



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# O papel dos treinadores desportivos no desenvolvimento de crianças e jovens: contributos para o projeto Safe Zone

Dissertação

Mestrado em Psicologia da Universidade Católica Portuguesa

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

*Tiago Miguel Araújo Pedrosa*

Porto, Julho 2022



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# O papel dos treinadores desportivos no desenvolvimento de crianças e jovens: contributos para o projeto Safe Zone

Dissertação

Mestrado em Psicologia da Universidade Católica Portuguesa

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

*Tiago Miguel Araújo Pedrosa*

Trabalho efetuado sob a orientação de *Professora*

*Doutora Mariana Reis Barbosa*

Porto, Julho 2022

## Resumo

Vários estudos referem a importância do treinador de formação e academia no desenvolvimento pessoal e desportivo de crianças e jovens, sendo fundamental analisar as experiências e explorar os testemunhos destes profissionais para melhor compreender os seus desafios e perspetivas sobre as diferentes dimensões abrangidas pela sua ocupação.

Com a presente investigação almeja-se contribuir para o conhecimento já acumulado no âmbito do projeto *Safe Zone*, através da análise de questionários aplicados a oito treinadores de crianças e jovens de um clube de futebol do distrito do Porto.

Os resultados indicam que os treinadores reconhecem o seu papel como figuras com grande influência nos jovens atletas, bem como enquanto mediadores entre os diferentes contextos em que os mesmos estão inseridos. Os treinadores identificaram vários desafios inerentes à sua profissão e as especificidades do trabalho com crianças e jovens. Partilharam também as suas perspetivas quanto à influência dos contextos desportivos nas crianças e adolescentes.

Por fim, os treinadores, refletiram sobre os efeitos da pandemia covid-19 nos contextos desportivos, nomeadamente nas atitudes, *mindset*, recursos e no bem-estar físico e mental dos treinadores e atletas.

**Palavras Chave:** Treinadores; Formação; Projeto *Safe Zone*.

## **Abstract**

Several studies refer the importance of the coach in the personal and sporting development of the young athlete. It is of the utmost relevance to analyze and explore the experiences of this professionals in an effort to better comprehend their challenges and perspectives on the different dimensions encompassed by their work.

The present investigation aims to contribute to the already accumulated knowledge of well known programs/ initiatives, like the Safe Zone Project, through the analysis and interpretation of questionnaires applied to eight coaches of youth league athletes, that belonged to the same sports related institution, located in the Porto district.

The results indicate that the coaches recognize their role as figures with great influence on the young athletes and also as mediators between the different contexts in which the athlete is integrated. The coaches identified several challenges that they face in their profession by having to deal with youngsters. They shared their thoughts on the sports influence on children and adolescents.

Finally, the coaches retrospectively reflected on the covid-19 pandemic and its effects on the sporting contexts and on coaches and athletes attitudes, mindset, resourcefulness and physical and mental well being.

**Keywords:** Coaches; Academy; Safe Zone Project.

## Índice

<b>Resumo</b> .....	3
<b>Abstract</b> .....	4
<b>Introdução</b> .....	6
<b>Enquadramento teórico</b> .....	7
Influência do contexto desportivo nas crianças e jovens.....	7
Papel dos treinadores e importância no trabalho com crianças e jovens.....	8
Importância do desenvolvimento de competências psicossociais dos jovens, em contextos desportivos.....	9
Desafios do trabalho com os jovens (crianças e adolescentes).....	10
Pandemia Covid 19.....	11
Abordagem sistémica (família, treinador, clube, atleta).....	12
<b>Método</b> .....	13
Amostra.....	13
Instrumento.....	14
Procedimentos de recolha de dados.....	14
Procedimentos de tratamento de dados.....	14
<b>Apresentação e discussão de resultados</b> .....	15
<b>Conclusões</b> .....	33
<b>Referências</b> .....	34
<b>Anexos</b> .....	43
Anexo 1.....	44
Anexo 2.....	58

## 1. Introdução

A presente dissertação, centrada no papel dos treinadores desportivos no desenvolvimento de crianças e jovens, enquadra-se no projeto *Safe Zone*. Este projeto, financiado pela Comissão Europeia, conta com apoio de universidades e organizações de vários estados-membros (Itália, Alemanha, Eslovénia e Portugal) e tem como objetivo a capacitação de treinadores de crianças e jovens para a prevenção da radicalização e do extremismo violento nos contextos desportivos. De acordo com Ventura (2021) a radicalização em contextos desportivos não é, neste momento, tão grave em Portugal como em outros países europeus, no entanto, o risco existe e deve ser valorizado.

No âmbito do projeto *Safe Zone* foi desenvolvido um *toolkit* para treinadores de crianças e jovens na faixa etária dos 12-25, sendo este considerado o período crítico de radicalização (Siegel et al., 2019). Para além da literacia relacionada com as temáticas da radicalização e do extremismo violento, o *toolkit* integra a reflexão sobre a importância do desporto e da prática desportiva para as crianças e jovens e no papel do treinador, que se encontra numa posição privilegiada para influenciar positivamente ou negativamente o desenvolvimento dos jovens atletas. É dado relevo à integração das várias dimensões de vida da criança e a como o seu bem-estar depende de uma comunicação bem-sucedida entre todas elas. Explora-se o papel formativo da relação atleta-treinador, o sentido de pertença que advém da integração do jovem num contexto desportivo e em como este pode ser um fator de proteção se estiver ancorado na promoção de inclusão, tolerância e desenvolvimento de competências sociais e emocionais. Através da presente dissertação, pretendeu-se identificar, junto dos treinadores desportivos, quais eram os módulos e temas mais prementes para a sua realidade e, desta forma, contribuir para a construção de um *toolkit* mais ajustado às reais necessidades do seu trabalho com crianças e jovens.

## **1. Enquadramento Teórico**

### **1.1 Influência do contexto desportivo nas crianças e jovens**

A prática desportiva acompanha a história da humanidade, existindo em todas as culturas do passado e do presente (Maguire, 2001). Ao definir desporto, numa perspetiva atual, consideram-se todas as formas de atividade física que, de forma organizada/profissional ou não, têm como objetivos o bem-estar físico e mental, a criação de relações ou a obtenção de resultados/ competitividade (Council of Europe's Sports Charter, 1992, Art.2 cit. in Neeten, 2020). De acordo com o Plano Nacional de Ética no Desporto (IPDJ, 2012) através da prática desportiva é possível assimilar princípios e valores que ajudam a formar a pessoa, bem como a sedimentar competências (*soft skills*) que abrangem todas as dimensões da sua vida (McCallister et al., 2000). O desporto pode trazer múltiplos benefícios para os jovens praticantes, alguns deles de cariz físico, nomeadamente competências técnicas, saúde e fitness, mas também outros de cariz psicológico como o desenvolvimento de competências de liderança cooperativa, disciplina, respeito pela autoridade, competitividade e autoconfiança (Smoll et al., 2011), no entanto, como refere Andrade (2015), quando associado a fatores de stress pode tornar-se uma experiência desgastante e causadora de pressão na vida do atleta.

Os contextos desportivos possuem o potencial de promover a integração social e comunitária, crescimento e satisfação pessoal, desenvolvimento de competências interpessoais, sociais e de cidadania (Wankel & Berger, 1990). No entanto, nos meios desportivos estará presente o potencial para a marginalização, fortalecimento das divisões sociais e sedimentação de preconceitos (United Nations Office on Drugs and Crime. 2020, pp.35). Stenling e colaboradores (2015) referem que as características e a qualidade do contexto desportivo são determinantes e podem comprometer ou não a experiência do jovem atleta e o que o mesmo poderá extrair desta. Assim, contextos promotores de autonomia, bem-estar e capazes de apoiar os atletas influenciam a motivação dos mesmos (Stenling et al., 2015).

Em suma, o desporto pode ser compreendido como um espelho da sociedade (Kuran, 2019), influenciando e sendo influenciado por esta. Problemas sociais, como o racismo, desigualdade de género, misoginia, violência, entre outros, estarão presentes e/ou existirá o risco de penetrarem em qualquer contexto relacionado com a prática desportiva, sendo por isso necessário implementar medidas com o objetivo de minimizá-los (Burton & Leberman, 2019; Hylton, 2021).

## **2. Papel dos treinadores e importância no trabalho com crianças e jovens**

O treinador está numa posição privilegiada para influenciar positivamente ou negativamente o desenvolvimento das crianças e jovens, dependendo da sua abordagem face ao desporto (ex. ênfase nas vitórias ou no esforço; vontade de incentivar o lado lúdico da prática desportiva) (Gilbert & Trudel, 2004; Bengoechea et al., 2004). De acordo com González e colegas (2016), os comportamentos e atitudes dos treinadores comportam implicações propiciadoras do funcionamento psicológico ideal dos atletas e salientam a importância de promover um clima de autonomia e cooperação, evitando estilos autoritários de liderança. Ramis e colaboradores (2017) referem existir uma relação entre o estilo interpessoal do treinador e manifestações de ansiedade, associada à competição, em jovens atletas. Apesar de toda a influência e responsabilidade depositada no treinador de camadas jovens, que deve, para efetuar uma prática consciente, ter conhecimentos de várias disciplinas: anatomia, pedagogia, fisiologia, nutrição e psicologia do desporto (Campbell, 1993; Martens, 1997 cit in. Gilbert & Trudel, 2001), não existe ainda um programa universal de formação de treinadores, sendo a grande maioria dos treinadores das camadas jovens, voluntários (sem qualquer certificação profissional) e que baseiam a sua prática na observação e experiência (Gilbert & Trudel, 2001).

O papel do treinador não se resume apenas ao desenvolvimento da dimensão física, técnica e tática dos seus atletas, mas sim na confluência de todos estes aspectos e ainda na manutenção da dimensão psicológica, de forma a conseguir alcançar resultados, ganhar competições e potenciar o desenvolvimento do atleta (Syrmpas & Bekiari, 2018). Por serem uma presença e uma figura influente nas crianças e jovens os treinadores devem ser capazes de identificar manifestações de problemas nos mesmos, por exemplo: atletas que se afastam dos colegas da equipa; cansaço excessivo; menos concentração e capacidade em concluir tarefas; mais agressividade ou irritabilidade; alteração no desempenho escolar; alterações na alimentação (Selby & Reel, 2011; Ekern, 2019).

Assim, aspetos como o comportamento, atitude e tipo de comunicação do treinador influenciam de forma decisiva a experiência desportiva das crianças e jovens (Bortoli et al., 1995). Uma interação treinador-atleta positiva deve ser pautada pelo fomento de um clima potenciador, reforçando a motivação e suscitando bem-estar no atleta (Smoll & Smith, 1993 cit. in Bortoli et al., 1995).

## 2.1 Importância do desenvolvimento de competências psicossociais dos jovens, em contextos desportivos

A crença nas potencialidades de participar nos palcos desportivos enquanto jovem atleta e a importância e influência do desporto na dimensão pessoal do indivíduo tem sido testada e investigada por psicólogos e cientistas do desporto, pelo menos desde os anos setenta (Petitpas, et al, 2005). De facto, muitos programas e iniciativas, sendo o projeto *Safe Zone* um deles, consideram ser o contexto desportivo, com todas as suas especificidades, o ideal para promover competências psicossociais nos jovens, sendo o papel dos treinadores dotar os atletas da confiança necessária para singrarem não só nos contextos desportivos, mas também para transferirem estas competências para o domínio pessoal e na resolução de problemas em ambos (Danish et al., 1993 cit. in Petitpas, et al, 2005).

De acordo com Petitpas, et al, (2005) são critérios fundamentais para desenhar programas e iniciativas com o intuito de desenvolver competências psicossociais nos jovens, a perceção do desporto e dos contextos desportivos como potenciadores de experiências, promotores de autodescoberta e de aprendizagem de *life skills*. A participação nos contextos desportivos é um laboratório no qual jovens e crianças podem testar e desenvolver as suas capacidades, obtendo feedback imediato relativamente ao progresso das mesmas (Danish et al., 1993 cit. in Petitpas, et al, 2005). Ser capaz de obedecer a determinadas regras e limites pré-estabelecidos, ser capaz de gerir as próprias emoções ao lidar com vitórias e derrotas, aprender a conviver com a frustração são oportunidades suscitadas pelos contextos desportivos e desejavelmente promotoras do desenvolvimento de competências psicossociais (Petitpas, et al, 2005).

