

# XVIII JORNADAS

SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

## ► LIVRO DE RESUMOS ◀

**O interface entre a promoção  
da saúde e melhoria do rendimento**

**CELINA GONÇALVES  
JOÃO CARVALHO  
VITOR P. LOPES  
DUARTE ARAÚJO**

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA  
SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA  
DO DESPORTO**

**CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGANÇA**

**2017**





**XVIII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE  
PSICOLOGIA DO DESPORTO: Livro de Resumos**  
**O interface entre a promoção  
da saúde e melhoria do rendimento**

**CELINA GONÇALVES  
JOÃO CARVALHO  
VITOR P. LOPES  
DUARTE ARAÚJO**

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA**

**SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO**

**CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGANÇA**

**2017**

## **FICHA TÉCNICA**

### **TÍTULO**

XVIII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE PSICOLOGIA DO DESPORTO: Livro de Resumos  
O interface entre a promoção da saúde e melhoria do rendimento

### **EDITORES**

CELINA GONÇALVES *Escola Superior de Educação: Instituto Politécnico de Bragança*  
JOÃO CARVALHO *Escola Superior de Educação: Universidade do Algarve*  
VITOR P. LOPES *Escola Superior de Educação: Instituto Politécnico de Bragança*  
DUARTE ARAÚJO *Faculdade de Motricidade Humana: Universidade de Lisboa*

### **EDIÇÃO**

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA (IPB)  
SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO (SPPD)  
CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGANÇA (CMB)

### **FORMATO**

Suporte: Eletrónico; Formato: PDF / PDF/A

### **DESIGN**

CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGANÇA (CMB)

### **LOCAL | DATA**

BRAGANÇA | NOVEMBRO 2017

### **ISBN**

978-972-745-232-3

## ÍNDICE

<b>Apresentação.....</b>	<b>[7]</b>
<b>Programa.....</b>	<b>[11]</b>
<b>Conferências.....</b>	<b>[16]</b>
<b>Simpósios.....</b>	<b>[21]</b>
<b>Comunicações orais.....</b>	<b>[42]</b>
<b>Comunicações em Poster.....</b>	<b>[66]</b>



# ▶ APRESENTAÇÃO ◀

## **PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGANÇA**

Bragança, uma cidade jovem, atrativa e dinâmica que carrega mais de cinco séculos e meio de história, o que faz dela a nona mais antiga do país mas, também, considerada uma das quatro mais inteligentes dispondo, ainda, de uma oferta turística e cultural muito diversificada, presente na sua rede de 8 museus..

Uma cidade com identidade, onde as tradições ancestrais, que só neste território conseguimos encontrar, a arquitetura religiosa, aliada à modernidade e à beleza paisagística, à diversidade da fauna e da flora, à gastronomia genuína, rica e variada e a hospitalidade das suas gentes, fazem dela um lugar atrativo para se viver.

Ao nível desportivo temos uma cidade muito ativa, fruto da ação do movimento associativo local sempre dinâmico, inovador e participativo, assim como excelentes equipamentos que oferecem as melhores condições para a prática de várias modalidades.

A constante parceria que mantemos com o Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física do Instituto Politécnico de Bragança, nas nossas atividades e instalações, é uma aposta constante na inovação e qualidade dos serviços desportivos que se efetiva, mais uma vez, através das XVIII Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia e Desporto.

Porque as pessoas estão no centro da nossa atuação, deixo aqui o convite para que visitem Bragança, seja para participar nas XVIII Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia e Desporto, seja para desfrutar dos encantos desta magnífica cidade que certamente vos deixará boas recordações e vontade de um dia regressar.

Sejam bem-vindos.

Hernâni Dinis Venâncio Dias

Presidente da Câmara Municipal

## **PRESIDENTE DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO**

Prezados Colegas, Caros Amigos

Vimos convidá-los para as XVIII Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, a realizar nos dias 3 e 4 de novembro 2017, em Bragança.

A Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto (SPPD) reúne anualmente nas suas Jornadas Científicas. Em 2017 serão anfitriões a Câmara Municipal de Bragança em colaboração com o Instituto Politécnico de Bragança, que em parceria com a SPPD realizaram esta reunião científica sob o título “Psicologia do Desporto: o interface entre promoção da saúde e melhoria do rendimento”.

Atualmente as ciências do desporto, e em especial a psicologia do desporto e do exercício, combinam esforços para que a saúde, ao invés de ser vista como a ausência de doença, seja vista como a prossecução de uma melhor qualidade de vida e bem-estar. Neste enquadramento, a superação pessoal e a melhoria do desempenho desportivo, pessoal e profissional são componentes essenciais dessa visão mais ampla de saúde individual e colectiva, em particular, no contexto desportivo. Os argumentos científicos que investiguem esta perspectiva serão discutidos visando melhor compreender e intervir no desporto e na atividade física. Neste sentido, psicologia, neurociências, biologia, teoria e metodologia do treino, design de contextos de prática, podem reforçar as suas ligações para a melhoria do desempenho e para a promoção da saúde. Deste modo, as jornadas destinam-se aos treinadores de todos os níveis de prática, aos profissionais de fitness, aos professores de Educação Física, aos psicólogos, aos neurocientistas e investigadores do movimento humano, aos atletas e praticantes de exercício e, em geral, a todos os interessados em desporto e exercício.

Com o objetivo de promover a excelência na investigação em psicologia do desporto por parte de jovens investigadores, o Prémio António Paula Brito, é um importante aliciente destas jornadas. Este prémio está orientado para os jovens que estão a investigar em Psicologia do Desporto. Para este fim é criada a oportunidade dos jovens investigadores apresentarem e discutirem os seus trabalhos, contando com o suporte dos investigadores e académicos seniores, criando e facilitando as condições para o desenvolvimento, formal ou informal, de sinergias e de uma rede de contactos.

Contamos com a presença de todos vós neste evento, que conta com a participação de investigadores de excelência na área da Psicologia do Desporto, nacionais e internacionais, acreditando poder contribuir para um momento de intenso de formação, de debate e de convívio científico.

Vemo-nos em Bragança!

Duarte Araújo

Presidente da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto



# ▶ **PROGRAMA** ◀

# Programa das XVIII Jornadas da SPPD

## 03 de novembro, 2017

9:00 - Recepção dos participantes

9:30 – Sessão de Abertura (Auditório Paulo Quintela)

Presidente da Câmara Municipal de Bragança (Hernâni Dias)

Presidente do Instituto Politécnico de Bragança (Sobrinho Teixeira)

Presidente da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto (Duarte Araújo)

10:00 – Conferência (Auditório Paulo Quintela)

**The nature of adventure and its role in the future of physical activity and mental health interventions**

*Eric Brymer (School of Sport, ISPAL, Leeds Beckett University, Inglaterra)*

Presidente de Mesa: *Duarte Araújo (CIPER, FMH-UL)*

11:00 – Pausa para café

11:30 – **Comunicações orais livres 1** (Auditório Paulo Quintela)

Moderador: *Vítor Pires Lopes (ESE-IPB, CIDESD)*

**A influência do contexto de exercício no bem-estar: uma revisão sistemática e meta-análises**

*Brito, H.; Bernardo, M.; Pereira, H.; Palmeira, A.; Ferreira, J.P.; Araújo, D.*

**Estudo Exploratório sobre o Efeito de Técnica Respiratória na Variabilidade da Frequência Cardíaca em Fumadores Masculinos**

*Catela, D.; Gomes, J.; Pereira, D.; Santos, R.; Matos, D.*

**Efeitos do exercício físico na qualidade de vida de mulheres sobreviventes de cancro da mama**

*Antunes, P.; Esteves, D.; Moutinho, J.A.; Nunes, C.; O'Hara, K.; Brás, R.*

**Impacto do Passado Desportivo no Bem-Estar, Resiliência e Sucesso em Atuais Profissionais - Revisão**

*Mira, T.; Carvalho, P. G.; Ramos, L.*

**Propriedades de rede do desempenho de sucesso de equipas de futebol na UEFA Champions League**

*Pina, T.; Paulo, A.; Araújo, D.*

**Factores associados aos maus-tratos (risco e protecção) que os atletas profissionais de alto rendimento exercem contra as suas companheiras**

