interações e Pertença	😊	
			😞	
		4. Bem-estar	😊	
			😞	
		5. Relação com treinador	😊	
			😞	

Observações

Anexo G. Modelo de Consentimento Informado para o jovem



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

PORTO

CONSENTIMENTO INFORMADO – JOVEM

Aceito participar no estudo subordinado ao tema “Prática Desportiva de Crianças e Jovens em Acolhimento Residencial”, em curso no âmbito de uma dissertação de mestrado em Psicologia, desenvolvida na Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Educação e Psicologia, no Porto.

Declaro que compreendi a informação facultada acerca do estudo, nomeadamente que a minha participação envolve a realização de várias entrevistas ao longo do tempo, bem como a observação da minha participação em contextos de treino e de jogo, sendo alguns destes momentos gravados em áudio/vídeo exclusivamente para efeitos de registo e análise.

Foi-me explicado que a participação é voluntária, que não existem respostas certas ou erradas, que os meus dados serão tratados de forma confidencial e anónima, não sendo o meu nome referido em nenhum momento, e que poderei abandonar o estudo a qualquer altura, sem que daí resultem quaisquer consequências negativas.

Percebi que para qualquer esclarecimento adicional ou para conhecer os resultados da investigação, poderei contactar a responsável do estudo, Professora Luísa Mota Ribeiro, e/ou a investigadora, Joana Figueiredo, através dos seguintes e-mails, respetivamente: lmribeiro@ucp.pt; s-joamfigueiredo@ucp.pt.

_____, _____

Anexo H. Modelo de Consentimento Informado para o treinador



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
PORTO

CONSENTIMENTO INFORMADO – TREINADOR

Aceito participar no estudo subordinado ao tema “Prática Desportiva de Crianças e Jovens em Acolhimento Residencial”, desenvolvido no âmbito de uma dissertação de mestrado em Psicologia, na Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Educação e Psicologia, no Porto.

Declaro que compreendi a informação fornecida sobre o estudo, nomeadamente que a minha participação consiste na realização de uma entrevista, a qual será gravada em áudio/vídeo exclusivamente para efeitos de registo e análise dos dados.

Foi-me garantido que a participação é voluntária, que todas as informações recolhidas serão tratadas de forma confidencial e anónima, não sendo feita qualquer identificação pessoal ou institucional, e que poderei desistir da participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Declaro que tive oportunidade de solicitar os esclarecimentos necessários e que, para qualquer questão adicional ou para acesso aos resultados do estudo, poderei contactar a responsável pela investigação, Professora Luísa Mota Ribeiro, e/ou a investigadora, Joana Figueiredo, através dos seguintes e-mails, respetivamente: lmribeiro@ucp.pt; s-joamfigueiredo@ucp.pt.

_____, _____

Anexo I. Transcrição de entrevista pré-treino

Entrevista inicial – 1º treino

E: Ora, vamos então começar. Então, esta entrevista, tal como a outra, faz parte do meu projeto de dissertação. Não existem respostas certas ou erradas. Todas as informações requeridas são confidenciais. Pronto, já te disse esta informação. Se tiveres alguma dúvida, já estás à vontade, ok? Então, eu vou-te fazer algumas questões antes do treino e depois outras depois. E algumas serão iguais, ok? Só para perceber a diferença, como estás antes e depois. Então, como é que se estás a sentir neste momento?

P: Estou bem, estou ótimo, estou com energia a mil.

E: Ok, boa. Há algum pensamento que se esteja a marcar agora?

P: Não, a coisa de treinar é que me está a marcar. Estou com força para o treino.

E: Muito bem! Sentes alguma coisa no corpo? Energia? Cansaço?

P: Energia, sinto muita energia.

E: Ok, boa. Pronto, agora preenche então aqui a tabela, por favor.

P: Vais preencher-vos como é que te sentes, em termos da escala, por favor.

E: E agora, como é que o vieste para o treino?

P: Vim de... Vim com o treinador por causa de não chegar atrasado por causa dos comboios.

E: Ok e o que é que esperas que aconteça de importante hoje no treino?

P: Que consiga estar focado e chegar exausto. Dar o máximo e conseguir amanhã estar-me cada vez mais forte.

E: Muito bem! Há algo que te deixe confiante neste momento?

P: A minha mentalidade. Acho que estou suficiente pronto para o treino que vai acontecer.

E: Muito bem. E preocupado?

P: Nada.

E: Ok, como é que percecionas o ambiente da equipa hoje?

P: Como?

E: Como é que achas que está o ambiente da equipa hoje?

P: Está bom.

E: Positivo?

P: Sim, sim.

E: E de 0 a 10, como é que está a relação com os teus colegas hoje?

P: 10.

E: E para ti, o que é que o desporto te significa neste momento?

P: A minha vida toda, quase.

E: Ok.

P: Sinto que é a segunda maior parte da minha vida porque é a primeira aos estudos.

E: Ok. E o quão satisfeito te sentes em relação ao desporto?

P: 100%.

E: Ok, fantástico!

P: Sinto-me ao máximo.

E: Muito bem!