Os fatores psicossociais são determinantes para a vida dos indivíduos e podem ser identificados como fatores causadores e como fatores preventivos e protetores de problemas futuros (Kalimo, El Batawi & Cooper, 1987). No entanto as instituições desportivas não são intrinsecamente potenciadoras deste tipo de competências nos seus atletas, podendo até ter um papel negativo nas crianças e jovens. Petitpas, et al (2005), consideram nuclear compreender esta dicotomia, não deixando de estar atento à filosofia da organização desportiva, à qualidade dos treinadores, ao tipo de envolvimento parental e às experiências e recursos de cada participante nos palcos desportivos.

## **2.2 Desafios do trabalho com os jovens (crianças e adolescentes)**

O trabalho com jovens pode ser dificultado por vários fatores, desde questões relacionadas com a formação de identidade a “crises pessoais, as quais podem levar a momentos de tensão pessoal e interpessoal” (Hollander, 2000; Cossa, 2005). As mudanças de cariz físico, emocional e psicológico têm repercussões no comportamento dos jovens e na sua noção e necessidade de liberdade e autonomia, algo que deve ser respeitado e incentivado, progressivamente, por educadores e treinadores, que contactem com estes (Kassab, 2007).

Os desafios para os treinadores destas faixas etárias são de diferentes tipos. Numa primeira fase, é importante apoiar incondicionalmente as crianças, uma vez que estas ainda estão numa fase de aprendizagem de competências, sendo a função principal do treinador proporcionar ao atleta o ambiente ideal para as adquirir (Morin, 2019). Como referem Fry e Gano-Overway (2010) um ambiente deste tipo tem um impacto positivo no compromisso do atleta com o clube, com a modalidade e com os seus colegas e treinadores.

Numa fase seguinte, a abordagem do treinador deve permanecer focada no bem-estar dos seus atletas e na qualidade das suas experiências no contexto desportivo, mas deve também almejar dar a sensação de que os atletas estão a agir com um sentido crescente de autonomia, competência e pertença, pois assim aumentam a motivação dos mesmos em progredir e permanecer na modalidade (Balaguer, et al. 2018).

### 2.3 Pandemia Covid 19

O impacto sentido desde o início da pandemia covid-19, nas populações mais jovens, foi generalizado, estendendo-se ao encerramento de escolas e condicionamento de atividades extra-curriculares, nas quais se incluem as de cariz desportivo (Wang et al., 2021). De acordo com Galea et al. (2020), os problemas gerados pela pandemia foram bastante generalizados, tendo sido no entanto mais significativos para as populações mais pobres (Gomes, et al., 2021). Problemas do foro da ansiedade, tédio, solidão, irritabilidade e tristeza, bem como desregulação da alimentação (Zhang & Lee, 2020) e dos padrões de sono, conflitos familiares e excessos no consumo de álcool ou drogas ilícitas estiveram presentes e afetaram as pessoas durante a pandemia (Galea et al., 2020).

Para as instituições e seus intervenientes, o impacto foi igualmente generalizado, tendo-se assistido a uma difusão da denominada *Zoomification*, ou seja, a utilização de recursos alternativos, nomeadamente recursos online para suprimir a impossibilidade da reunião e do encontro presencial (Bryson et al., 2021). Vários artigos salientam a improvisação como tendo sido uma das competências mais observadas nas instituições, quer sejam estas escolas, hospitais ou instituições associadas à prática desportiva (Ermenc et al., 2021; Bryson et al., 2021).

Relativamente ao impacto do covid-19 nos treinadores de camadas jovens e na capacidade de estes garantirem a boa condição física das suas equipas, Sanderson e Brown (2020) elencaram como a principal estratégia utilizada durante a pandemia os treinos à distância (*virtual workouts*). Apesar de ser uma alternativa temporária e um esforço importante, esta estratégia apresentou algumas limitações, como por exemplo: nem todos os atletas tinham acesso à internet ou a um dispositivo e não havia, quando os treinos eram gravados previamente, forma de garantir que os jovens cumpriam os exercícios ou os efetuavam da forma correta (Sanderson & Brown, 2020).

## 2.4 Abordagem sistémica (família, treinador, clube, atleta)

Smoll e colaboradores (2011) referem o *athletic triangle*, ou seja, as dinâmicas existentes entre treinador, atleta e seus responsáveis legais, bem como dirigentes e clubes ou associações desportivas (Andrade, 2015) como sendo fulcrais na realização plena de todos os intervenientes nos contextos de desporto de formação e academia. Da perspetiva do treinador concretizam-se duas díades fundamentais: treinador-atleta e treinador-pais/ família (Harwood, 2011; Smoll et al., 2011).

De facto, o desenvolvimento das capacidades de um atleta, bem como o seu comprometimento com a prática desportiva está associado com as suas dinâmicas familiares (Gomes, 2010 cit. in Andrade, 2015). Deve ser um dos objetivos principais do desporto de formação conseguir que a prática desportiva comporte para os seus praticantes uma componente lúdica (Bengoechea et al., 2004), para isto pais e treinadores devem estar em sintonia relativamente aos objetivos de ambos, bem como cientes do papel de cada um durante jogos e treinos (Smoll et al., 2011).

Andrade (2015) refere que os pais podem ser as principais influências positivas para os seus filhos, propiciando o desenvolvimento da autoestima, de autonomia e da sensação de prazer associado à prática desportiva. No entanto, Gomes (2010) salienta de forma categórica a importância dos pais não exercerem pressão excessiva sobre os filhos, depositando nestes as suas expectativas e ambições, sendo que desta forma podem tornar-se um fator de desmotivação, frustração e ansiedade (Smoll, et al., 2007), podendo mesmo levar ao abandono da prática desportiva. De forma geral, estudos confirmam que a participação dos pais na prática desportiva afeta de forma positiva o vínculo e a qualidade das relações interpessoais entre a díade pais-filhos (Lisinskiene & Lochbaum, 2019).

A mediar o papel dos pais na prática desportiva está o treinador, sendo a relação de ambos de grande importância para canalizar as preocupações e intenções genuínas e mais acertadas para proporcionar aos jovens atletas experiências positivas no desporto (Smoll et al., 2011). O treinador deve instruir os pais quanto à subjetividade do sucesso, que não equivale apenas a vitórias, mas sim ao esforço do atleta; deve estabelecer objetivos (Givvin, 2001) em conjunto com os pais, mas impor limites à participação dos mesmos, caso a sua autoridade seja ameaçada, não menosprezando o entusiasmo e preocupação dos pais (Smoll et al., 2011); deve fomentar a comunicação direta com os pais em contexto de treino, jogos, ocasiões formais e reuniões, de forma a facilitar o conhecimento mútuo e a partilha de informações sobre a vida desportiva dos atletas (Serpa, 2016).

### 3. Método

Este estudo utiliza a metodologia qualitativa, pois não se pretende uma verificação direta dos resultados e conclusões, mas sim explicar, apontar para um sentido da realidade, do fenómeno ou do processo estudado (Batista Pinto, 2004). Esta investigação enquadra-se neste paradigma teórico, uma vez que será valorizado o feedback subjetivo dos participantes. O principal objetivo deste estudo consistiu em aceder às experiências e consequentes significados atribuídos às mesmas de treinadores que trabalham diretamente com crianças e jovens, de forma a contribuir para a fundamentação e validação empírica dos instrumentos e dos conhecimentos expressos no *toolkit* do projeto *Safe Zone* no que concerne ao papel dos treinadores desportivos no desenvolvimento de crianças e jovens. Neste sentido, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Compreender, na perspetiva dos treinadores, quais as principais potencialidades e fragilidades da prática desportiva no desenvolvimento de crianças e jovens;
- Compreender quais os desafios enfrentados pelos treinadores de crianças e jovens;
- Compreender qual a perspetiva dos treinadores relativamente ao seu papel e influência ao treinarem jovens de academia/ formação;
- Compreender se os treinadores consideram serem um elo importante na tríade (família-atleta-treinador) e de que forma.
- Compreender qual a perceção que os treinadores têm sobre o impacto que a pandemia Covid-19 teve no desporto de formação e academia, bem como nos atletas e nos próprios;

#### 3.1 Amostra

A aplicação do questionário foi realizada a oito treinadores de futebol que treinam indivíduos na faixa etária dos 12-25 anos, por ser este o período crítico de radicalização (Siegel et al., 2019). A amostra foi de conveniência, pois os participantes foram treinadores que responderam ao apelo, enviado por email e demonstraram interesse em responder ao questionário.

Todos os participantes no estudo pertenciam à mesma instituição, um clube de futebol do distrito do Porto. Todos os participantes tinham outros empregos, além de treinador das camadas jovens, sendo a maior parte professores de educação física em escolas do distrito do Porto e proximidades.

### **3.2 Instrumento**

Atendendo ao objetivo da presente dissertação, de validar os conteúdos do *toolkit* do projeto *Safe Zone* relacionados com o papel dos treinadores desportivos no desenvolvimento de crianças e jovens, construiu-se um questionário a partir das principais temáticas abordadas no *toolkit* a este propósito. O questionário é composto por oito perguntas e pode ser consultado no anexo 2. Cada tópico do questionário visa abordar um dos grandes subtemas do *toolkit* do projeto *Safe Zone* relacionados com o papel dos treinadores desportivos no desenvolvimento de crianças e jovens, já explorados no enquadramento teórico e que orientam os objetivos da presente dissertação.

### **3.3 Procedimentos de recolha de dados**

O questionário foi aplicado aos treinadores, através do formato *google forms*. Aos participantes foi fornecida toda a informação necessária acerca do estudo, bem como a garantia de confidencialidade, não divulgação e proteção de identidade, de acordo com as normas estabelecidas no código deontológico pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2011).

A recolha das respostas dos treinadores ocorreu durante o mês de Fevereiro e Março de 2022.

### **3.4 Procedimentos de tratamento de dados**

A análise e tratamento dos dados recolhidos nos questionários foi feita com recurso à análise de conteúdo, sendo que esta consiste na codificação das respostas dadas, de modo a encontrar temas e padrões recorrentes (Hsieh & Shannon, 2005). Num primeiro momento, as respostas dos treinadores foram sujeitas a uma leitura geral do seu conteúdo, para assim ser possível obter uma visão geral das opiniões e perceções dos treinadores. Após esta primeira leitura, foram criadas categorias de codificação com o objectivo de sistematizar os contributos dos participantes, de forma a facilitar a avaliação da recorrência e a pertinência destes. Quando todas as respostas foram codificadas, foi realizada uma análise criteriosa da representabilidade da opinião dos treinadores, de forma a ser possível, assim, criar uma sistematização geral de categorias (Anexo 1).

#### 4. Apresentação e discussão de resultados

Nesta secção pretende-se realizar uma análise crítica e apresentação dos resultados recolhidos, bem como uma discussão dos mesmos, sustentada na literatura científica, dedicada aos temas, já sintetizada no enquadramento teórico. A sistematização geral de categorias, efetuada para facilitar a leitura dos resultados, pode ser consultada no anexo 1. Apresentar-se-ão, quando assim for necessário, excertos das respostas dos treinadores, de forma a exemplificar o conteúdo e opinião dos mesmos quanto aos temas abordados.

**1º Objetivo: Compreender, na perspetiva dos treinadores, quais as principais potencialidades e fragilidades da prática desportiva no desenvolvimento de crianças e jovens.**

A este objetivo corresponde a categoria: **Influência do contexto desportivo nas crianças e jovens**, dividida em subcategorias, as quais pretendem identificar e facilitar a compreensão do conteúdo expressado pelos participantes, nomeadamente: Vertente Desportiva; Vertente Saúde; Vertente Psicossocial; Vertente Gestão Emocional; Vertente Competências Cognitivas.