*Serra, L.; Rosado, A.*

13:15 – Almoço

14:30 – Conferência (Auditório Paulo Quintela)

**A percepção de affordances do outro: implicações para professores/treinadores**

*Rita Cordovil (Faculdade de Motricidade Humana, CIPER, Universidade de Lisboa)*

Presidente de Mesa: *João Carvalho (ESEC-UAIG; CIPER, FMH-UL)*

15:30 – Simpósio (Auditório Paulo Quintela)

**Constrangimentos psicológicos, sociais e ambientais na relação treinador-atleta: Da formação à elite**

Coordenador: *Pedro Teques (N2i, IPMAIA)*

**A diáde treinador-atleta no futebol profissional: uma perspetiva dinâmica ecológica**

*Teques, P.*

**As ligações entre as competências emocionais e as ações do treinador no contexto competitivo: Um estudo naturalista**

*Duarte, D.; Teques, P.*

**A Dor e a Lesão no Desporto em Portugal: Uma perspetiva sociológica sobre o papel do género**

*Pimenta, N.; Pinheiro, C.; Malcolm, D.*

**Identificação e desenvolvimento de talentos no futebol – Implicações para a intervenção dos treinadores**

*Sarmiento, H.; Anguera, M.T.; Pereira, A.; Araújo, A.*

17:00 – Pausa para café e Sessão de Posters I (Sala dos espelhos)

Moderador: *Celina Gonçalves (ESE-IPB)*

**Comportamentos agressivos em desportos colectivos: as atitudes de Andebolistas face a Basquetebolistas**

*Ayala, A.; Gonçalves, A.; Sousa, E.; Machado, R.; Ferreira, V.; Martins, P.; Januário, N.*

**Ansiedade e burnout em jovens atletas: O papel mediador da avaliação cognitiva**

*Maciel, T.; Gomes, A., R.*

**Importância da liderança na explicação da satisfação e perceção de rendimento desportivo dos atletas**

*Gomes, A.R.; Severo, C.; Simões,, C.; Resende, R.*

**A motivação apresentada por atletas de surf, futebol e rãguebi**

*Barbosa, L.; Rosado, M.; Couto, R.; Ferreira, V.; Martins, P.; Januário, N.*

**A motivação apresentada por jovens futebolistas considerando a experiência e os anos de prática**

*Bonito, D.; Pinto, J.; Sampaio, M.; Fernandes, M; Serrador, R.; Ferreira, V.; Martins, P.; Januário, N.*

**Orientação motivacional face ao desporto: Importância da influência parental e dos objetivos desportivos**

*Gomes, A.R.; Severo, C.; Vasconcelos, S.*

**Será possível treinar o cérebro em separado para melhorar o desempenho desportivo?**

*Lucas, A.; Araújo, D.*

**Adaptação e Validação da Escala de Envolvimento no Contexto da Educação Física**

*Teixeira, D.; Pulido, J.J.; Palmeira, A.; Silva, M.; Carraça, E.*

**Querer fazer exercício físico e fazer exercício físico: Evidência de uma perspetiva integradora**

*Carneiro, L.; Gomes, R.; Maciel, T.*

**Atividade física habitual e apoio social em adolescentes**

*Gonçalves, C.; Lopes, V.P.*

**Desporto de Todos e para Todos: Desporto Adaptado na APPACDM de Castelo Branco**

*Pires, P.; Correia, R.; Penedo, T.; Vitório, A.*

**Desenvolvimento de uma ferramenta para análise da Perceção de Risco em Canyoning usando a técnica Delphi**

*Brandão, A.*

17:30 – **Simpósio** (Auditório Paulo Quintela)

**Desenvolvimento de carreiras em futebolistas: Uma abordagem multifatorial**

Coordenador: *Hugo Sarmiento (CIDAF, FCDEF-UC)*

## **Futebol feminino em Portugal**

*Costa, D.; Duarte, J.; Coelho-e-Silva, M.*

## **“Diversificação” e “Especialização” no desenvolvimento da perícia desportiva**

*Roquette, J.; Araújo, D.*

## **O desenvolvimento e as transições da carreira atlética dos jogadores de futebol de elite: estudo de caso num contexto de seleção nacional**

*Peres, P.; Rosado, A.*

## **Padrões (de treino e psicossociais) associados ao desenvolvimento da expertise em futebolistas**

*Sarmento, H.; Anguera, M.T.; Pereira, A.; Araújo, D.*

19:00 - Assembleia Geral da SPPD (Auditório Paulo Quintela)

20:30 - Jantar Social (inscrições no Secretariado)

## **04 de novembro, 2017**

09:00 – **Comunicações orais livres 2** (Auditório Paulo Quintela)

Moderador: *Vítor Ferreira (FMH-UL)*

## **Psicanálise e Futebol: o jogo como situação sublimatória e (contra) transferencial no processo formativo**

*Chelles, C.; Betti, M.*

## **Um Caso de Estudo sobre a Transição de Carreira de Jogadores Internacionais Portugueses**

*Carapinheira, A.; Mendes, P.; Carvalho, P.*

## **Comparação da perceção de fadiga, stress, qualidade do sono e dor muscular em futebolistas profissionais em semanas competitivas com um e dois jogos**

*Clemente, F.; Mendes, B.; Brandão, A.; Carriço, S.; Calvete, F.*

## **Perfil psicológico de prestação e orientações cognitivas no andebol**

*Moreira J. M.; Vasconcelos-Raposo J. J.*

## **As emoções e o rendimento desportivo**

*Santos, S.; Alves, J.*

10:30 – Pausa para café e Sessão de posters II (Sala dos espelhos)

Moderador: *Celina Gonçalves (ESE-IPB)*

11:00 – Conferência (Auditório Paulo Quintela)

## **Emoções, regulação emocional e autocontrolo no desporto**

*Rui Sofia (Escola de Psicologia, Universidade do Minho)*

Presidente de Mesa: *Pedro Teques (IPMaia-ISMAI)*

12:00 – **Comunicações orais livres 3** (Auditório Paulo Quintela)

Moderador: *João Carvalho (ESEC-UAIG; CIPER, FMH-UL)*

## **A díade treinador-atleta do andebol feminino: Diferenças entre a elite e a sub-elite**

*Silva, A.; Silva, A.; Fernandes, P.; Teques, P.*

## **Interação Treinador-Atleta na formação de profissionais de desporto**

*Ferreira, V.; Martins, P.; Januário, N.*

**Inclusão em contexto escolar: O olhar dos alunos sem condição de deficiência**

*Pires, P.; Mesquita, H.; Petrica, J.; Serrano, J.; Viegas, P.*

**Treino de competências psicológicas no desporto adaptado: Seleção Nacional de Boccia**

*Maciel, T.; Gomes, A.R.*

**Eficácia do treino de Visualização Mental em praticantes de Boccia federados e não federados**

*Amorim, A.; Mendes, P.; Travassos, B.*

13:30 – Almoço

15:00 – Conferência (Auditório Paulo Quintela)

**Importancia del apoyo a la autonomía para la motivación en el ejercicio físico**

*Juan Antonio Moreno Murcia (Centro de Investigación del Deporte, Universidad Miguel Hernández de Elche, Espanha)*

Presidente de Mesa: *Luís Cid (ESDRM-IPSantarém, CIDESD)*

16:00 – **Simpósio** (Auditório Paulo Quintela)