Anexo J. Transcrição de entrevista pós-treino

Entrevista final – 1º treino

E: Então, como é que te estás a sentir agora?

P: Muito cansado.

E: Algum pensamento que te esteja a marcar, mais presente?

P: Acho que não, acho que podia pelo menos ter um bocado mais de resistência, porque a meio do treino já estava muito cansado.

E: Ok e pronto, acerca disso, sentes alguma coisa específica no corpo?

P: Não, não.

E: Além do cansaço?

P: É mais a cena da respiração que está aqui, muito acelerada.

E: Ok, como é que vais para casa? Há alguém que te vá levar?

P: Vou de boleia mesmo, sim.

E: E o que é que aconteceu de mais importante no treino?

P: Foi o facto de eu conseguir, a um ritmo bom, estar num ritmo ajustado para estar com intensidade.

E: Ok e em que medida é que sentiste que conseguiste alcançar o que tinhas referido no início do treino?

P: Consegui alcançar tudo, sim, tudo o que eu queria.

E: Ótimo! E há algo que te deixe confiante neste momento?

P: O facto de ter tido o meu treinador a dizer que posso continuar a melhorar.

E: Boa! E o que te preocupa?

P: O que me preocupa é o facto de estarem a acabar as coisas para melhorar.

E: Ok...como assim? Não percebi, desculpa.

P: Porque o meu treinador está a dizer que tem coisas para melhorar, mas ao longo do tempo vou aprimorando tantas coisas que vai haver menos coisas para melhorar.

E: Ah, percebi, desculpa! E como é que percecionas o ambiente da equipa?

P: Bem! Às vezes é que é 5x5, onde estamos mais ferventes, quando o treino está intenso e estamos todos com um bocado de garra, queremos nos começar a provocar aos todos e começamos todos a provocar-nos e pronto. E é assim.

E: Mas faz parte?

P: Sim, claro!

E: Estamos quase a terminar, como é que está a relação com os teus colegas?

P: 10 de 10.

E: E neste momento o que é que significou o desporto para ti?

P: Tudo.

E: Em relação ao treino há algo que tenha feito sentir particularmente bem?

P: O meu treinador, ele está a influenciar-me a fazer cada vez melhor.

E: E mal?

P: Nada.

E: E então para dizer adeus quanto está satisfeito com o desporto?

Anexo K. Sistema de categorias

1. Bem-estar e satisfação com a prática desportiva

- 1.1 Bem-estar emocional
- 1.2 Satisfação com a prática desportiva
- 1.3 Significado do desporto

2. Dinâmicas da prática desportiva

- 2.1 Relação com o treinador
- 2.2 Relação com os colegas
- 2.3 Diferenças entre treino e jogo

3. O desporto como contexto de desenvolvimento

- 3.1 Desporto e integração social
- 3.2 Apoio familiar e institucional

Anexo L. Sistema de categorias e codificação

1. Bem-estar e satisfação com a prática desportiva

Codifica todos os enunciados que refletem as perceções do jovem relativamente ao bem-estar experienciado durante a prática desportiva, à satisfação com essa prática e à importância que o desporto assume na sua vida.

1.1 Bem-estar emocional

Codifica todos os enunciados que expressem emoções, sentimentos e estados emocionais associados à prática desportiva, antes, durante ou após treinos e jogos.

Código	Designação	Número de fontes de dados	Número de fontes de referências	Exemplo dos dados
1.1	Bem-estar emocional	13	95	<i>"Estou bem, estou ótimo, estou com energia a mil."; "Sinto-me muito relaxado."; "Foi a vitória."; "Ter conseguido ganhar foi o que me fez sentir melhor."</i>

1.2 Satisfação com a prática desportiva

Codifica todos os enunciados que reflitam a satisfação do jovem relativamente ao seu desempenho, aos objetivos alcançados ou à participação na prática desportiva.

1.2	Satisfação com a prática desportiva	14	63	<i>"Eu ter conseguido dar o meu melhor."; "Consegui alcançar tudo o que eu queria."; "Ter conseguido concluir os objetivos."; "Ter conseguido chegar ao final."</i>
-----	-------------------------------------	----	----	---

1.3 Significado do desporto

Codifica todos os enunciados que expressem a importância atribuída pelo jovem ao desporto na sua vida, bem como o significado que este assume para o seu desenvolvimento pessoal.

1.3	Significado do desporto	14	60	<i>"100%, a minha vida!"; "Ajuda-me em tudo, no foco."; "Sinto que é a segunda maior parte da minha vida."</i>
-----	-------------------------	----	----	--

2. Dinâmicas da prática desportiva

Codifica todos os enunciados relacionados com as experiências vividas durante a prática desportiva, bem como com as relações estabelecidas com o treinador e os colegas, e as diferenças percecionadas entre treino e competição.

2.1 Relação com o treinador

Codifica todos os enunciados referentes à relação estabelecida entre o jovem e o treinador, incluindo aspetos relacionados com apoio, comunicação, feedback e motivação.