##### **A.1. Vertente Desportiva**

O aspeto desportivo foi referenciado pelos treinadores em várias instâncias, depreendendo-se, ao falar deste, competências técnicas e táticas: “*No caso do futebol, passa pela melhoria constante das capacidades técnicas, táticas (...)*” (EP2). De facto, como salienta Smoll e colegas (2011) o desporto pode trazer múltiplos benefícios para os jovens praticantes, alguns deles de cariz físico, nomeadamente: competências técnicas, saúde e fitness (...). Relativamente à influência que os contextos desportivos podem ter no desenvolvimento deste tipo de competências Lola e Tzetzis (2021) indicam quatro categorias essenciais de potencial evolução dos jovens atletas: a fisiológica, a de coordenação cinestética e execução técnica; a perceptual e, por fim, a psicológica. Os contextos desportivos, aliados a uma prática deliberada, sistemática e consistente são a forma mais eficaz de aperfeiçoar os movimentos e técnicas associadas a qualquer modalidade (Starkes J. cit in C. Lola & C. Tzetzis, 2021). Ainda assim, existem outros recursos, presentes e disponibilizados, nos contextos desportivos que visam esta melhoria, nomeadamente, a projeção de vídeo, utilizado para rever o desempenho dos atletas e otimizar o rendimento da equipa, através da observação de situações do treino e jogos (Garganta, 2001).

Uma questão referida pelos treinadores foi a diferenciação da influência do contexto desportivo dependendo da idade e, conseqüente, nível de especialização técnica e

competitiva dos atletas: “*O desenvolvimento das crianças e jovens é bastante diferenciado. (...) A partir destas idades (acima dos 12 anos) passam para um contexto de especificação das capacidades, até aos 16 anos. Após estas idades entram na competição e aí os resultados coletivos influenciam as suas escolhas, quer pelas instituições quer pelos treinadores*” (EP5). Evidentemente a influência do treinador e o papel do desporto vai comportar significados diferentes para os atletas há medida que estes vão progredindo nos escalões e nos diferentes graus de competitividade, sendo o importante para os agentes desportivos que rodeiam o atleta reconhecer a necessidade desta evolução, de modo a não a influenciarem negativamente e promoverem o bem-estar do atleta e o papel lúdico da prática desportiva (Fry & Gano-Overway, 2010; Morin, 2019).

## **A.2. Vertente Saúde**

Um aspeto referido várias vezes, de diferentes formas pelos treinadores foram os benefícios do desporto e da atividade física na saúde e na adoção de comportamentos saudáveis: “*Promove um estilo de vida mais saudável assim como todo o desporto em geral.*”(EP7). Malm e colaboradores (2019) salientam isso mesmo referindo os aspectos positivos da prática desportiva: benefícios para a saúde dos praticantes, desenvolvimento psicossocial, pessoal e adoção de um estilo de vida saudável (ex. consumo de bebidas alcoólicas). Os mesmos autores declaram ainda que atletas adquirem conhecimentos sobre nutrição, saúde e exercício físico através da partilha de experiências presente nos contextos desportivos. No entanto, algo não referido pelos treinadores e presente na literatura científica são os efeitos negativos da prática desportiva, tanto na saúde mental como física (Howie, et al., 2016 cit in. Malm et al., 2019). A presença do risco de lesões, que podem pôr em causa toda a prática desportiva subsequente, perturbações alimentares, *burnout*, desconforto do trato gastrointestinal, induzido pelo exercício físico, bem como abuso físico e psicológico estão presentes nos contextos desportivos (Lang & Hartill, 2014 cit in, Malm et al., 2019).

De facto, condições específicas e pressões únicas da prática desportiva, por exemplo: expectativas pessoais, da família, do treinador, colegas e espectadores são fatores relevantes quando se considera os efeitos da prática desportiva na saúde, mental e física, do atleta (Silva, 2001). Um caso nacional que evidencia todas estas pressões foi o da Vanessa Fernandes, cujo relato sobre a sua maior conquista demonstra todas as provações e sofrimento inerentes, segundo a própria, ao desporto de alta competição e que estão presentes nos contextos desportivos. Devido às pressões que a rodeavam, deixou os estudos aos 16 anos, quando ainda frequentava o 10º ano. A sua total entrega e a pressão constante que

sentia da parte dos treinadores e do seu país, fizeram com que sacrificasse o seu bem estar físico e mental, tendo sofrido episódios bulímicos, durante o auge da sua carreira. Para além da perturbação alimentar, a atleta sofria de depressão, admitindo ter competido já com este diagnóstico (Avelar, 2021; [EP4] *72 Horas Antes: Vanessa Fernandes - Betclie Portugal*, 2021).

### **A.3. Vertente Psicossocial**

Quanto à vertente psicossocial, os treinadores enfatizaram o trato social e as relações interpessoais, bem como a educação cívica presente nos contextos desportivos, resultado dos trâmites fulcrais que gerem as dinâmicas presentes entre atleta e treinador, ou seja, prezar a disciplina e respeitar a autoridade: “*Garantir a evolução individual de cada um, no que toca às suas competências, atitudes e relações interpessoais. No caso do futebol, passa pela melhoria constante das capacidades (...) psicológicas, mas também pelo crescimento enquanto cidadão.*” (EP2); De facto, como refere Wankel e Berger (1990), os contextos desportivos possuem o potencial de promover a integração social e comunitária, crescimento e satisfação pessoal, desenvolvimento de competências interpessoais, sociais e de cidadania. Por isso, é seguro afirmar, que a participação nos comportamentos desportivos, a par de outros contextos pautados pela interação entre indivíduos “*(...) melhora os comportamentos em grupo. Garante interação com pessoas de diferentes origens étnicas culturais e trato sociais*” (EP7).

No entanto, algo não referido pelos treinadores, foi a possibilidade e risco existente nos meios desportivos para a marginalização, fortalecimento das divisões sociais e sedimentação de preconceitos (United Nations Office on Drugs and Crime. 2020, p.35). A investigação sugere, aliás, que os contextos desportivos podem ser meios pouco acolhedores para minorias, existindo bullying e homofobia nestes, embora menos prevalente do que em contextos escolares (Baiocco et al., 2018). Assim, apesar do impacto social e psicológico positivo dos contextos desportivos (Marracho, et al., 2021), vários autores referem que o bullying é uma questão preocupante e que deve ser combatida (Marracho, et al., 2021; Burton & Leberman, 2019; Hylton, 2021).

Em suma, apesar de os contextos desportivos serem multifacetados e conterem várias realidades, as quais podem ou não ser promotoras do desenvolvimento psicossocial dos atletas, de forma geral é possível afirmar que competências sociais e interpessoais, fulcrais para as crianças e jovens navegarem situações e dinâmicas sociais e interagirem positivamente com os seus colegas e adultos serão positivamente afetadas pela participação

em desportos, uma vez que nestes terão que colaborar, cooperar, coexistir pacificamente e resolver problemas sociais (Kahn, 2019).

#### **A.4. Vertente Gestão Emocional**

Os treinadores realçaram a gestão emocional como uma das competências mais afetadas positivamente pelos contextos desportivos: *“O desporto influencia o desenvolvimento das crianças e jovens(...) ajuda a controlar as emoções, etc...”* (EP1). As respostas dos treinadores vão ao encontro do estado da arte, que tende a estabelecer uma relação positiva entre a participação desportiva e aspectos associados ao bem-estar emocional das crianças e jovens (Donaldson & Ronan, 2006). Urge, no entanto salientar que esta relação positiva advém das crenças e perceções positivas das crianças relativamente às suas competências desportivas, influenciadas pela avaliação dos treinadores, número de conquistas desportivas, etc., e que são estas que aparentam sofrer menos problemas emocionais e comportamentais (Donaldson & Ronan, 2006). Nesse sentido a capacidade de lidar com frustrações e experiências desportivas negativas, não irá depender apenas da criança, mas de toda a sua rede de apoio (Engh, 2002), aonde se inclui o treinador: *“O contexto desportivo ajuda positivamente em diversos aspectos do desenvolvimento de crianças e jovens, começando por ajudar a lidar com frustrações e sentimentos negativos coletivos e individuais (ex.: derrotas, ficar de fora de convocatória)(...)”* (EP4).

#### **A.5. Vertente Competências Cognitivas**

A prática desportiva exige competências cognitivas, desde viso espaciais e resolução de problemas a capacidade de concentração e de atenção (Heppe et al., 2016): *“(...) passando por ensinar a lidar com problemas encontrados nos treinos, autodeterminação, pensamento crítico e interações sociais tudo isso sem algum tipo de consequência mais grave a longo prazo (...)”* (EP4); *“Aumenta os níveis de concentração (...)”* (EP7).

Os treinadores referem a importância que os contextos desportivos podem ter no desenvolvimento cognitivo dos jovens. Brown e colaboradores (2017) reiteram esta observação, partindo de uma conceção piagetiana, do desenvolvimento cognitivo dos adolescentes e distinguindo três fases fundamentais, marcadas por ganhos cognitivos e desportivos: o início da adolescência (início da fase do operatório formal; capacidade de formular hipóteses sobre algo que não conhecem; desenvolvimento do sentido moral e altruísmo;), a meio da adolescência (desenvolvimento do pensamento abstrato; o atleta pode analisar os seus comportamentos e atitude, com vista ao seu progresso: avaliação de pontos

fortes e fracos; Apesar de o atleta conseguir realizar estas funções, o *feedback* e orientação do treinador é fulcral;), no final da adolescência (os objetivos são mais realistas; o desenvolvimento intelectual, a capacidade funcional e os processos associados ao pensamento abstrato está concluído; competências cognitivas para compreender e memorizar estratégias complexas; competências motores perceptuais estão plenamente desenvolvidas).

De salientar que, da mesma forma que o desporto pode acarretar consequências negativas para a saúde física, existem consequências que podem afetar os processos cognitivos dos atletas mais jovens, nomeadamente, lesões cerebrais e efeitos adversos do treino em excesso: lesões por uso excessivo, impacto no crescimento, aparecimento atrasado da menarca e problemas do foro alimentar (Brown et al, 2017). Pelo facto de as crianças e jovens ainda não conseguirem avaliar corretamente os riscos associados à prática desportiva, devido à sua imaturidade neurodesenvolvimento, é esperado dos treinadores e pais, que consigam orientar a prática desportiva do atleta, diminuindo assim o risco de lesões (Morin, 2019).

## **2º Objetivo: Compreender quais os desafios enfrentados pelos treinadores de crianças e jovens.**

A este objetivo corresponde a categoria: **Desafios do trabalho com crianças e jovens**, dividida em subcategorias, na senda dos resultados já apresentados: Gestão de fatores emocionais; Motivação; Gestão de Expectativas (Individuais e Coletivas); Gestão de Conflitos; Autonomia dos Atletas; Gestão de Frustração; Resiliência; Gestão da Condição Física dos Atletas.

### **1. Gestão de fatores emocionais**

Uma das observações feita pelos treinadores foi a dificuldade e necessidade que sentem em “*Criar motivação a todos os níveis, bem como lidar com as emoções*” (EP1) dos seus atletas, especificamente em situações percecionadas pelo jogador como sendo de grande importância e, logo causadoras de ansiedade pré jogo: “*5. Jogadores nervosos por entrarem em determinado jogo.* (EP2). Ao discutir os fatores stressores e causadores de ansiedade pré *performance* é necessário fazer a distinção entre ansiedade positiva e negativa (*eustress* e *distress*) (Dienstbier, 1989 cit. in Aschbacher et al., 2013). Assim, como refere Jones e colegas (1994), a ansiedade deve ser contextualizada e avaliadas a intensidade/ direção dos sintomas, pois existe ansiedade facilitante e debilitante para a performance. O seguimento

das ideias expressadas pelos treinadores é a de que os atletas terão dificuldade em demonstrar todas as suas capacidades no dia de um jogo importante. De facto, Smith & Smoll (1990), referem que esta é uma “queixa” frequente dos treinadores, no entanto a ansiedade pré performance é muitas vezes avaliada mediante o sucesso e competência concretizada pelo jogador em campo (Jones et al., 1994).