**Aplicação de novas tecnologia e métodos matemáticos para análise de desempenho no futebol**

Coordenador: *Micael S. Couceiro (CIDAF, FCDEF-UC)*

**ARCANE: Novas Tecnologias para Predição & Interpretação Dados no Futebol**

*Dias, G.*

**Tática no Futebol: tecnologias em prol de um futebol criativo e inteligente**

*Gonçalves, E.*

**A dinâmica das interações de cooperação e competição num jogo de futebol captadas por hiperredes**

*Ramos, J.*

17:10 (Auditório Paulo Quintela)

Sessão de Encerramento das Jornadas

# ▶ CONFERÊNCIAS ◀

## The nature of adventure and its role in the future of physical activity and mental health interventions

Eric Brymer, Reader

Leeds Beckett University

We are witnessing an astonishing interest in and engagement with adventure and extreme sport activities as participation rates now far outstrip many traditional mainstream sports. How we conceptualise these sports and the participant is important. Traditional perspectives are risk-focused. One ramification of the traditional perspective is that participation is explained in terms of activities for certain types of people. From this perspective participation in adventure and extreme sports are not relevant activities for the broad population. At its most extreme, adventure and extreme sports become restricted activities for a small niche group, often described as deviant hedonists, with highly specific characteristics or personality structures (e.g. sensation-seekers looking to achieve an 'adrenaline rush' from anti-social risk-taking behaviours). Effective participation is just about whether you have the 'requisite' personality characteristics to handle risky, dynamic environments. Participant groups for this framework are most often perceived to be young, male and predominantly western. There are a number of significant problems with the risk-focused perspective including the fact that to date the risk-taking personality emphasis has failed to produce conclusive findings. However, perhaps more importantly this perspective is simply not consistent with the lived experience of extreme sport participants. The risk focused perspective is missing something that might be of value to the broader population. This presentation offers a more nuanced understanding using phenomenology to get beyond cultural and psychological causes and presuppositions reveals a more positive experience that is more inclusive. From this perspective adventure and extreme sports might actually be more accessible and positive than traditional, competitive sports.

### A percepção de affordances do outro: implicações para professores/treinadores

Rita Cordovil  
ritacordovil@fmh.ulisboa.pt

CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

De acordo com a abordagem ecológica (Gibson, 1979), a informação disponível no ambiente especifica possibilidades de ação ou affordances para cada indivíduo. No entanto, essa informação é pública, possibilitando que cada um de nós consiga não só perceber as suas

próprias possibilidades de acção como as possibilidades de acção dos outros. A percepção de affordances dos outros nem sempre é ajustada e precisa, apesar de ser fundamental em termos adaptativos, tendo implicações importantes em diferentes áreas, como a segurança infantil (Cordovil, Araújo, Pepping, & Barreiros, 2015), a interação social, ou o ensino e treino desportivo. A nível desportivo, o controlo prospetivo da acção implica que os jogadores explorem informação sobre o “futuro corrente” disponível no ambiente, sendo necessário para isso que consigam perceber affordances que lhes permitam antecipar os comportamentos dos adversários e dos colegas de equipa. Nesta comunicação, serão apresentados alguns estudos, nas áreas do desenvolvimento motor e da segurança infantil que investigaram factores influentes na percepção das affordances do outro, visando fomentar a discussão de algumas implicações para as áreas do ensino e do treino. Num grupo de estudos, relacionados com a área da segurança infantil, foi pedido a adultos que estimassem os limites de acção e/ou o comportamento previsto por diferentes crianças em diferentes tarefas (e.g., alcançabilidade vertical, alcançabilidade horizontal para uma piscina, passo máximo), antes de ser pedido às crianças que realizassem essas mesmas tarefas. Para cada uma das situações, foi analisada a influência de diferentes variáveis (e.g., idade da criança, características do observador, tipo de tarefa) na magnitude do erro e na tendência de erro (i.e., subestimativa, acerto, sobrestimativa) dos observadores. Noutro grupo de estudos, foram criadas situações (i.e., jogos infantis de cooperação) que implicavam que as crianças avaliassem de forma ajustada as affordances dos colegas de modo a terem sucesso, tendo sido analisada a evolução da capacidade da percepção das affordances do outro em função da idade. Os resultados indicam que os limites de acção das crianças mais novas são mais difíceis de prever, o que pode dever-se a uma maior dificuldade dos adultos em perceberem corretamente dimensões e proporções corporais mais discrepantes das suas. Observadores com mais experiência em lidar com crianças têm uma percepção mais ajustada dos limites de acção das crianças. Tarefas em que o risco é mais evidente são mais frequentemente subestimadas. A percepção de affordances dos outros por parte das crianças melhora com a idade, sendo algumas crianças de 8 anos capazes de ajustar a sua percepção inicial às informações do contexto, tomando decisões cada vez mais ajustadas às capacidades de acção dos colegas. Na percepção de affordances dos outros, a precisão e a tendência de erro do observador são influenciadas pelas características do ator, do observador e da tarefa, sendo a experiência um fator determinante para uma percepção mais ajustada. Serão discutidas as implicações destes resultados a nível da organização de espaços para crianças, do ensino e do treino desportivo.

**Palavras-chave:** affordances dos outros, crianças, segurança infantil, jogos de cooperação.

## Emoções, regulação emocional e autocontrolo no desporto

Rui Sofia  
ruisofia@gmail.com

Escola de Psicologia, Universidade do Minho

A presente comunicação centra-se no papel das emoções no desporto, tendo em consideração o seu potencial efeito no desempenho desportivo. Neste sentido, serão discutidas as perspetivas mais clássicas, bem como as mais recentes neste domínio, nomeadamente a Teoria Cognitiva-Motivacional-Relacional (Lazarus, 2000) e a Teoria dos Estados de Desafio e Ameaça em Atletas (Jones et al., 2009). Além disso, será igualmente apresentada e discutida a recente perspetiva instrumental das emoções (Tamir, 2009, 2016) e as suas implicações para esta área de estudo.

Com efeito, e numa perceptiva integradora, serão abordadas as estratégias de regulação emocional que os atletas podem utilizar para gerir e controlar as suas emoções. Será igualmente discutido o importante papel do autocontrolo, não apenas na sua relação com a capacidade de regulação emocional dos atletas, mas igualmente no que se refere à promoção do seu desempenho. Desta forma, para além de direções para estudos futuros, serão também apresentadas algumas sugestões e/ou linhas de intervenção dirigidas a ajudar os atletas a controlar e gerir as suas emoções de forma mais eficaz.

**Palavras-chave:** Emoções, Regulação emocional, Autocontrolo, Desempenho desportivo

## Importancia del apoyo a la autonomía para la motivación en el ejercicio físico

Juan Antonio Moreno Murcia  
j.moreno@umh.es

Universidad Miguel Hernández de Elche (España)

El compromiso de los practicantes durante la instrucción depende, en parte, de la calidad del soporte de autonomía del estilo motivador del docente. Donde el proceso de relación interpersonal entre el docente y el discente, puede resultar determinante para dicha consecuencia. Cuando los docentes dan apoyo a la autonomía en lugar de controlar su comportamiento generan más oportunidades de aprendizaje en el desarrollo de recursos internos que el practicante pueda interiorizar e incluir en su repertorio para la toma de

decisiones de forma autónoma. Esta implicación crea las condiciones durante las actividades de aprendizaje en las que los estudiantes pueden experimentar el compromiso (el fomento de lo que quieren hacer, y lo que realmente hacen en clase). Las implicaciones positivas de apoyo a la autonomía, y las consecuencias negativas del control del docente, son muchas y de gran alcance, preocupados por ello, en esta conferencia se reflexiona al respecto sobre las teorías en las que se ampara el modelo de apoyo a la autonomía, para terminar presentando un ejemplo de estrategias para su consecución.