2.1	Relação com o treinador	7	34	<i>"O meu treinador é a pessoa que fica sempre a puxar por mim."; "O que o meu treinador diz para eu melhorar."; "Ele está a influenciar-me a fazer cada vez melhor."</i>
-----	-------------------------	---	----	---

2.2 Relação com os colegas

Codifica todos os enunciados relacionados com as interações estabelecidas entre o jovem e os colegas de equipa, incluindo apoio, amizade, cooperação e sentimento de pertença.

2.2	Relação com os colegas	14	64	<i>"Os meus colegas."; "A minha equipa."; "Ficarmos mais família."; "Os meus colegas refletem um bocado as minhas atitudes."</i>
-----	------------------------	----	----	--

2.3 Diferenças entre treino e jogo

Codifica todos os enunciados que evidenciem diferenças percecionadas pelo jovem entre os contextos de treino e competição.

2.3	Diferenças entre treino e jogo	11	42	<i>"Consegui ganhar."; "Muito cansado."; "Que consiga evoluir mais neste treino."; "Consegui alcançar tudo o que eu queria."</i>
-----	--------------------------------	----	----	--

3. O desporto como contexto de desenvolvimento

Codifica todos os enunciados que reflitam o contributo da prática desportiva para o desenvolvimento pessoal, social e emocional do jovem, bem como os apoios percecionados nesse contexto.

3.1 Desporto e integração social

Codifica todos os enunciados que reflitam o desporto enquanto contexto promotor de inclusão, integração social e desenvolvimento de relações interpessoais.				
3.1	Desporto e integração social	13	64	<i>"Ao empurrá-los para uma conquista que nós queremos muito..."; "Ficarmos mais família.";</i>
3.2 Apoio familiar e institucional				
Codifica todos os enunciados relativos ao apoio recebido da família, da casa de acolhimento ou de outras figuras significativas na prática desportiva.				
3.2	Apoio familiar e institucional	2	17	<i>"O apoio da família é o que mais importa."; "Aqui dentro tenho toda a gente de que preciso."; "Sinto que eles estão sempre presentes."</i>

Nota. O número de fontes corresponde ao número de documentos analisados (entrevistas, entrevistas de evento e registos de observação) em que cada categoria foi identificada. O número de referências corresponde ao número total de excertos codificados em cada categoria.

Anexo M. Síntese das experiências subjetivas do participante nos seis momentos de treino e competição

Momento	Estado antes	Objetivos/expectativas	EESE (Síntese)	Estado após	Satisfação
Treino 1	Refere sentir-se "ótimo", com muita energia e motivação para o treino.	Dar o máximo, manter-se focado, terminar exausto e continuar a evoluir fisicamente.	Elevado vigor e entusiasmo antes do treino; após o treino aumenta o cansaço, mantendo emoções positivas e sentimentos de força e animação.	Refere ter conseguido cumprir todos os objetivos, valoriza o feedback do treinador e considera que treinou com intensidade adequada. Mantém elevada confiança e satisfação com a modalidade.	10/10
Treino 2	Sente-se "ótimo", com muita garra e confiança para o treino.	Dar o máximo e desenvolver aspetos que considera ainda passíveis de melhoria.	Mantêm-se níveis elevados de bem-estar antes do treino; após o treino observa-se aumento esperado do cansaço físico, permanecendo emoções positivas.	Considera que deu o seu melhor, atingiu os objetivos definidos e destaca novamente o papel do treinador no seu desenvolvimento.	10/10
Jogo 1	Estado emocional positivo, tranquilo e focado.	Contribuir para o desempenho da equipa e alcançar os objetivos definidos para o jogo.	Após o jogo mantêm-se níveis elevados de emoções positivas e satisfação, apesar do desgaste físico esperado.	Destaca a vitória da equipa como o acontecimento mais importante, refere ter alcançado todos os objetivos e identifica a equipa como principal fonte de confiança.	10/10
Treino 3	Sente-se "ótimo", motivado para evoluir e cumprir os objetivos previamente definidos.	Evoluir durante o treino e continuar o trabalho iniciado anteriormente.	Verifica-se redução da perceção de vigor e aumento do cansaço após o treino, mantendo uma avaliação global positiva da experiência.	Apesar de considerar que poderia ter treinado melhor, valoriza ter conseguido terminar o treino e identifica a competitividade como o aspeto mais positivo.	10/10

Treino 4	Refere sentir-se bem, tranquilo e focado nos objetivos estabelecidos.	Concluir os objetivos definidos para a sessão de treino.	Mantêm-se elevados níveis de bem-estar antes e após o treino, observando-se apenas o aumento habitual do cansaço físico.	Refere ter alcançado todos os objetivos, destaca os colegas como principal aspeto positivo da sessão e mantém elevada satisfação.	10/10
Jogo 2	Estado emocional positivo, sem preocupações, focado na vitória da equipa.	Ganhar o jogo e conseguir a passagem à fase seguinte da competição.	Elevados níveis de emoções positivas, com aumento do cansaço físico após a competição.	Destaca a vitória como o acontecimento mais importante, considera ter atingido os objetivos e identifica novamente os colegas como principal fonte de confiança.	10/10