## 2. Motivação

Um tema várias vezes mencionado pelos participantes foram as questões relacionadas com a motivação e as dificuldades em suscitar interesse nos atletas, sobre várias dimensões da prática desportiva: “*Como já dito na questão anterior, presenciei diversos momentos em que os atletas parecem não se sentirem pertencentes do conhecimento transmitido, não entenderem o porquê de estarem fazendo treino ou situação X ou Y, e muitas vezes nem se interessarem por isso*” (EP4); De forma geral, os treinadores colocaram a razão da desmotivação dos seus atletas como sendo algo de que se distanciam, não compreendendo a sua causa. Existem vários fatores suscetíveis de influenciar a motivação do atleta, por exemplo: a qualidade da relação dos atletas com o seu treinador, coesão da equipa, comportamentos parentais, valorização adequada do esforço e conquistas do atleta (Vallerand & Losier, 1999), mas o treinador é sem dúvida uma das maiores influências na motivação do atleta, bem como na qualidade do seu envolvimento nos contextos desportivos (Vallerand, 2007). Vários autores realçam que treinadores que utilizam abordagens cimentadas na autonomia, reflexão, criatividade e resolução de problemas criarão maior motivação intrínseca nos atletas (sentir domínio sobre si, sobre a sua condição física e saúde; realização e desenvolvimento pessoal) (Serpa, 2016), enquanto treinadores mais focados na recompensa e punição tornam os atletas mais extrinsecamente motivados (aprovação e estatuto social; recompensas materiais; motivos afetivos; competição/ exercer poder sobre os outros) (Serpa, 2016), diminuindo a motivação intrínseca destes (Khoury, 2019; Stenling et al., 2015; Reić Ercegovac, 2020), sendo certo que em diferentes níveis todos os atletas têm presentes estes dois tipos de motivação (Vallerand & Losier, 1999).

A perda de motivação é, por vezes, percebida pelos treinadores como consequência de problemas relacionados com aspectos da vida do atleta: “*Problemas pessoais que tiram a vontade e alegria ao mesmo por exemplo...*” (EP1), embora esta frase seja vaga remete para a abordagem sistémica já explorada no enquadramento teórico. O atleta é influenciado por todos os contextos onde se encontra e cabe ao treinador o papel de mediar estas influencias (Givvin, 2001; Smoll et al., 2011).

### **3. Gestão de Expectativas (Individuais e Coletivas)**

A gestão de expectativas foi um tema que foi abordado de várias formas pelos treinadores. Alguns referem que atletas tendem a comparar-se aos seus pares: *“É conseguir fazer com que esses jovens entendam que têm de melhorar sem o comparativo com os outros, mas sim dentro dos limites que eles podem atingir. Algo muito comum dos dias atuais em que pessoas se comparam a todo momento e tentam “mimetizar” trajetórias e comportamentos uns dos outros esperando o mesmo sucesso que o outro obteve.”* (EP4). A comparação social, tendência para nos auto avaliarmos comparando-nos aos outros (Garcia et al., 2013), poderá ter várias consequências, positivas e negativas. Uma dessas consequências é aumentar a competitividade, no sentido de tentar superar se a si e ao outro ou, pelo menos, diminuir a diferença de qualidade e competência, entre o próprio e o outro, a realizar alguma tarefa (Garcia et al., 2013). Quem é percebido como superior tende, igualmente, proteger a sua superioridade (Garcia et al., 2013). Pode-se afirmar, então, que a inveja é uma emoção adaptativa que induz motivação para melhorar.

A comparação social tem consequências negativas, pois apesar da insatisfação causada por nos comparar-nos a indivíduos superiores poder ser adaptativa, pessoas que realizam este tipo de comparação frequentemente tendem a apresentar baixa autoestima, depressão e neuroticismo, sendo que a comparação social pode tornar-se um ciclo vicioso de autoavaliação depreciativa (J. B. White et al., 2006). Assim, a comparação social ao invés de servir o indivíduo e ser útil para este lidar com as suas limitações, apenas diminui o bem-estar deste (J. B. White et al., 2006).

Os treinadores ao mencionarem as expectativas que os atletas têm, referem também as suas próprias expectativas sobre eles. Nesse sentido, aludo ao efeito Pigmalião (*self-fulfilling prophecy*, imposta por outro) e que acontece quando as expectativas do treinador não evoluem com o tempo e estes ficam demasiado reféns das suas primeiras impressões podendo influenciar negativamente o desenvolvimento desportivo do atleta (Wilson et al., 2006). Como refere este treinador: *“Daí a gestão de expectativas tem que ser feita com frequência e estar atento a todos os pormenores, para não comprometer a ambição e a sua confiança. Gestão esta que deve ser pedagógica e de visão ampla de forma que os atletas não sintam injustiça, pois isso compromete a admiração deles na suas referências.”* (EP5).

### **4. Gestão de Conflitos**

Quando questionados sobre situações ou problemas específicos com que se viram confrontados enquanto treinadores de crianças e jovens, um dos participantes referiu: “2.

*Jogadores que desestabilizavam o treino, através de palavras e atos | 3. Conflitos entre jogadores .” (EP2).*

Os conflitos estão presentes, com maior ou menor frequência e intensidade, em qualquer escalão, independentemente da idade dos atletas (Branco, 2014). Os conflitos podem ter várias causas, nomeadamente: disputas pela titularidade, grupos que se formam dentro das equipas (Prates, 2022; Branco, 2014) Os conflitos podem também ser entre treinador e atleta (Branco, 2014). O treinador tentar zelar pela coesão da equipa acima de tudo e tentar assegurar o rendimento da mesma, até conseguir alcançar alguma estabilidade, controlável, com o/os atletas (Branco, 2014; Davis & Jowett, 2014).

A gestão de conflitos entre os atletas é uma das funções do treinador e, como referem Hemphill e colaboradores (2018), uma oportunidade para o treinador ensinar competências de resolução pacífica de conflitos aos atletas, as quais contribuem para melhorar o bem-estar, assim como as relações interpessoais dos mesmos, fora e dentro do campo.

## **5. Autonomia dos Atletas**

Nas entrevistas, alguns salientaram a dificuldade que sentem em promover a autonomia dos seus jogadores: “(...) *como por exemplo a falta de autonomia do jogador para se fazer as coisas dentro do treino, e a apropriação do conhecimento transmitido é uma barreira grande.*” (EP4). De facto, a promoção da autonomia, de forma progressiva, é uma referência constante na literatura que concerne a questões relacionadas com o desporto de formação. Assim, promover um clima de autonomia e cooperação, evitando estilos de liderança autoritários, parece ter uma relação positiva com a motivação dos atletas (Stenling et al., 2015; González et al., 2016).

Apesar de a literatura referir que os jovens se sentem mais concretizados quando lhes é dada autonomia e liberdade, sendo que a sua perceção de competência e desenvolvimento pessoal aumenta (Serpa, S., 2016, pp. 20; Balaguer, et al. 2018), os treinadores entrevistados referem que os jogadores sofrem de falta de autonomia, algo que lhes desagrada: “*Como já dito na questão anterior, presenciei diversos momentos em que os atletas parecem não se sentirem pertencentes do conhecimento transmitido, não entenderem o porquê de estarem fazendo treino ou situação X ou Y(...)*” (EP4). Esta informação também é reconhecida na literatura, nomeadamente, Serpa (2016) que afirma que “*existe uma tendência para o praticante ficar dependente do treinador, no qual procura a segurança necessária para compensar a incerteza e a ansiedade próprias do contexto desportivo*”, no entanto o mesmo

autor vai ao encontro da informação já referida de que é função do treinador auxiliar no processo de progressiva autonomia e independência dos atletas.

## **6. Gestão de Frustração**

Várias perspetivas sobre o tema da gestão de frustração dos atletas foram apontadas pelos treinadores, desde dificuldade dos jovens em ultrapassar obstáculos: *“Os jovens têm vindo a ser cada vez mais "mimados" e "delicados". Não estão habituados ao "Não" e a qualquer dificuldade, optam por contornar o obstáculo, em vez de o superar.(...)”* (EP6). Em acréscimo, este treinador refere a dificuldade dos jovens em se autoavaliarem adequadamente, mantendo um locus de causalidade externo ou situacional em relação ao seu insucesso: *“A atribuição do insucesso a causas externas, é quase uma constante nos nossos jovens de hoje.”* (EP6). De acordo com Sousa e colegas (2008), quando os atletas atribuem o seu bom desempenho a fatores internos, como esforço e a competência, isto gera boa autoestima, da mesma forma, perante insucesso, como mecanismo de  *coping* o atleta poderá encontrar causa externas, no entanto, no caso de desportos coletivos existem mais causas externas ao indivíduo, como por exemplo: ações contextualizadas, aspectos tático-estratégicos, logo a avaliação cognitiva do indivíduo poderá tender para um locus externo, tanto perante vitórias como derrotas (Sousa, et al., 2008).

## **7. Resiliência**

A resiliência, termo emprestado da física (Khoury, 2019), pode ser compreendido como processo, ou capacidade para, conseguir persistir e triunfar, apesar dos obstáculos que possam surgir (Masten et al., 1990 cit in., Alvord & Grados, 2005) é um tema referido pelos treinadores: *“A resiliência é cada vez mais baixa, o que leva os clubes a terem que perceber que o seu processo de formação tem que atribuir hoje mais importância à formação pessoal e social.”* (EP6). Tal como é referido por este treinador, a competência reconhecida como resiliência, não é um atributo unidimensional, que os indivíduos possuem ou não, mas sim o conjunto de atributos que permitem ao atleta persistir e a lidar com as adversidades (Alvord & Grados, 2005). Os fatores que irão permitir ao atleta ser resiliente podem ser de cariz proactivo: acreditar em si mesmo, na sua autoeficácia, bem como a autoestima e a motivação do atleta, mas como observado pelos treinadores, a resiliência depende também de fatores externos ao atleta, sendo as crianças com pelo menos uma figura parental, que forneça um clima de apoio incondicional, aliado à imposição de limites e barreiras consistentes, tenderá

a ser mais resiliente (Alvord & Grados, 2005).

A figura do treinador poderá ser um fator protetor da resiliência dos atletas: *“Como poder chegar ao coração ou ao cérebro da mesma para ela perceber que é um motivo para continuar a dar o seu melhor do que mesmo ela desistir.”* (EP8) Além de poder ser uma figura fortalecedora da rede de apoio do atleta (Smoll et al., 2011), os treinadores ao implementarem abordagens focadas no bem-estar dos seus atletas e na qualidade das suas experiências no contexto desportivo, promovendo a autonomia, sentido de competência, pertença e motivação estarão a influenciar positivamente a resiliência dos atletas (Balaguer, et al. 2018).

## **8. Gestão da Condição Física dos Atletas**

Subjacente a todas as questões já apresentadas está a condição física dos atletas: *“A presença entre os titulares de uma forma regular é sempre um problema quer para os treinador quer para os pais que questionam com frequência.”* (EP5).

### **3º Objetivo: Compreender qual a perspectiva dos treinadores relativamente ao seu papel e influência ao treinar jovens de academia/ formação.**

A este objetivo corresponde a categoria: **Influência do treinador** (Dentro do campo) dividida em subcategorias: Transmissão de Valores e Competências; Liderar pelo Exemplo; Incentivar o Lado Lúdico da Prática Desportiva.

#### **A.1. Transmissão de Valores e Competências**

Os treinadores elencaram competências e valores que consideram ser importantes para o desenvolvimento dos seus atletas: *“Compromisso, ética, exigência, superação, ambição, organização, respeito e humildade.”* (EP3); *“Responsabilidade, educação, coragem, fé.”* (EP5); *“Princípios básicos que penso que devem ser transmitidos: Lealdade, honestidade, intensidade, concentração, entrega e respeito.”* (EP4); *“(…) 3. Lidar com insucesso, a nível individual ou coletivo, utilizando o erro para melhorar e nunca para aumentar a frustração e terminar numa situação da qual saímos piores | 4. Respeito, pelos mais diversos intervenientes | 5. Abnegação e persistência, pois considero extremamente importante demonstrar que o trabalho árduo compensa, contribuindo para que estes desenvolvam uma atitude progressiva e não fixa.”* (EP2). Tal como já referido neste documento, através da prática desportiva é possível assimilar princípios e valores que

ajudam a formar a pessoa, bem como a sedimentar competências (*soft skills*) que abrangem todas as dimensões da vida do atleta (McCallister et al., 2000; IPDJ, 2017).

Os participantes reiteram a *hands-on approach* presente nos contextos desportivos e que esta deve ser incentivada pelos treinadores: “*Na minha opinião o contexto desportivo ajuda na evolução de valores através de atividades práticas.*” (EP8).