**Palabras clave:** motivación autodeterminada, mediadores psicológicos, educación física, compromiso, teoría de metas

# **SIMPÓSIOS**

## Simpósio I

### Constrangimentos psicológicos, sociais e ambientais na relação treinador-atleta: Da formação à elite

Coordenador: *Pedro Teques* (N2i, IPMAIA)

A relação treinador-atleta tem sido discutida na literatura nacional e internacional através de uma ampla variedade de tópicos, tais como a liderança (e.g., Chelladurai, 2007), os comportamentos do treinador e os seus efeitos sobre os atletas (e.g., Smith, 2001), ou os fatores associados à eficácia do relacionamento com os atletas (Jowett & Cockerill, 2003; Serpa, 1999). No entanto, tem sido dada pouca relevância aos fatores ambientais na relação treinador-atleta. O propósito do presente simpósio é abordar as dinâmicas psicossociais da relação e os fatores do ambiente (i.e., culturais, socioeconómicos, relacionais) que poderão influenciar a díade. Adicionalmente, a natureza da relação expressa-se num determinado ambiente, cuja díade poderá ser constrangida de forma diferenciada consoante variáveis situacionais, tais como o escalão competitivo, a idade dos atletas, e a modalidade desportiva. Posto isto, as ações de cada uma das partes sobre o outro apresenta determinadas consequências. Neste âmbito, as comunicações decorrentes deste simpósio, partirão do princípio básico de que a relação treinador-atleta é dinâmica, bidirecional e inerentemente complexa, constrangida por uma variedade de fatores sociais, psicológicos e físicos (Bronfenbrenner, 1979). Cada aspeto terá associado um conjunto alargado de possibilidades de ação e respetivos comportamentos (Gibson, 1979). Em síntese, pretende-se com este simpósio explorar um caminho pouco percorrido na investigação sobre um tópico com tradição na psicologia do desporto, discutindo várias co-relações treinador-atleta com o objetivo de promover a nossa compreensão acerca do fenómeno.

#### Referências

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 113-135). Hoboken, NJ: Wiley.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston, MA: Houghton Mifflin
- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Serpa, S. (1999). Relationship coach-athlete: Outstanding trends in European research. *Portuguese Journal of Human Performance Studies*, 12, 7-19.
- Smith, R. E. (2001). Positive reinforcement, performance feedback, and performance enhancement. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 40-56). Mountain View, CA: Mayfield.

## A díade treinador-atleta no futebol profissional: uma perspetiva dinâmica ecológica

Pedro Teques  
pteques@ipmaia.pt

N2i, Instituto Politécnico da Maia, Portugal  
CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Portugal

A relação treinador-atleta tem sido discutida na literatura nacional e internacional através de uma ampla variedade de tópicos (e.g., Chelladurai, 2007; Jowett & Cockerill, 2003; Serpa, 1999; Smith, 2001). No entanto, tem sido descurada a dinâmica dos fatores ambientais na díade treinador-atleta. Neste âmbito, os modelos ecológicos poderão ser uma abordagem capaz de alargar o conhecimento acerca do fenómeno, porque envolvem um corpo de teorias e de investigação relacionados com os processos e variáveis que influenciam o desenvolvimento humano nos ambientes onde os seres humanos vivem (Bronfenbrenner, 1979).

O principal objetivo do presente estudo é explorar a dinâmicas da díade treinador-atleta, especificamente relacionada com os fatores psicossociais e ambientais que poderão influenciar as ações de cada uma das partes e as respostas consequentes.

Participaram no estudo 8 treinadores e 8 futebolistas da Primeira e Segunda Liga Portuguesa de futebol profissional, com idades compreendidas entre os 21 e os 32. Foi utilizada uma análise interpretativa com questões abertas para explorar com maior profundidade as experiências dos treinadores e dos atletas. Os treinadores e atletas constituíam 8 díades, sendo que foram efetuadas 16 entrevistas individualmente. A recolha, transcrição e análise dos dados foram realizadas de acordo com os princípios da investigação qualitativa (Patton, 2002). Foi criado um guião com questões abertas baseadas na literatura acerca da relação treinador-atleta (e.g., Horn, 2008). Adicionalmente, foi interesse que o guião fosse igual para ambos os treinadores e atletas, onde apenas mudaria o sujeito da questão. Antes da realização de cada entrevista, os participantes receberam uma explicação verbal do estudo, onde foi solicitada a sua participação. Realçou-se que a informação é confidencial e que não existem respostas corretas ou erradas, onde apenas interessava o relato das experiências pessoais. Cada entrevista foi gravada em áudio e transcrita verbatim. As transcrições foram lidas e relidas pelo investigador principal para garantir imersão nos dados. A codificação e análise aos dados seguiu as orientações de Patton (2002).

Os resultados evidenciaram três categorias gerais da relação treinador-atleta que potencialmente influenciam as ações de ambos os atores da díade: fatores psicológicos, sociológicos e ambientais. Relativamente aos fatores psicológicos, emergiram a liderança, a

motivação, a confiança mútua, a disciplina e a ética. Dos fatores sociológicos, os entrevistados realçaram a comunicação e a gestão do grupo. Por último, concretamente aos fatores ambientais foram referidas a cultura do clube e a influência de terceiros (i.e., agentes). Adicionalmente aos fatores que podem influenciar a relação, foram consideradas citações que ilustram as consequências das ações de ambos os atores da díade.

Os resultados do presente estudo poderão contribuir para a investigação e prática acerca da relação treinador-atleta, apresentando uma visão ecológica e dinâmica dos fatores que parecem influenciar as ações de ambos os atores da díade. Adicionalmente, parecem ser processos facilitadores de um conjunto de consequências sobre a relação. Esta abordagem ecológica do fenómeno poderá providenciar ainda aos psicólogos do desporto e treinadores uma compreensão holística do papel do treinador e do atleta no alcance da performance desportiva.

**Palavras-chave:** abordagem dinâmica ecológica, comunicação, liderança, cultura de clube, relação treinador-atleta.

## Referências

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 113-135). Hoboken, NJ: Wiley.
- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Horn, T.S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 239-265). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Serpa, S. (1999). Relationship coach-athlete: Outstanding trends in European research. *Portuguese Journal of Human Performance Studies*, 12, 7-19.
- Smith, R. E. (2001). Positive reinforcement, performance feedback, and performance enhancement. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 40-56). Mountain View, CA: Mayfield.

## As ligações entre as competências emocionais e as ações do treinador no contexto competitivo: Um estudo naturalista

Daniel Duarte<sup>1</sup> & Pedro Teques<sup>1,2</sup>  
dfduarte@ipmaia.pt

<sup>1</sup>N2i, Instituto Politécnico da Maia

<sup>2</sup>CIPER, Faculdade de Motricidade Humana

A inteligência emocional é um tópico relativamente inexplorado em termos da sua potencial influência nas ações do treinador (Laborde, 2016). De acordo com o modelo de eficácia do treinador de Horn (2008), as competências emocionais do treinador podem ser consideradas características pessoais que são preditoras das suas crenças de eficácia que, por sua vez, são preditoras dos comportamentos em contexto competitivo.

O propósito do presente estudo é analisar os efeitos de mediação das crenças de eficácia do treinador na relação entre as competências emocionais e as suas ações durante o jogo.