## **A.2 Liderar pelo Exemplo**

Alguns treinadores expuseram as suas opiniões quanto ao papel do treinador enquanto uma figura influente no atleta, sendo a liderança pelo exemplo um tema recorrente: *Primeiro um treinador para poder liderar uma equipa tem que se saber liderar a ele próprio.*” (EP8); “*Acrescento ainda que, em muitas situações, penso "será que fica bem a um professor fazer isto?" antes de eu próprio tomar alguma decisão. Se sempre olhâmos para os professores como modelos, então nós, treinadores, também devemos ter atitudes que sirvam de exemplo para os jogadores.*” (EP4);

De facto, os treinadores devem demonstrar as competências e técnicas que querem que os seus atletas adquiram (Westcott, 1979), sendo que isto permite aos atletas a criação de uma referência e aumenta a probabilidade de a competência ser reproduzida (Khoury, 2019). Existem, no entanto vários fatores que podem influenciar a eficácia desta aquisição de competências pela imitação, nomeadamente: a concentração do atleta, durante a demonstração; as competências físicas suficientes para conseguir imitar; o reforço após a realização do comportamento (Bandura, 1973 cit in. Westcott, 1979).

As aprendizagens que os atletas podem adquirir através do exemplo dos treinadores não se restringe a aspectos técnicos, visto que, como advoga o projeto safe zone, o treinador é muitas vezes visto como um ídolo ou *role model* para as crianças e jovens. Os treinadores devem estar cientes disto e demonstrar valores e competências benéficas para que a construção de objetivos e ideais dos jovens seja ajustada, evitando comportamentos que possam ser uma influência negativa (Stewart, 2013; James et al., 2007).

Um treinador referiu um impedimento a este tipo de liderança: “*Sim, na maioria dos casos, pois existem sempre atletas que não são tão privilegiados pelo processo formativo e que montam uma imagem diabólica do treinador na sua cabeça, impedindo esta espécie de modelação*” (EP6). Este participante observa, da perspetiva do treinador, que existem atletas que se podem ser intimidados pela figura do treinador. Apesar de muitos treinadores usarem abordagens baseadas no encorajamento, persistem comportamentos de bullying (envergonhar, humilhar e desprezar) nos contextos desportivos, provenientes de treinadores (Swigonski et al., 2014).

### **A.3 Incentivar o Lado Lúdico da Prática Desportiva**

Pela opinião dos treinadores a prática desportiva tem diferentes requisitos, mediante o escalão dos atletas: *“Na faixa etária até aos 12 anos, o contexto deve ser lúdico e devem os treinadores desenvolver nos atletas o gosto pela atividade, permitindo também que eles tenham um conhecimento profundo do seu corpo e suas capacidades e habilidades(...)”* (EP5). O apoio que deve ser dado às crianças e jovens, que ainda estão numa fase de aprendizagem de competências, deve se o de proporcionar o ambiente ideal para as adquirir, sendo isto fulcral para garantir o compromisso do atleta com o clube, com a modalidade e com os seus colegas e treinadores (Fry & Gano-Overway, 2010; Morin, 2019). Neste sentido, treinador deve implementar iniciativas que valorizem o lado lúdico da prática desportiva (Gilbert & Trudel, 2004; Bengoechea et al., 2004; Fry & Gano-Overway, 2010).

**4º Objetivo: Compreender de que de que forma os treinadores consideram serem um elo importante na tríade (família-atleta-treinador).**

A este objetivo corresponde a categoria: **Influência do treinador** (Fora do campo) dividida em subcategorias: Elo de Ligação; Conhecer os atletas, seus contextos (familiares, escolares); Confidente; Na dinâmica escola/ futebol; Falta de Recursos.

#### **B.1. Elo de Ligação**

É possível estabelecer uma ligação entre as dinâmicas existentes entre treinador, atleta e seus responsáveis legais e a realização plena dos atletas de formação e academia (Smoll et al., 2011). Quanto à importância do seu papel nestas dinâmicas, os treinadores referem: *“É importante e elemento chave, pois somos "externos" que colocamos os atletas em variadas situações, ajudando a resolver dando soluções, ensinando e até mesmo a nível de stress”* (EP1).

Pais e treinadores devem estar em sintonia relativamente aos objetivos de ambos, bem como cientes do papel de cada um durante jogos e treinos (Smoll et al., 2011). Gomes (2010) salienta de forma categórica a importância dos pais não exercerem pressão excessiva sobre os filhos, depositando nestes as suas expectativas e ambições, sendo que desta forma podem tornar-se um fator de desmotivação, frustração e ansiedade (Smoll, et al., 2007), podendo mesmo levar ao abandono da prática desportiva.

A mediar o papel dos pais na prática desportiva está o treinador, sendo a relação de ambos de grande importância para canalizar as preocupações e intenções genuínas e mais acertadas para proporcionar aos jovens atletas experiências positivas no desporto (Smoll et al., 2011). O treinador deve instruir os pais quanto à subjetividade do sucesso, que não

equivale apenas a vitórias, mas sim ao esforço do atleta; deve estabelecer objetivos (Givvin, 2001) em conjunto com os pais, mas impor limites à participação dos mesmos, caso a sua autoridade seja ameaçada, não menosprezando o entusiasmo e preocupação dos pais (Smoll et al., 2011).

De acordo com as respostas dos treinadores, parece existir um consenso quanto à vontade de zelar pelo bem-estar do atleta, tentando eliminar obstáculos e permitindo boas dinâmicas entre contextos: *“Eu acho que o treinador tem que ser mais um elemento importante para o crescimento do atleta e não um problema para o mesmo! Se ambos os contextos tiverem bem interligados quem vai ganhar com isso é somente a criança/jovem.”* (EP8). Em suma, os treinadores concordam com o já referido neste documento, tendo realçado a sua importância como figuras centrais a interligar os contextos dos seus atletas.

### **B.2. Conhecer os atletas, seus contextos (familiares, escolares)**

Para ser um mediador eficaz entre os contextos onde o atleta se insere é uma mais-valia recolher informações sobre estes. Os treinadores referem: *“Os principais desafios são perceber e conhecer os miúdos e o seu contexto dentro do futebol como em casa e na escola. Depois de saber esse tal contexto e lidar com eles de diferentes formas para os diferentes contextos”* (EP3); *Tentar conhecer o melhor possível os contextos, familiares e escolares de forma a entender algumas reações que os atletas poderem ter, acima de tudo na adversidade. Também se possível colaborar na melhoria dos resultados e princípios na educação dos jovens.”* (EP5). Como refere Serpa (2016), os treinadores devem favorecer uma comunicação direta com os pais, baseada na troca de informações sobre os contextos do atleta, de forma a poderem contribuir de uma forma mais informada, na vida desportiva dos atletas e na resolução de problemas específicas que possam emergir.

Esta “consulta mútua” entre pais e treinadores deve ser reconhecida pelo atleta e simbólica da relação saudável que se estabelece entre os contextos do jovem (Serpa, 2016). O treinador deve também reconhecer e valorizar os pais, não se sobrepondo a estes, que são, habitualmente, a figura mais valorizada e influente na vida dos atletas (Serpa, 2016).

Algumas instituições desportivas já têm implementadas medidas para a valorização do atleta como um todo, por exemplo, premiando atletas com bom aproveitamento escolar (Padroense FC., 2019).

### **B.3. Confidente**

A relação entre treinador e atleta pode ser concebida como uma “interação mútua e um interdependência causal entre os pensamentos, sentimentos e comportamentos” de

ambos (Jowett & Cockerill, 2002 cit in. Mata & Gomes, 2016): “*Preocupar-se com o futuro do jogador fora do campo a nível escolar, mas também funcionando como um porto de abrigo quando este tiver algum problema pessoal e sinta necessidade de desabafar. O treinador pode/deve ser um confidente e, por isso, se torna tão importante gerir este peso que a sua opinião tem para os jogadores. (...)*.” (EP2).

De acordo com Davis & Jowett (2014), a qualidade da vinculação entre treinador e atleta tem impacto em aspectos da relação entre ambos, como conflitos interpessoais, e no bem-estar do atleta. Alguns autores afirmam que, a par de outras figuras na vida do atleta (parceiros românticos, amigos próximos, pais), figuras circunscritas a contextos específicos (professores, terapeutas, treinadores) podem servir funções de *safe haven* ou “porto de abrigo” para o atleta (Mikulincer & Shaver, 2007 cit in. Davis & Jowett, 2010). Para o jovem praticante o treinador é uma figura do qual este depende e, por isso, deve apoiá-lo, bem como ser empático, perante questões que possam surgir e que perturbem o atleta, reforçando assim não só a relação afetiva entre ambos, mas também promovendo a aliança desportiva (Davis & Jowett, 2010; Serpa 2016).

#### **B.4. Falta de Recursos**

Um treinador referiu: “*Infelizmente, a "profissão amadora" de treinador da formação em Portugal não permite que se realizem melhores trabalhos nesta conexão. (...)*” (EP6). Este “desabafo” é uma reflexão sobre a profissão de treinador de formação, em Portugal. Como já referido, não existe ainda um programa universal de formação de treinadores, a nível nacional e internacional, sendo a grande maioria dos treinadores voluntários (sem qualquer certificação profissional) e que baseiam a sua prática na observação e experiência (Gilbert & Trudel, 2001). O que este treinador afirma é relevante, uma vez que os comportamentos e atitudes dos treinadores comportam implicações propiciadoras do funcionamento psicológico ideal dos atletas (González et al., 2016) e apesar de toda a influência e responsabilidade depositada no treinador de camadas jovens, que deve, para efetuar uma prática consciente, ter conhecimentos de várias disciplinas: anatomia, pedagogia, fisiologia, nutrição e psicologia do desporto (Campbell, 1993; Martens, 1997 cit in. Gilbert & Trudel, 2001), não se investe suficientemente na sua formação, sendo que assim este estaria mais preparado para lidar com os atletas.

**5º Objetivo: Compreender qual a percepção que os treinadores têm sobre o impacto que a pandemia Covid-19 teve no desporto de formação e academia, bem como nos atletas e nos próprios.**

A este objetivo corresponde a categoria: **Pandemia Covid-19** dividida em subcategorias: **Impacto nos atletas** (Ansiedade; Relacionamentos Interpessoais); **Contributos da equipa técnica** (Aquisição de novas competências e conhecimentos; Utilização de Novos Recursos; Gestão do Foco; União da Equipa; Gestão da Condição Física).

## **A. Impacto nos Atletas**

### **A.1 Ansiedade**

Os treinadores referiram alguns problemas que surgiram desde o início da pandemia, por exemplo: *“Nos 2 escalões que acompanho mais de perto (sub10 e sub19) houve diferentes impactos. Em ambos os sinto mais ansiosos dentro do ambiente de treino, e todo tipo de consequência que isso gera.”* (EP4). Galea e colaboradores (2020), realçam que os problemas gerados pela pandemia foram bastante generalizados, sendo problemas do foro da ansiedade, *hopelessness*, tédio, solidão, irritabilidade e tristeza, bem como desregulação da alimentação, padrões de sono e conflitos familiares alguns dos mais comuns (Zhang & Lee, 2020; Galea et al., 2020).

Vários estudos salientam os elevados níveis de ansiedade e depressão sentidos pelos jovens durante a pandemia (Yarger, et al., 2021). A ansiedade sentida durante a pandemia pode ser compreendida como mais um fator de risco para o bem-estar do atleta e, conseqüentemente, como uma causa de insatisfação e abandono da prática desportiva (Elliott et al., 2021). Drummond e colegas (2020), referem que ainda é cedo para avaliar os danos que a pandemia teve e continua a ter na permanência dos jovens nos contextos desportivos, mas afirmam que será necessário maior investimento nos clubes de pequena dimensão, de forma a compensar o período de pandemia.

### **A.2 Relacionamentos Interpessoais**

As medidas de distanciamento (encerramento das escolas e diminuição da interação com pares) foram importantes na redução das transmissões do vírus covid-19, no entanto tiveram um impacto nas relações dos jovens (Oliveira et al., 2020; Zhang & Lee, 2020; Yarger, et al., 2021) Como refere um treinador, *“Porém, nos mais novos, as vezes sinto que alguns tem tido dificuldade no trato social, em se expressar, e até um contexto de hiperatividade em alguns (também gerado por contexto familiar).”* (EP4). Tal como refere este participante, vários autores confirmam a existência de mais conflitos familiares e

violência interpessoal durante a pandemia (Galea et al., 2020). Quanto às dificuldades no trato social dos jovens e ao impacto da pandemia nos seus relacionamentos interpessoais e nas suas competências de comunicação, embora se admita ter existido um impacto, ainda será necessário mais tempo para compreender toda a extensão deste.

## **B. Contributos/ Impacto na Equipa Técnica**

### **B.1. Aquisição de novas competências e conhecimentos**

Durante a pandemia, os treinadores foram obrigados a alterar as suas abordagens aos treinos, de forma a garantir as aprendizagens dos seus atletas (Santos et al., 2021). Este processo foi marcado oportunidades e desafios: *“Mais desenvolvimento do conhecimento intelectual da prática “ (EP1).*

A abordagem experimental, *learning by doing*, esteve vedada tanto a treinadores como aos atletas, durante o período pandémico (Santos et al., 2021). Esta componente do treino, crucial para garantir um treino de qualidade foi substituída pela abordagem *e-learning*, que, tendo as suas limitações, foi importante para manter a proximidade entre treinadores e atletas (Bryson et al., 2021). Costa e colaboradores (2020) analisaram as reações de treinadores e atletas ao confinamento e à suspensão da prática desportiva e referem que muitos treinadores não só aceitaram a situação como afirmaram ser uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e de sedimentação de conhecimentos teóricos: *“I will complement my [now part-time] job with new personal goals, like a master’s degree”.*

Santos e colegas (2021) analisaram as abordagens pedagógicas de programas de formação de treinadores durante a pandemia e concluíram que a simples exposição destes a materiais teóricos não corresponde a aprendizagens significativas nos contextos desportivos, sendo que devem ser utilizadas várias abordagens, como promover a discussão sobre as temáticas e a criação de comunidades online entre os grupos, para continuar a existir troca de conhecimento.

### **B.2 Utilização de novos recursos**

Os treinadores entrevistados referiram como uma das adaptações centrais do período pandémico a utilização de novos recursos, nomeadamente, e-learning, para conseguir suprir as medidas de reestrição impostas pela pandemia: *“Para mim não houve qualquer mudança. Porque enquanto treinador de jovens a visão é sempre a mesma, COLABORAR NO SEU DESENVOLVIMENTO. A mudança que foi notória e exclusiva foram os meios utilizados.”* (EP5); Um treinador fez referência a algumas limitações destes meios já referidas no enquadramento teórico, como a falta de recursos dos atletas (Sanderson & Brown, 2020):

*“Não senti grandes mudanças algumas dificuldades nos espaços que os atletas tinham para o treino online senti os atletas motivados principalmente quando começamos a poder conciliar treinos online/presencial (parque da cidade)”*. (EP7). Como já foi referido, durante o período da pandemia deu-se a denominada *Zoomification*, ou seja, a utilização de recursos alternativos, nomeadamente recursos online para suprimir a impossibilidade da reunião e do encontro presencial (Bryson et al., 2021). Vários artigos salientam a improvisação como tendo sido uma das competências mais observadas nas instituições, quer sejam estas escolas, hospitais ou instituições associadas à prática desportiva (Ermenc et al., 2021; Bryson et al., 2021).

### **B.3 Gestão do Foco/ Motivação**

A manutenção do foco e da motivação dos atletas foi uma das questões suscitada pelos treinadores nas suas respostas: *“E nos mais velhos, noto que alguns tem sido um pouco inconsequente com as ações extracampo.”* (EP4); *“Uma das coisas que notei mais foi a falta de interesse em evoluir”* (EP8).

A reorganização estrutural imposta às instituições desportivas e às suas dinâmicas, bem como as alterações acometidas aos atletas e treinadores nas suas vidas privadas, teve um impacto nas expectativas, objetivos e aspirações de ambos (Costa et al, 2020). De acordo com Costa e colaboradores (2020), os atletas que tinham objetivos mais focados no aspeto competitivo viram as suas expectativas frustradas, uma vez que estas foram canceladas. Estes autores sugerem, no entanto que estes sentimentos foram intensificados se o treinador também se sentia frustrado. Quando o treinador era uma presença pacificadora e conseguia que os atletas se focassem em estarem preparados para a abertura das competições, estes sentimentos tendiam a diminuir.

### **B.4 União da Equipa**

Uma das consequências mais óbvias do confinamento foi na união da equipa, como referem os treinadores: *“Ainda estava noutra clube, mas senti a necessidade de comunicar mais vezes com os jogadores, de forma a mantê-los ligados e fazê-los sentir que a equipa não havia desmoronado.”* (EP2); *“Foi total. A pandemia obrigou a mudar todo o processo, mas fundamentalmente afastou os intervenientes. O desporto é proximidade, é "relação", é saber cooperar ou competir com os outros. Sem essa dimensão humana/social, tudo perde força.”* (EP6). Manter a coesão do grupo foi um desafio encontrado por vários treinadores durante a pandemia, sendo que alguns treinadores e atletas passaram as atividades de grupo para segundo plano, focando-se em melhorar competências individuais (Costa et al, 2020).

## **B.5 Gestão da Condição Física**

Por fim, os treinadores referiram que foi difícil garantir a forma física dos seus atletas até a retoma da prática desportiva: *“Muito sinceramente, acho que se nota de diferente é que os atletas estão mais pesados. Quanto aos outros aspetos acho que está tudo normalizado”* (EP3). Costa e colaboradores (2020) referem como intenção dos treinadores realizar uma avaliação dos seus atletas quando as medidas restritivas se levantarem, sendo que até que isso seja possível terão que utilizar os recursos à sua disposição (e-learning, treinos via Zoom) (Sanderson e Brown, 2020; Bryson et al., 2021).

## 5. Conclusões

O papel dos treinadores de academia e formação tem sido alvo de vários programas e iniciativas que pretendem, de diversos prismas, promover e desenvolver a consciencialização destes relativamente à importância do seu contributo para incutir o gosto pela prática desportiva nos jovens, bem como gerir vários fatores que influenciam o atleta. Projetos como o *Safe Zone Project*, financiado pela União Europeia, têm vindo a acumular conhecimento científico, bem como desenhado programas que visam dotar o treinador de competências importantes no contacto com crianças e jovens.

Com a presente investigação pretendeu-se confrontar a perspetiva dos treinadores de academia e formação com a literatura científica correspondente a várias temáticas presentes no *toolkit* do projeto *Safe Zone*. Após concretizar a análise às respostas dos treinadores foi possível compreender que estes se sentem figuras influentes e que se assumem como modelos para os jovens, sendo que também estão cientes da responsabilidade que a sua profissão requer. Os treinadores, embora possam não estar inteiramente satisfeitos com os recursos à sua disposição, sentem-se motivados para fazerem um trabalho competente e baseado em conhecimento e experiência. A partir das respostas dos treinadores, foi possível aprofundar o conhecimento acerca das suas abordagens pedagógicas e quais são as suas atitudes e comportamentos quanto aos outros contextos do atleta e a como estes se relacionam os contextos desportivos.

Quanto a possíveis limitações e a sugestões para investigações futuras, deve ser referido o facto de todos os participantes pertencerem à mesma instituição, algo que pode contribuir para a uniformização das respostas. Seria importante aplicar um questionário semelhante a treinadores de crianças e jovens do sexo feminino, bem como em outras regiões de Portugal e de outras modalidades desportivas, de forma a potenciar a aplicabilidade do *toolkit* do projeto *Safe Zone* no panorama desportivo nacional.

## 6. Referências:

- [EP4] 72 horas antes: Vanessa Fernandes - Betclie Portugal. (2021, Outubro 26). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=N28y8G0umRk>
- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238–245. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.238>
- Andrade, R. (2015). O envolvimento dos pais na prática desportiva dos filhos. *Federação Portuguesa de Ciclismo*, 1-8.
- Avelar, R. S. (2021). *Bulimia e depressão. O caso de Vanessa Fernandes “é só a ponta do Iceberg”*. *Máxima*. Disponível em: <https://www.maxima.pt/atual/detalhe/bulimia-e-depressao-o-caso-de-vanessa-fernandes-e-so-a-ponta-do-iceberg>
- Aschbacher, K., O’Donovan, A., Wolkowitz, O. M., Dhabhar, F. S., Su, Y., & Epel, E. (2013). Good stress, bad stress and oxidative stress: Insights from anticipatory cortisol reactivity. *Psychoneuroendocrinology*, 38(9), 1698–1708. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.02.004>
- Branco, S. B. R. (2014). *Futebol: gestão do plantel: realidade ou ilusão?: análise realizada em equipas inseridas em quadros competitivos de elevada densidade competitiva* (Dissertação de Mestrado).
- Baiocco, R., Pistella, J., Salvati, M., Ioverno, S., & Lucidi, F. (2018). Sports as a risk environment: Homophobia and bullying in a sample of gay and heterosexual men. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 22(4), 385–411. <https://doi.org/10.1080/19359705.2018.1489325>
- Balaguer, I., Castillo, I., Cuevas, R., & Atienza, F. (2018). The Importance of Coaches’ Autonomy Support in the Leisure Experience and Well-Being of Young Footballers. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00840>
- Batista Pinto, E. (2004). A pesquisa qualitativa em Psicologia Clínica. *Psicologia USP*, 15(1–2), 71–80. <https://doi.org/10.1590/s0103-65642004000100012>
- Bengoechea, E. G., Streat, W. B., & Williams, D. J. (2004). Understanding and promoting fun in youth sport: coaches’ perspectives. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 9(2), 197–214. <https://doi.org/10.1080/1740898042000294994>

- Bortoli, L., Robazza, C., & Giabardo, S. (1995). Young Athletes' Perception of Coaches' Behavior. *Perceptual and Motor Skills*, 81(3\_suppl), 1217–1218. <https://doi.org/10.2466/pms.1995.81.3f.1217>
- Burton, L. J., & Leberman, S. (2019). *Women in Sport Leadership: Research and practice for change (Routledge Research in Sport Business and Management)* (1<sup>st</sup> ed.). Routledge.
- Brown, K. A., Patel, D. R., & Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics*, 6(3), 150–159. <https://doi.org/10.21037/tp.2017.04.03>
- Bryson, J. R., Andres, L., Ersoy, A., & Reardon, L. (2021). A year into the pandemic: shifts, improvisations and impacts for places, people and policy. In *Living with Pandemics* (pp. 2-34). Edward Elgar Publishing.
- C. Lola, A., & C. Tzetzis, G. (2021). The Development of Motor and Perceptual Skills in Young Athletes. *Sport Psychology in Sports, Exercise and Physical Activity*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.99245>
- Cossa, M. (2005). *Rebels with a Cause: Working with Adolescents Using Action Techniques*. Jessica Kingsley Publishers.
- Costa, S., de Gregorio, E., Zurzolo, L., Santi, G., Ciofi, E. G., di Gruttola, F., Morgilli, L., Montesano, C., Cavallerio, F., Bertollo, M., & di Fronso, S. (2022). Athletes and Coaches through the COVID-19 Pandemic: A Qualitative View of Goal Management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5085. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095085>
- Davis, L., & Jowett, S. (2010). Investigating the Interpersonal Dynamics Between Coaches and Athletes Based on Fundamental Principles of Attachment. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2), 112–132. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.2.112>
- Davis, L., & Jowett, S. (2014). Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: implications for athlete's well-being. *Journal of Sports Sciences*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898183>
- Donaldson, S., & Ronan, K. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being.