Participaram neste estudo 163 treinadores principais de futebol durante um torneio internacional de futebol juvenil. No total, 95 eram treinadores de equipas Sub-12, e 68 eram treinadores de equipas Sub-10. A idade dos participantes variava entre os 21 e os 66 anos ( $M = 33.05$ ,  $DP = 10.69$ ). A média de anos de experiência foi de 9.09 anos ( $DP = 7.76$ ). Foram realizadas observações in situ das ações dos treinadores durante os jogos, e conseqüentemente, foram abordados no final do jogo para participar no estudo. Os treinadores foram informados do objetivo do estudo e preencheram o consentimento informado antes de se envolverem no estudo. Foi assegurado a todos os participantes que as suas respostas seriam confidenciais e que não seriam identificados em qualquer apresentação ou publicação emergente daqueles dados. De seguida, os treinadores foram encaminhados para uma sala onde preencheram os questionários de inteligência emocional (IE) e das crenças de eficácia (CE). A IE foi avaliada através do questionário de inteligência emocional de Wong e Law (2002) - WLEIS, constituído por 16 itens subdivididos por 4 escalas (i.e., avaliação das próprias emoções, avaliação das emoções dos outros, uso das emoções, e regulação das emoções). De modo a avaliar as CE, foi utilizada a escala de crenças de eficácia (CES; Feltz et al., 1999) que é composta por 24 itens organizados em 4 escalas: eficácia estratégica, eficácia motivacional, eficácia no ensino da técnica, e eficácia no desenvolvimento do caráter dos jogadores. Por último, a observação e análise das ações do treinador foram executadas através do sistema de avaliação do comportamento do treinador (CBAS; Smith, Smoll, & Hunt, 1977). Para o presente estudo consideramos as categorias subdivididas em comportamentos reativos positivos (i.e., reforço, instrução técnica, encorajamento) e negativos (i.e., não-reforço, punição, instrução técnica punitiva, e ignorar o erro). A análise de mediação foi realizada através de uma macro do SPSS desenvolvida por Hayes (2013), cuja significância

dos efeitos foi considerada pelos intervalos de confiança de 95% com um processo de reamostragem bootstrap de 1000 amostras.

Foram analisados quatro sets de mediação: uma para cada competência emocional. Por sua vez, os mediadores incluídos em todas as análises foram as variáveis da CES. Em síntese, os resultados evidenciaram efeitos diretos e indiretos da eficácia motivacional entre a avaliação das emoções dos outros e a regulação emocional com os comportamentos positivos durante o jogo. Ainda, foram encontrados efeitos diretos e indiretos negativos da eficácia motivacional e do desenvolvimento do caráter na relação entre a avaliação das emoções dos outros e a regulação emocional com os comportamentos negativos do treinador.

Em resumo, os resultados sugerem que as CE do treinador transferem efeitos para a relação entre a EI e os comportamentos durante o jogo. Especificamente, um treinador emocionalmente inteligente (i.e., avalia e regula emoções) percebe níveis mais elevados de eficácia para motivar e influenciar o caráter dos jogadores que, por sua vez, influenciam os comportamentos do treinador em resposta às ações positivas ou negativas dos jogadores.

**Palavras-chave:** inteligência emocional, crenças de eficácia, ações do treinador, observação in situ, efeitos de mediação.

## Referências

- Feltz, D.L., Chase, M.A., Moritz, S.E., & Sullivan, P.J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 91, 765–776.
- Hayes, A. F (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford press.
- Horn, T.S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 239–265). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Hunt, E. (1977a). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- Wong, C.S. & Law, K.S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*, 13, 243-274.

# A Dor e a Lesão no Desporto em Portugal: Uma perspetiva sociológica sobre o papel do género

Nuno Pimenta<sup>1</sup>, Claudia Pinheiro, Dominic Malcolm<sup>3</sup>  
nunopimenta@ipmaia.pt

<sup>1</sup>Instituto Politécnico da Maia

<sup>2</sup>Instituto Universitário da Maia

<sup>3</sup>Loughborough University

A abordagem das ciências sociais relativamente ao género é frequentemente associada aos estudos sobre o género feminino. Mais em particular, vários estudos sociológicos ao nível da dor e da lesão no desporto, tendem a analisar as experiências dos atletas femininos e masculinos numa perspetiva isolada. No entanto, os dois géneros estão intrinsecamente ligados exercendo influência mutuamente. O presente estudo, efetua uma análise a experiências da dor e de lesão no desporto, incidindo numa reflexão sobre o papel do género, na mediação dessas experiências. Neste sentido, foi efetuado um estudo na Seleção Portuguesa masculina e feminina de ginástica artística, onde foram efetuadas 8 entrevistas a atletas femininos, 9 a atletas masculinos, 3 a treinadores da seleção masculina e 2 a treinadores da seleção feminina. Foi igualmente realizada uma observação participante durante 9 meses, através da qual foram efetuadas anotações acerca das vivências e das reflexões efetuadas por treinadores, atletas e fisioterapeutas. Posteriormente decorreu a análise de conteúdo e a respetiva triangulação dos dados com o auxílio do *software NVivo 10*. Os dados revelam que alguns estereótipos associados ao género, estão presentes nos participantes estudados – mulheres com menos poder – mas outros estereótipos foram desafiados – homens reportam mais frequentemente lesões similares.

**Palavras-chave:** Género, treinadores, atletas, constrangimentos sociais, dor e lesão.

## Referências

- Murphy, P., & Waddington, I. (2007). Are elite athletes exploited? *Sport in Society*, 10(2), 239-255.
- Theberge, N. (2006). The gendering of sports injury: A look at 'progress' in women's sport through a case study of the biomedical discourse on the injured athletic body. *Sport in Society*, 9(4), 634-648.
- Waddington, I., Loland, S., & Skirstad, B. (2006). *Pain and injury in sport*. London and New York: Routledge.
- Young, K. (2004). *Sporting bodies, damaged selves*. Oxford: Elsevier.
- Young, K. (2013). *Sport, violence and society*. London: Routledge.

## Identificação e desenvolvimento de talentos no futebol – Implicações para a intervenção dos treinadores

Hugo Sarmiento<sup>1</sup>, Maria T. Anguera<sup>2</sup>, Antonino Pereira<sup>3</sup>, Duarte Araújo  
hugo.sarmiento@uc.pt

<sup>1</sup>Centro de Investigação do Desporto e da Atividade Física (CIDAF), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

<sup>2</sup>Facultad de Psicología, Universidade de Barcelona

<sup>3</sup>Escola Superior de Educação de Viseu (CI&DETS), Instituto Politécnico de Viseu

<sup>3</sup>CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Spertlab, Universidade de Lisboa

Apesar de não existir uma definição consensual, os futebolistas são considerados talentosos se a sua avaliação num conjunto de critérios for superior aos resultados da maioria dos seus colegas. Ao longo dos últimos anos tem-se assistido a um incremento da investigação científica nesta área, no entanto, a identificação dos futebolistas talentosos continua a ser realizada com base em critérios não mensuráveis, dependentes sobretudo da “intuição” de treinadores e *scouts*. Neste sentido, o objetivo do presente estudo centrou-se na realização de uma síntese da literatura científica disponível sobre identificação e desenvolvimento de talentos especificamente no futebol, procurando sintetizar os aspetos mais relevantes e coloca-los ao serviço de todos aqueles que intervêm neste processo (treinadores, *scouts*, dirigentes, etc.).

A pesquisa foi realizada nas bases de dados Web of Science™ Core Collection e Scopus, seguindo-se as normas PRISMA. Foram utilizados os seguintes termos de pesquisa: “football” e “soccer”. Cada palavra foi associada, individualmente com os termos: “talent”, “expert\*”, “elite”, “elite athlete”, “identification”, “career transition” e “career progression”. Após o processo de seleção, dos 2944 artigos inicialmente identificados, foram incluídos 70 estudos na presente revisão.

Os resultados revelaram que a investigação se tem centrado sobretudo nos constrangimentos: (1) associados à tarefa: i) especificidade e volume de prática; (2) associados ao atleta: i) fatores psicológicos; ii) aspetos técnicos e táticos; iii) fatores psicológicos e antropométricos; (3) constrangimentos associados ao envolvimento. i) efeito da idade relativa; ii) influências socioculturais, e; (4) análise multidimensional. As evidências sugerem que os atletas de maior sucesso apresentam vantagem num conjunto de critérios a nível técnico, tático, antropométrico, psicológico e fisiológico que variam de forma não-linear com a idade, status maturacional e posição em campo.