- Drummond, M., Elliott, S., Drummond, C., & Prichard, I. (2020). Youth sport and COVID-19: a potential generation lost. *Emerald Open Research*, 2, 27. <https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13661.1>
- Ekern, B. (2019). Binge Eating Disorder and Athletes. *Eating Disorder Hope*. Disponível em: <https://www.eatingdisorderhope.com/blog/binge-eating-disorder-and-athletes>
- Elliott, S., Drummond, M. J., Prichard, I., Eime, R., Drummond, C., & Mason, R. (2021). Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and consequences for future participation and retention. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10505-5>
- Engl, F. (2002). *Why Johnny hates sports*. Square One Publishers, Inc..
- Ermenc, K. S., Kalin, J., & Mažgon, J. (2021). How to Run an Empty School: The Experience of Slovenian School Heads During the COVID-19 Pandemic. *SAGE Open*, 11(3), 215824402110321. <https://doi.org/10.1177/21582440211032154>
- Fischer, P., Krueger, J. I., Greitemeyer, T., Vogrincic, C., Kastenmüller, A., Frey, D., Heene, M., Wicher, M., & Kainbacher, M. (2011). The bystander-effect: A meta-analytic review on bystander intervention in dangerous and non-dangerous emergencies. *Psychological Bulletin*, 137(4), 517–537. <https://doi.org/10.1037/a0023304>
- Fry, M. D., & Gano-Overway, L. A. (2010). Exploring the Contribution of the Caring Climate to the Youth Sport Experience. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 294–304. <https://doi.org/10.1080/10413201003776352>
- Garcia, S. M., Tor, A., & Schiff, T. M. (2013). The Psychology of Competition. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 634–650. <https://doi.org/10.1177/1745691613504114>
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2001(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2001). Learning to Coach through Experience: Reflection in

- Model Youth Sport Coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(1), 16–34. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.1.16>
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Role of the Coach: How Model Youth Team Sport Coaches Frame Their Roles. *The Sport Psychologist*, 18(1), 21–43. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.1.21>
- Givvin, K. B. (2001). Goal orientations of adolescents, coaches, and parents: Is there a convergence of beliefs?. *The Journal of Early Adolescence*, 21(2), 228-248.
- Gomes, R., Gonçalves, S., & Costa, J., (2015). Exercise, eating disordered behaviors and psychological well-being: a study with Portuguese adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 66-74. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342015000100008&lng=en&tlng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342015000100008&lng=en&tlng=en).
- Gomes, C. A., Sá, S. O., Vázquez-Justo, E., & Costa-Lobo, C. (2021). Education during and after the pandemics. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 29, 574-594.
- González, L., García-Merita, M., Castillo, I., & Balaguer, I. (2016). Young Athletes' Perceptions of Coach Behaviors and Their Implications on Their Well- and Ill-Being Over Time. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(4), 1147–1154. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001170>
- Harwood, C. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 61–63. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.61>
- Hemphill, M. A., Janke, E. M., Gordon, B., & Farrar, H. (2018). Restorative Youth Sports: An Applied Model for Resolving Conflicts and Building Positive Relationships. *Journal of Youth Development*, 13(3), 76–96. <https://doi.org/10.5195/jyd.2018.603>
- Heppe, H., Kohler, A., Fleddermann, M. T., & Zentgraf, K. (2016). The Relationship between Expertise in Sports, Visuospatial, and Basic Cognitive Skills. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00904>
- Hollander, G. (2000). Questioning Youths: Challenges to Working with Youths Forming Identities. *School Psychology Review*, 29(2), 173–179.

<https://doi.org/10.1080/02796015.2000.12086005>

Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288.

<https://doi.org/10.1177/1049732305276687>

Hylton, K. (2021), “Black Lives Matter in sport...?”, *Equality, Diversity and Inclusion*, Vol. 40 No. 1, pp. 41-48. <https://doi.org/10.1108/EDI-07-2020-0185>

Oliveira, W. A. D., Silva, J. L. D., Andrade, A. L. M., Micheli, D. D., Carlos, D. M., & Silva, M. A. I. (2020). A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(8). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00150020>

IPDJ. (2012). *Plano Nacional de Ética no Desporto*. <https://ipdj.gov.pt/plano-nacional-de-etica-no-desporto-pned>

IPDJ. (2017). Youth Work. Trabalho com Jovens. Council of Europe.

James, K. T., Mann, J., & Creasy, J. (2007). Leaders as Lead Learners. *Management Learning*, 38(1), 79–94. <https://doi.org/10.1177/1350507607073026>

Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 657–663. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90138-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90138-4)

Kahn, J., Bailey, R., & Jones, S. (2019). Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports. *Aspen Institute*.

Kalimo, R., El Batawi, M. & Cooper, C. (1987). *Psychosocial Factors at Work and Their Relation to Health*. World Health Organization.

Kassab, G. (2007). *Parâmetros das ações socioeducativas igualdade como direito, diferença como riqueza - O trabalho socioeducativo com crianças e adolescentes*. Prefeitura da cidade de S. Paulo. <https://craspsicologia.files.wordpress.com/2013/04/parametros-das-ac3a7c3b5es-socioeduc-cad-3.pdf>

Khoury, K. (2019). *Liderança: é uma questão de atitude*. Editora Senac São Paulo.

Kuran, E. (2019, Março 22). *Sports as a Mirror to Society*. Northeastern University Political Review. <https://www.nupoliticalreview.com/2019/03/22/sports-as-a-mirror-to->

[society/](#)

- Lisinskiene, A., & Lochbaum, M. (2019). A qualitative study examining parental involvement in youth sports over a one-year intervention program. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3563. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193563>
- Maguire, J. A. (2001). *Sports | Definition, History, Examples, & Facts*. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/sports/sports>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Marracho, P., Coelho, E., Pereira, A., Nery, M., & Rosado, A. (2021). Young people and bullying in sports-Exploratory research in an inland Northern region of Portugal. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1904-1912. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04241>
- Mata, R. T., & Gomes, A. R. (2016). Relação treinador-atleta: Teoria, investigação e intervenção. In D. Bartholomeu, J. M Montiel, A. A. Machado, A. R. Gomes, G. Couto, & V. Cassep-Borges (Eds.), *Relações interpessoais: Concepções e contextos de intervenção e avaliação* (pp. 155-174). São Paulo: Vetor.
- McCallister, S. G., Blinde, E. M., & Weiss, W. M. (2000). Teaching values and implementing philosophies: Dilemmas of the youth sport coach. *Physical educator*, 57(1), 35.
- Morin, A. (2019). *Why Working With Young Athletes is So Rewarding*. True North Sports Camps. Disponível em: <https://www.truenorthcamps.com/blog/wethenorth-0-0>
- Neeten, M. (2020). The role of sport in the context of violence, crime, radicalisation and (violent) extremism. SPEY – Sport for Prevention of Extremism in Youth. International Council of Sport Science and Physical Education
- OPP. (2011). *Código Deontológico | Ordem dos Psicólogos*. Disponível em: [https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/cod\\_deontologico](https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/cod_deontologico)
- Padroense FC. (2019). Manual de Acolhimento e Boas-Práticas. Disponível em: [https://padroensefc.pt/?page\\_id=5837](https://padroensefc.pt/?page_id=5837)

- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A Framework for Planning Youth Sport Programs That Foster Psychosocial Development. *The Sport Psychologist*, 19(1), 63–80. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.1.63>
- Prates, J. (2022). *Gestão de Conflitos em Equipas de Futebol. Desporto No Alentejo*. <http://odesportonoalentejo.blogspot.com/2011/12/gestao-de-conflitos-em-equipas-de.html>
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2017). The Effect of Coaches' Controlling Style on the Competitive Anxiety of Young Athletes. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
- Reić Ercegovac, I. (2020). The Relationship between Trainers' Coaching Styles and Young Football Players' Motivation. *Research in Kinesiology*, 48(1–2), 3–7. <https://doi.org/10.46705/rik201-2003re>
- Sanderson, J., & Brown, K. (2020). COVID-19 and Youth Sports: Psychological, Developmental, and Economic Impacts. *International Journal of Sport Communication*, 13(3), 313–323. <https://doi.org/10.1123/ijsc.2020-0236>
- Santos, F., Cardoso, A., Pereira, P., & Strachan, L. (2021). Coach Training Within the Covid-19 Pandemic: Challenges and Potential Pathways. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.570706>
- Selby, C. L. B., & Reel, J. J. (2011). A Coach's Guide to Identifying and Helping Athletes with Eating Disorders. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(2), 100–112. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.585701>
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do Desporto*. IPDJ. Disponível em; [http://marchaecorrida.pt/uploads/5995bb3609678\\_1502985014.pdf](http://marchaecorrida.pt/uploads/5995bb3609678_1502985014.pdf)
- Silva, Carla Maria (2001). Perturbações alimentares em contextos desportivos: Um estudo comparativo. *Análise Psicológica*, 19(1),131-141. Instituto Superior de Psicologia Aplicada
- Siegel, A., Brickman, S., Goldberg, Z. & Pat-Horenczyk, R. (2019). *Youth Radicalization: Interventions and Challenges for Prevention*. Available at [https://www.researchgate.net/publication/332344455\\_Youth\\_Radicalization\\_Interventions\\_and\\_Challenges\\_for\\_Preventio](https://www.researchgate.net/publication/332344455_Youth_Radicalization_Interventions_and_Challenges_for_Preventio)

- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Sport performance anxiety. In *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 417-454). Springer, Boston, MA.
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 13-26.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2007). Effects of coach and parent training on performance anxiety in young athletes: A systemic approach. *Journal of youth development*, 2(1), 19-36.
- Sousa, P. M., Rosado, A. B., & Cabrita, T. M. (2008). Análise das atribuições causais do sucesso e do insucesso na competição, em função do nível competitivo dos futebolistas portugueses. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(2), 203–211. <https://doi.org/10.1590/s0102-79722008000200006>
- Stenling, A., Hassmén, P. & Lindwall, M. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4 (1), 50-61.
- Stewart, C. (2013). The negative behaviors of coaches:“Don't be this guy!”. *Phys Educ*, 70(1), 1.
- Swigonski, N. L., Enneking, B. A., & Hendrix, K. S. (2014). Bullying Behavior by Athletic Coaches. *Pediatrics*, 133(2), e273–e275. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3146>
- Syrmpas, I., & Bekiari, A. (2018). Differences between leadership style and verbal aggressiveness profile of coaches and the satisfaction and goal orientation of young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018(2). <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2149>
- United Nations Office on Drugs and Crime (2020). Preventing Violent Extremism through Sport Technical Guide. *Criminal Justice Handbook Series*. Vienna: United Nations. [https://www.unodc.org/documents/dohadeclaration/Sports/PVE/Guide\\_PVE\\_Ebook.pdf](https://www.unodc.org/documents/dohadeclaration/Sports/PVE/Guide_PVE_Ebook.pdf)
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future.

- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*(1), 142–169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Ventura, J. P. (2021, Abril 30). *Safe Zone – Multiagency Focus Group* [Focus Group]. Safe Zone – Multiagency Focus Group, Porto, Portugal.
- Wang, C., Vander Voort, W., Haus, B. M., & Carter, C. W. (2021). COVID-19 and Youth Sports: What Are the Risks of Getting Back on the Field Too Quickly? *Pediatric Annals*, *50*(11). <https://doi.org/10.3928/19382359-20211019-01>
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The Psychological and Social Benefits of Sport and Physical Activity. *Journal of Leisure Research*, *22*(2), 167–182. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969823>
- Westcott, W. L. (1979). Physical Educators and Coaches as Models of Behavior. *Journal of Physical Education and Recreation*, *50*(3), 31–32. <https://doi.org/10.1080/00971170.1979.10617974>
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*, *13*(1), 36–44. <https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0>
- Wilson, M. A., Cushion, C. J., & Stephens, D. E. (2006). “Put Me in Coach. . . I’m Better Than You Think I Am!” Coaches’ Perceptions of Their Expectations in Youth Sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *1*(2), 149–161. <https://doi.org/10.1260/174795406777641311>
- Yarger, J., Gutmann-Gonzalez, A., Han, S., Borgen, N., & Decker, M. J. (2021). Young people’s romantic relationships and sexual activity before and during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, *21*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11818-1>
- Zhang, T., & Lee, J. (2020). Developing a Motivationally-Supportive Environment to Promote Children'Physical Activity and Health in Youth Sports during the COVID-19 Pandemic. *JTRM in Kinesiology*.

## **Anexos**

## Anexo 1. Sistema Geral de Categorias

### Influência do contexto desportivo nas crianças e Jovens

## Anexo D – Sistema Geral de Categorias

---

### 1. Influência do contexto desportivo nas crianças e jovens (1ª Geração de Categorias)

Categoria que diz respeito à percepção do impacto experimentado por atletas (crianças e jovens) quando inseridos em contextos desportivos de formação e academia.

---

2ª Geração de Categorias	3ª Geração de Categorias	Exemplo dos dados	Nº de Documentos	Nº de Referências
A. Vertentes	A.1. Vertente Desportiva	<i>“No caso do futebol, passa pela melhoria constante das capacidades técnicas, táticas (...).” (EP2)</i>	6	10
Identificação das diferentes vertentes salientadas pelos treinadores nas suas respostas.		<i>“O desenvolvimento das crianças e jovens é bastante diferenciado. (...). A partir destas idades (acima dos 12 anos) passam para um contexto de especificação das capacidades, até aos 16 anos. Após estas idades entram na competição e aí os resultados coletivos</i>		

---

	<i>influenciam as suas escolhas, quer pelas instituições quer pelos treinadores”</i> (EP5)		
A.2. Vertente Saúde	<i>“Promove um estilo de vida mais saudável assim como todo o desporto em geral.”</i> (EP7)	3	4
A.3. Vertente Psicossocial	<i>“Garantir a evolução individual de cada um, no que toca às suas competências, atitudes e relações interpessoais. No caso do futebol, passa pela melhoria constante das capacidades (...) psicológicas, mas também pelo crescimento enquanto cidadão. ”</i> (EP2)  <i>“(…) melhora os comportamentos em grupo. Garante interação com pessoas de diferentes origens étnicas culturais e trato sociais”</i> (EP7)	4	7

A.4. Vertente Gestão Emocional	<p><i>“O contexto desportivo ajuda positivamente em diversos aspectos do desenvolvimento de crianças e jovens, começando por ajudar a lidar com frustrações e sentimentos negativos coletivos e individuais (ex: derrotas, ficar de fora de convocatória)(...)” (EP4)</i></p> <p><i>“O desporto influencia o desenvolvimento das crianças e jovens(...) ajuda a controlar as emoções,etc...” (EP1)</i></p>	4	4
A.5. Vertente Competências Cognitivas	<p><i>“Aumenta os níveis de concentração (...)” (EP7)</i></p> <p><i>“(...) passando por ensinar a lidar com problemas encontrados nos treinos, autodeterminação, pensamento crítico e interações sociais tudo isso sem algum tipo de consequência mais grave a longo prazo (...)” (EP4)</i></p>	4	4

---

## 2. Desafios do trabalho com crianças e jovens (1ª Geração de Categorias)

---

2ª Geração de Categorias	Exemplo dos dados	Nº de Documentos	Nº de Referências
1. Gestão de Fatores Emocionais	<p><i>“Criar motivação a todos os níveis, bem como lidar com as emoções” (EP1)</i></p> <p><i>“5. Jogadores nervosos por entrarem em determinado jogo. (EP2)</i></p>	2	3
2. Motivação	<p><i>“Problemas pessoais que tiram a vontade e alegria ao mesmo por exemplo...” (EP1)</i></p> <p><i>“Como já dito na questão anterior, presenciei diversos momentos em que os atletas parecem não se sentirem pertencentes do conhecimento transmitido, não entenderem o porquê de estarem fazendo treino ou situação X ou Y, e muitas vezes nem se interessarem por isso” (EP4)</i></p>	2	3

---

---

### 3. Gestão de Expectativas

4

6

(Individuais e Colectivas)

*“É conseguir fazer com que esses jovens entendam que têm de melhorar sem o comparativo com os outros, mas sim dentro dos limites que eles podem atingir. Algo muito comum dos dias atuais em que pessoas se comparam a todo momento e tentam “mimetizar” trajetórias e comportamentos uns dos outros esperando o mesmo sucesso que o outro obteve.” (EP4)*

*“Daí a gestão de expectativas tem que ser feita com frequência e estar atento a todos os pormenores, para não comprometer a ambição e a sua confiança. Gestão esta que deve ser pedagógica e de visão ampla de forma que os atletas não sintam injustiça, pois isso compromete a admiração deles na suas referência.” (EP5)*

---

### 4. Gestão de Conflitos

3

3

*“2. Jogadores que desestabilizavam o treino, através de palavras e atos | 3. Conflitos entre jogadores .” (EP2)*

---

---

5. Autonomia dos Atletas

1

2

*“(...) como por exemplo a falta de autonomia do jogador para se fazer as coisas dentro do treino, e a apropriação do conhecimento transmitido é uma barreira grande.” (EP4)*

*“Como já dito na questão anterior, presenciei diversos momentos em que os atletas parecem não se sentirem pertencentes do conhecimento transmitido, não entenderem o porquê de estarem fazendo treino ou situação X ou Y(...) (EP4)*

---

6. Gestão de Frustração

2

3

*“Os jovens têm vindo a ser cada vez mais "mimados" e "delicados". Não estão habituados ao "Não" e a qualquer dificuldade, optam por contornar o obstáculo, em vez de o superar.(...)” (EP6)*

*“A atribuição do insucesso a causas externas, é quase uma constante nos nossos jovens de hoje.” (EP6)*

---

7. Resiliência

3

3

*“Como poder chegar ao coração ou ao cérebro da mesma para ela perceber que é um motivo para continuar a dar o seu melhor do que mesmo ela desistir.” (EP8)*

*“A resiliência é cada vez mais baixa, o que leva os clubes a terem que perceber que o seu*

*processo de formação tem que atribuir hoje mais importância à formação pessoal e social.” (EP6)*

8. Gestão da Condição

1

1

Física dos Atletas

*“A presença entre os titulares de uma forma regular é sempre um problema quer para os treinador quer para os pais que questionam com frequência.” (EP5)*

### 3. Influência do treinador (1ª Geração de Categorias)

2ª Geração de Categorias	3ª Geração de Categorias	Exemplo dos dados	Nº de Documentos	Nº de Referências
A. Dentro do campo	A.1. Transmissão de valores e competências	<p><i>“Compromisso, ética, exigência, superação, ambição, organização, respeito e humildade.” (EP3)</i></p> <p><i>“(…) 3. Lidar com insucesso, a nível individual ou coletivo, utilizando o erro para melhorar e nunca para aumentar a frustração e terminar numa situação da qual saímos piores   4. Respeito, pelos mais diversos intervenientes   5. Abnegação e persistência, pois considero extremamente importante</i></p>	7	12

---

*demonstrar que o trabalho árduo compensa, contribuindo para que estes desenvolvam uma atitude progressiva e não fixa.”*  
(EP2)

*“Na minha opinião o contexto desportivo ajuda na evolução de valores através de atividades práticas.”* (EP8)

*“Responsabilidade, educação, coragem, fé.”* (EP5)

*“Princípios básicos que penso que devem ser transmitidos: Lealdade, honestidade, intensidade, concentração, entrega e respeito.”* (EP4)

---

A.2. Liderar pelo exemplo

5

8

*“Primeiro um treinador para poder liderar uma equipa tem que se saber liderar a ele próprio.”* (EP8)

*“Acrescento ainda que, em muitas situações, penso "será que fica bem a um professor fazer isto?" antes de eu próprio tomar alguma decisão. Se sempre olhámos para os professores como modelos, então nós, treinadores, também devemos ter atitudes que sirvam de exemplo para os*

---

---

*jogadores.” (EP4)*

“Sim, na maioria dos casos, pois existem sempre atletas que não são tão privilegiados pelo processo formativo e que montam uma imagem diabólica do treinador na sua cabeça, impedindo esta espécie de modelação” (EP6)

---

A.3. Incentivar o lado lúdico da prática desportiva

2

2

*“Na faixa etária até aos 12 anos, o contexto deve ser lúdico e devem os treinadores desenvolver nos atletas o gosto pela atividade, permitindo também que eles tenham um conhecimento profundo do seu corpo e suas capacidades e habilidades(...)”*  
(EP5)

---

2ª Geração de Categorias	3ª Geração de Categorias	Exemplo dos dados	Nº de Documentos	Nº de Referências
B.2 Fora do campo	B.1. Elo de ligação	<p><i>“É importante e elemento chave, pois somos "externos" que colocamos os atletas em variadas situações, ajudando a resolver dando soluções, ensinando e até mesmo a nível de stress” (EP1)</i></p> <p><i>“Eu acho que o treinador tem que ser mais um elemento importante para o crescimento do atleta e não um problema para o mesmo! Se ambos os contextos tiverem bem interligados quem vai ganhar com isso é somente a criança/jovem.” (EP8)</i></p>	7	11
	B.2. Conhecer os atletas, seus contextos (familiares, escolares)	<p><i>“Os principais desafios são perceber e conhecer os miúdos e o seu contexto dentro do futebol como em casa e na escola Depois de saber esse tal contexto e lidar com eles de diferentes formas para os diferentes contextos” (EP3)</i></p> <p><i>Tentar conhecer o melhor possível os contextos, familiares e escolares de forma a entender algumas reacções que os atletas poderam ter, acima de tudo na adversidade. Também</i></p>	4	7

---

*se possível colaborar na melhoria dos resultados e princípios na educação dos jovens.” (EP5)*

---

B.3. Confidente

2

2

*“Preocupar-se com o futuro do jogador fora do campo a nível escolar, mas também funcionando como um porto de abrigo quando este tiver algum problema pessoal e sinta necessidade de desabafar. O treinador pode/deve ser um confidente e, por isso, se torna tão importante gerir este peso que a sua opinião tem para os jogadores. (...).” (EP2)*

---

B.4. Falta de recursos

1

1

*“Infelizmente, a "profissão amadora" de treinador da formação em Portugal não permite que se realizem melhores trabalhos nesta conexão. (...).” (EP6)*

---

---

#### 4. Pandemia Covid-19 (1ª Geração de Categorias)

---

2ª Geração de Categorias	3ª Geração de Categorias	Exemplo dos dados	Nº de Documentos	Nº de Referências
A..Impacto nos atletas (dimensão pessoal e desportiva)	A.1. Ansiedade	<i>“Nos 2 escalões que acompanho mais de perto (sub10 e sub19) houve diferentes impactos. Em ambos os sinto mais ansiosos dentro do ambiente de treino, e todo tipo de consequência que isso gera.” (EP4)</i>	1	1
	A.2. Relacionamentos interpessoais	<i>“Porém, nos mais novos, as vezes sinto que alguns tem tido dificuldade no trato social, em se expressar, e até um contexto de hiperatividade em alguns (também gerado por contexto familiar).” (EP4)</i>	1	1

---

B.Contributo s/ Impacto na equipa técnica	B.1. Aquisição de novas competências e conhecimentos	<i>“Mais desenvolvimento do conhecimento intelectual da prática “ (EP1)</i>	1	1
	B.2. Utilização de novos recursos	<i>“Para mim não houve qualquer mudança. Porque enquanto treinador de jovens a visão é sempre a mesma, COLABORAR NO SEU DESENVOLVIMENTO. A mudança que foi notória e exclusiva foram os meios utilizados.” (EP5)</i>  <i>“Não senti grandes mudanças algumas dificuldades nos espaços que os atletas tinham para o treino online senti os atletas motivados principalmente quando começamos a poder conciliar treinos online/presencial (parque da cidade)”. (EP7)</i>	2	2
	B.3.Gestão do foco/ motivação	<i>“E nos mais velhos, noto que alguns tem sido um pouco inconsequente com as ações extracampo.” (EP4)</i>	2	2

---

*“Uma das coisas que notei mais foi a falta de interesse em evoluir” (EP8)*

---

B.4. União da equipa

3

3

*“Ainda estava noutra clube, mas senti a necessidade de comunicar mais vezes com os jogadores, de forma a mantê-los ligados e fazê-los sentir que a equipa não havia desmoronado.” (EP2)*

*“Foi total. A pandemia obrigou a mudar todo o processo, mas fundamentalmente afastou os intervenientes. O desporto é proximidade, é "relação", é saber cooperar ou competir com os outros. Sem essa dimensão humana/social, tudo perde força.” (EP6)*

---

B.5. Gestão da condição física

1

1

*“Muito sinceramente, acho que se nota de diferente é que os atletas estão mais pesados. Quanto aos outros aspetos acho que está tudo normalizado” (EP3)*

---

## **Anexo 2. Questionário para os treinadores**

### Q u e s t õ e s S a f e Z o n e

De que forma é que o contexto desportivo, na sua opinião, influencia o desenvolvimento das crianças e jovens?

Quais são para si os principais desafios do trabalho com crianças e jovens?

Consegue elencar situações/ problemas específicos com que se viu confrontado enquanto treinador destas faixas etárias?

Reconhece, enquanto treinador, que os seus atletas o percecionam como um exemplo a seguir?

Quais são algumas das competências e valores importantes que, na sua opinião, um treinador deve transmitir aos seus atletas?

Durante a pandemia Covid-19, quais foram para si as principais mudanças que sentiu e qual o impacto, enquanto treinador de crianças e jovens?

Considera importante existir uma ligação entre os vários contextos da vida do atleta (família, escola, treinador, clube)?

De que forma considera que o treinador pode ter um papel chave nesta dinâmica entre contextos?