Os constrangimentos associados à identificação e desenvolvimento de talentos no futebol devem ser tidos em conta por treinadores e *scouts* por forma a tornarem este processo mais eficaz. Em particular devem estar conscientes da influência do efeito da idade relativa no processo de seleção de talentos, bem como a complexa interação dos fatores técnicos,

táticos, físicos e psicológicos que são influenciados pelo estadio maturacional dos atletas. Ademais, é de salientar a escassez de estudos a nível das competências psicológicas e dos fatores ambientais físicos e socioculturais associados a promoção de jovens talentos.

**Palavras-chave:** perícia, futebol, desenvolvimento da carreira.

## Simpósio II

### Desenvolvimento de carreiras em futebolistas: Uma abordagem multifatorial

Coordenador: *Hugo Sarmento* (CIDAF, FCDEF-UC)

Apesar de não existir uma definição consensual, a definição de talento encontra-se tradicionalmente associada à noção de pré-condição do atleta para o sucesso (e.g., potencial inato) e também ao resultado do processo de desenvolvimento (e.g., performances de excelência durante a adolescência). Apesar do crescente interesse científico por esta área, alguns autores sugerem que a identificação e seleção de talentos *a priori*, é uma tarefa impossível. Outros, referem que os scouts e treinadores não se devem centrar tão obsessivamente na seleção e identificação de talentos, porque a evidência científica atual sugere que se existe (o talento), ainda não sabemos com o que se parece, e somos fracos a prever o potencial dos atletas.

Neste sentido, o processo de seleção e identificação de talentos continua, na maioria dos casos, a basear-se na perceção subjetiva daqueles que têm a responsabilidade de o fazer, de acordo com critérios mais ou menos definidos de acordo com a filosofia do clube. Também a forma como se promove o desenvolvimento desses potenciais atletas parece ser ainda uma incógnita, levando a que muitos atletas de elevado potencial sejam retirados do processo.

Neste sentido, o presente simpósio pretende abordar o processo de identificação e desenvolvimento de dos futebolistas, numa perspetiva multidimensional, através do aporte de conhecimentos de várias áreas disciplinares.

### Futebol feminino em Portugal

*Daniela Craveiro da Costa<sup>1,2</sup>, João P. Marques Duarte<sup>1,2</sup>, Manuel J. Coelho-e-Silva<sup>1,2</sup>*  
*danicrava@hotmail.com*

<sup>1</sup> *Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra*

<sup>2</sup> *CIDAF (uid/dtp/04213/2016), University of Coimbra, Portugal*

O futebol feminino tem vindo a ser cada vez mais reconhecido em Portugal. Na presente época (2016/2017), a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) reportou 1018 atletas seniores femininas federadas. O objetivo do presente estudo foi obter um perfil multidimensional de atletas portuguesas de futebol feminino. A amostra foi composta por 20 atletas (n=20) do mais alto nível competitivo no país (23.09 ±6.11 anos, 163.0±6.5 cm e 58.9±6.5 kg). Foram sujeitas a avaliações da antropometria do corpo todo, pletismografia de ar deslocado (ADP),

absorciometria de raio-x de dupla energia (DXA), morfologia da mão, ecocardiografia, bioimpedância (BIA), questionário de frequência alimentar (FFQ), questionário de orientação para a tarefa e para o ego (TEOSQ), *performance* aeróbia, teste anaeróbico de wingate, dinamometria isocinética (flexores e extensores do joelho 60, 180 °·s<sup>-1</sup>) e dinamometria manual. Os resultados permitiram traçar um perfil do tamanho corporal, antropometria, composição corporal, ingestão nutricional, vias metabólicas, força muscular, orientação motivacional.

O estudo observou que a amostra é mais orientada para a tarefa (4.16±0.42) do que para o ego (1.77±0.72). Estudos anteriores que compararam o comportamento entre sexos concluem que existem diferenças, sendo que atletas do sexo masculino reportam menos empatia e mais atos antissociais do que atletas femininos (Kavussanu, Stamp, Slade, & Ring, 2009).

Tendo como referência o Ranking Internacional de Seleções Femininas da *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA), as dez melhores seleções do mundo são: Estados Unidos da América, Alemanha, França, Inglaterra, Austrália, Suécia, Japão, Brasil, República Popular Democrática da Coreia e Canadá (Consultado a 24 de junho de 2016 no site oficial da FIFA). Estes dados têm semelhanças com os países onde podemos encontrar mais estudos no futebol feminino, mostrando assim que são estes os que colocam maior investimento na investigação da modalidade. Isto leva-nos a questionar: Será que estes países realizam mais investigação por serem os melhores na modalidade ou, pelo contrário, serão eles os melhores porque primeiro se dedicaram ao conhecimento da atleta feminina de futebol?

Neste *ranking* das 50 melhores seleções do mundo, Portugal encontrava-se apenas na quadragésima posição e são poucos os estudos que podemos encontrar sobre o tema. É por isso importante olhar para os países onde a modalidade se encontra a melhor nível e para o trabalho que eles desenvolvem para o crescimento do futebol feminino no seu território.

**Palavras-chave:** futebol feminino, composição corporal, vias metabólicas, orientação motivacional, ingestão nutricional.

## “Diversificação” e “Especialização” no desenvolvimento da perícia desportiva

João Roquette<sup>1</sup>, Duarte Araújo<sup>1</sup>  
jroquette@sapo.pt

1 CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Cruz Quebrada Dafundo, Portugal

Os atletas de elite desenvolvem a perícia desportiva como resultado de um conjunto de atividades, experiências e práticas desportivas realizadas em diferentes situações lúdicas, de treino e de competição, ao longo da sua carreira desportiva (Gullich, 2016).

O caminho para a excelência desportiva tem sido objeto de intensos debates na literatura internacional, sendo possível distinguir dois modelos de desenvolvimento, “especialização” e “diversificação”. Todavia, defendemos que estes dois modelos representam os extremos de um contínuo, diferenciando-se na intensidade, exclusividade e *timing* da especialização desportiva, bem como no volume de envolvimento em diferentes desportos e em prática desportiva não organizada (Davids, Güllich, Shuttleworth, & Araújo, 2017).

O modelo de “especialização” é comumente associado à “prática deliberada” (Ericsson, 2006), sendo considerado como requisito em desportos em que o pico da prestação desportiva ocorre antes de atingida a maturidade do atleta (e.g. ginástica rítmica). Este modelo pode implicar riscos elevados de desmotivação, sobrecarga de esforço, lesão ou mesmo desistência. A “diversificação” é tipicamente associada ao “jogo deliberado” (Côté, Baker & Abernethy, 2007) e a uma reduzida especialização precoce. Algumas evidências mostram que este modelo pode ter alguns benefícios a longo prazo, em termos de motivação, saúde, envolvimento prolongado, desenvolvimento da perícia desportiva, e na escolha informada do desporto principal.

No caso específico dos desportos coletivos, incluindo o futebol, o nível de competição em jovens atletas aumentou drasticamente nos últimos 30 anos. Este aumento implica a participação por parte dos jogadores num maior número de competições, em épocas desportivas mais longas, com mais tempo despendido em treino especializado, sendo os pais de jovens talentos encorajados a assinarem contratos profissionais com os clubes desportivos desde muito cedo.

Neste contexto, os programas de desenvolvimento desportivo devem considerar as vantagens e desvantagens destes dois modelos, procurando evitar o enfoque excessivo nos resultados das prestações desportivas em atletas mais jovens. Na realidade, estudos feitos com futebolistas de elite, apontam para a importância das experiências desportivas diversificadas em idades mais jovens, como meio facilitador do sucesso no escalão de seniores (Hornig & Güllich, 2016), permitindo reter os jovens talentos e facilitar o desenvolvimento da sua perícia desportiva ao longo da carreira desportiva.

**Palavras-chave:** Perícia desportiva; especialização e diversificação.

### Referências:

- Coté, J., Baker, J., @ Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds) *Handbook of sport psychology* (pp.184-202). Hoboken, NJ: Wiley
- Davids, K., Güllich, A., Shuttleworth, R. & Araújo, D. (2017). Understanding environmental and task constraints on talent development: Analysis of micro-structure of practice and macro-structure of developmental histories. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.), *The Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp.192-206). London, New York: Routledge.
- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R. R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 685-705). Cambridge: Cambridge University Press
- Güllich, A. (2016). International medallists' and non-medallists' developmental sport activities - a matched-pairs analysis. *Journal of Sports Sciences*, Dec, 06, 1-8.
- Hornig, M., Aust, F., & Güllich, A. (2016). Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science* 16, 96-105.

## O desenvolvimento e as transições da carreira atlética dos jogadores de futebol de elite: estudo de caso num contexto de seleção nacional

Pedro Peres<sup>1</sup>, António Rosado<sup>2</sup>  
pedro.peres@fpf.pt

<sup>1</sup>Faculdade de Motricidade Humana, Spertlab, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Este estudo teve como objetivo descrever o processo de desenvolvimento e as transições da carreira de futebolistas de elite.

Foram realizados três estudos; uma revisão sistemática de literatura e dois estudos de caso, com recurso a entrevistas semi-estruturadas a 11 atletas de elite retirados que exercem funções de treinador ou dirigente nas seleções nacionais de futebol.

Os resultados apresentam esclarecem o papel da prática precoce, do suporte parental e da relação com o treinador como determinantes da carreira. As transições de júnior para sénior e do término da carreira foram identificadas como processos que não constituíram uma ameaça para os futebolistas. Finalmente, conclui-se que os atletas de elite vivenciam grandes dificuldades em conciliar as atividades académicas com a prática do futebol e o risco de abandono dos estudos surge regularmente associado à aproximação da subida ao escalão sénior pelo aumento da exigência e do investimento numa carreira profissional.

A área de aconselhamento e gestão de carreira dos atletas deverá ser informada por estes resultados. Os psicólogos do desporto devem prestar maior atenção ao desenvolvimento a longo prazo e às transições de carreira, bem como à vida profissional do atleta após carreira desportiva.

**Palavras-chave:** Carreira atlética, transição de carreira, desenvolvimento da carreira, futebol.

## **Padrões (de treino e psicossociais) associados ao desenvolvimento da expertise em futebolistas**

Hugo Sarmiento<sup>1</sup>, M Teresa Anguera<sup>2</sup>, Antonino Pereira<sup>3</sup>, Duarte Araújo<sup>4</sup>  
hg.sarmiento@gmail.com

<sup>1</sup>Centro de Investigação do Desporto e da Atividade Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

<sup>2</sup>Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona

<sup>3</sup>Escola Superior de Educação (CI&DETS), Instituto Politécnico de Viseu

<sup>4</sup>CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Spertlab, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

A expertise desportiva tem sido amplamente estudada em diversos desportos ao longo dos últimos anos. Especificamente no futebol, as especificidades de como a expertise é alcançada tem sido repetidamente analisada por diversos pesquisadores utilizando uma variedade de abordagens científicas. No entanto, são escassos os estudos que centram a sua análise no percurso global das carreiras dos atletas, desde a sua infância até ao término da carreira.

Neste sentido, o presente estudo procurou analisar os padrões (de treino e psicossociais) de desenvolvimento de um grupo de futebolistas que atingiu um elevado patamar de rendimento. Para tal, foi realizado um conjunto de entrevistas a 34 ex-jogadores de futebol, 2 treinadores, 1 membro do staff médico e 3 jornalistas. A análise dos dados de cariz qualitativo foi realizada mediante a técnica de análise de conteúdo, utilizando o software Nvivo 10.0. Os dados de cariz quantitativo foram analisados através do software SPSS, mediante a realização dos testes de Friedman e Mann-Whitney U.

Os resultados revelaram não existir diferenças no que concerne aos padrões de treino (nº de horas de treino, número de competições, nº de internacionalizações, etc.) e psicossociais (pressão e suporte parental; suporte do treinador; influência de irmãos, amigos de escola e do desporto, etc.) até à idade de Sub-20 entre o grupo de atletas de elite (aqueles que representaram a seleção nacional a nível sénior) e os de sub-elite (que apesar de terem sido presença regular nas seleções a nível das camadas jovens, nunca chegaram a representar a seleção sénior). Através da análise qualitativa foi possível compreender que os atletas atribuem a diferença de sucesso nas suas carreiras a nível sénior a diferentes fatores, entre os quais se incluem: (1) transição júnior/sénior; (2) predisposição mental para aproveitar

determinados momentos chave; (3) dificuldades de relação com treinadores, dirigentes e/ou empresários, e; (4) lesões.

As entrevistas realizadas a treinadores, jornalistas, elementos do staff médico e outros agentes desportivos (e.g., treinadores dos clubes, dirigentes de organismos públicos), permitiram identificar, a um nível macro, alguns dos fatores que tiveram influência direta no processo de desenvolvimento desta geração de futebolistas (e.g., relação da FPF com o sistema educativo e estruturas governamentais, identidade própria da cultura de um país, etc.).

Ao efetuar uma abordagem multifatorial de aspetos que contribuíram para o desenvolvimento de uma geração de sucesso, ao longo de toda a sua carreira, o presente estudo providencia resultados que poderão contribuir para um conhecimento mais aprofundado dos fatores subjacentes ao desenvolvimento da excelência no futebol.

**Palavras-chave:** Excelência, Futebol, Geração de Ouro.

## Simpósio III

### Aplicação de novas tecnologia e métodos matemáticos para análise de desempenho no futebol

Coordenador: *Micael S. Couceiro* (CIDAF, FCDEF-UC)

A análise de desempenho no futebol, seja a nível individual ou coletivo, torna-se fundamental para os treinadores, investigadores das ciências do desporto ou analistas desportistas. A comunidade científica tem vindo a realizar um esforço considerável para providenciar soluções tecnológicas com vista a extrair dados acerca de quase todos os aspetos-chave do desempenho durante o treino e a competição, incluindo a posição de jogador no campo, a frequência de ações realizadas com sucesso, o número de passes, os remates à baliza, a cinemática do movimento, os dados fisiológicos, etc. No entanto, a crescente adoção de novas tecnologias, incluindo as redes de câmaras sincronizadas, ou as tecnologias do tipo wearable compostas por sistemas de posicionamento globais (GPS) e eletromiografia (EMG), tem levado a um fenómeno denominado de ‘*Big Data*’. Deste modo, em vez de se observar um desempenho crescente com o uso da tecnologia, tem-se observado alguma preocupação e inquietude por parte de investigadores e praticantes desportivos. O termo ‘*dataficação*’ surgiu em resposta a um treinador de uma equipa internacional de elite, expressando as suas preocupações em como a prática desportiva, o treino e a pedagogia podem efetivamente explorar o poder dos dados extraídos da análise de desempenho, enquanto considera e atualiza o conhecimento do praticante.

Este simpósio visa promover a interface entre as tecnologias disruptivas e novos métodos matemáticos que têm vindo a ser propostos, com vista a auxiliar na interpretação do desempenho do atleta e da equipa em contexto de treino e competição. Serão assim apresentadas quatro comunicações orais incidindo na aplicação de novas tecnologias e métodos matemáticos no futebol, fomentando a transição de uma análise meramente baseada nos dados (“*data-driven*”), para uma análise contextualizada (“*data-informed*”), com vista a explorar o verdadeiro poder das ciências do desporto para melhorar o desempenho iminentemente desportivo.

### ***ARCANE: Novas Tecnologias para Predição & Interpretação Dados no Futebol***

Gonçalo Dias<sup>1</sup>, Micael Couceiro<sup>2,3</sup>, Duarte Araújo<sup>2</sup>, Keith Davids<sup>4</sup>, José Gama<sup>1</sup>  
goncalodias@fcdef.uc.pt

<sup>1</sup> CIDAF, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal

<sup>2</sup> CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Cruz Quebrada Dafundo, Portugal

<sup>3</sup> Ingeniarius, Ltd., 3025-307 Coimbra, Portugal

<sup>4</sup> CSER, Sheffield Hallam University, S1 1WB Sheffield, Reino Unido

As novas tecnologias digitais, onde se incluem as câmaras sincronizadas e as tecnologias wearable, compostas por sistemas de posicionamento globais (GPS) e eletromiografia (EMG), têm levado a um fenómeno denominado de “*Big Data*” no âmbito da(s) Ciência(s) dos

Desporto. Perante esta crescente utilização de tecnologia, que é latente na literatura da especialidade (cf. Couceiro et al., 2016), emerge alguma “inquietude” por parte da comunidade científica em relação a esta matéria. Assim, investigadores, treinadores e atletas procuram implementar uma solução verdadeiramente sustentável que possa ser utilizada para melhorar o desempenho desportivo em contexto laboratorial e em situação real de ensino e aprendizagem.

Face ao exposto, tendo como base o racional da Psicologia Ecológica, esta comunicação tem como objetivo apresentar o ARCANE - Augmented perCEPTION ANalysis framEwork for Football, onde se contextualiza a utilização de novas Tecnologias, nomeadamente, wearable, para a predição e interpretação dados no Futebol. Esta comunicação começará por apresentar o desenvolvimento tecnológico de um equipamento capaz de extrair a informação posicional dos atletas sem recurso à tecnologia GPS e, como tal, pervasivo em todo o tipo de situação, nomeadamente no interior de pavilhões desportivos. De seguida, será apresentada a arquitetura de dinâmica ecológica adotada com vista a integrar informação contextual relevante sobre o jogo, permitindo assim interpretar o desempenho individual e coletivo das equipas. Alguns resultados preliminares serão apresentados, focando na extração de características e na subsequente classificação de ações humanas (e.g., correr, saltar, etc.) recorrendo à combinação sequencial de classificadores.

**Palavras-chave:** *desempenho, futebol, predição, big data.*

## Tática no Futebol: tecnologias em prol de um futebol criativo e inteligente

Eder Gonçalves<sup>1, 2</sup>, António José Figueiredo<sup>1</sup>, Israel Teoldo<sup>2</sup>  
egoncalves.ef@hotmail.com

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

<sup>2</sup>Núcleo de Pesquisa e Estudos em Futebol, Universidade de Viçosa, Minas Gerais, Brasil.

O presente estudo tem por objetivo verificar a associação entre a maturação e a percepção periférica e a capacidade de deteção de sinais, além de verificar o efeito da percepção periférica e da deteção de sinais sobre a eficiência do comportamento tático de jogadores de futebol. Foram avaliados 54 jogadores de futebol das categorias Sub-13, Sub-15 e Sub-17. Para a coleta de dados recorreu-se a realização dos testes de Percepção Periférica e de Deteção de Sinais do *Mental Test and Training System* (avaliação dos processos perceptivo-cognitivos), de um teste de campo do Sistema de Avaliação Tática no Futebol (avaliação da eficiência do comportamento tático) e do teste de Khamis-Roche (avaliação da maturação). Nesse sentido, o estudo foi realizado em duas etapas, sendo a primeira com o objetivo de

verificar se há associação da maturação com a percepção periférica e analisar se a percepção periférica exerce efeito sobre a eficiência do comportamento tático de jogadores de futebol. Para isso foram utilizadas as medidas: estatura matura predita (maturação), campo visual, desvio de tracking, tempo de reação aos estímulos periféricos e número de reações omitidas (percepção periférica) e o percentual de acerto dos princípios táticos (comportamento tático). Foi verificado que a maturação e a percepção periférica possuem associação e que a percepção periférica exerce efeito sobre a eficiência do comportamento tático, sendo que os jogadores com melhor rendimento no teste de percepção periférica possuem melhor eficiência do comportamento tático. A segunda etapa teve o objetivo de verificar se a maturação possui associação com a capacidade de detecção de sinais e analisar se a detecção de sinais exerce efeito sobre a eficiência do comportamento tático de jogadores de futebol. Os resultados indicam que os jogadores com melhor rendimento no teste de detecção de sinais possuem melhor eficiência do comportamento tático. Com base nos resultados encontrados nesse estudo é possível afirmar que o processo de desenvolvimento biológico possui associação com o desenvolvimento das capacidades perceptivo-cognitivas de jogadores de futebol em processo de formação. Além disso, foi possível constatar que as capacidades perceptivo-cognitivas avaliadas nesse estudo exercem efeito sobre a eficiência do comportamento tático de jogadores de futebol.

**Palavras-chave:** Futebol, Comportamento tático, Percepção periférica, Detecção de sinais, Maturação.

### *A dinâmica das interações de cooperação e competição num jogo de futebol captadas por hiperredes*

João Ramos<sup>1,2\*</sup>, Rui J. Lopes<sup>1,4</sup>, Duarte Araújo<sup>3</sup>  
joao.ramos@universidadeeuropeia.pt <sup>1</sup>

<sup>1</sup> ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, Lisbon, Portugal

<sup>2</sup> Universidade Europeia, Laureate International Universities, Estrada da Correia, 53, 1500-210 Lisboa, Portugal

<sup>3</sup> CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Cruz Quebrada Dafundo, Portugal

<sup>4</sup> Instituto de Telecomunicações, Lisbon, Portugal

A teoria das hiperredes permite representar as interações emergentes em sistemas complexos desportivos como o confronto entre duas equipas de futebol. As sinergias geradas intraequipa e interequipas consideram maioritariamente a distância interpessoal entre o jogador e o seu oponente mais direto. Ao utilizar a proximidade entre os jogadores, são identificados conjuntos

---

<sup>1</sup> Endereço para correspondência e contacto telefónico

de jogadores (simplices, simplex no singular), muitas vezes compostos por mais do que 2 jogadores (1vs.1, 2vs.1). Nos simplices, considera-se a baliza como um atrator dos jogadores atacantes, servindo simultaneamente de âncora em relação ao guarda-redes e defesas.

A formalização matemática permite representar os jogadores presentes num simplex ( $\sigma_i$ ) em qualquer instante do jogo, bem como o tipo de relação existente (1 vs.2, um jogador atacante e dois jogadores defensores). Como exemplo, no minuto 25 e 31 segundos, o atacante nº 5 da equipa A e o nº 25 da equipa B, podem ser representados pelo simplex 1:  $\sigma_{1,25/31} = \langle a_5, b_{25}; (1 \text{ vs. } 1) \rangle$ .

A ordem de apresentação indica a sua distância em relação à baliza da equipa que defende (o primeiro é o mais distante) e o tipo de relação de dominância local existente (neste exº uma relação de competição 1vs.1). É possível representar através destes formalismos a dinâmica das relações dentro de cada simplex, pois no instante seguinte, o posicionamento espacial entre os jogadores que o compõem pode ter sido alterado. O mesmo simplex 1, um segundo depois:  $\sigma_{1,25/32} = \langle d_{25}, a_5; (1 \text{ vs. } 1) \rangle$ , evidencia uma relação distinta (o atacante nº 25, está agora mais próximo da baliza), embora mantendo os mesmos jogadores e a relação de 1vs.1.

Num nível de análise mesoscópico e considerando a dinâmica das interações entre simplices, estes formalismos permitem a representação das transformações dos simplices, não só identificando cada simplex, mas também quem foram os jogadores que se afastaram de um determinado jogador ou conjunto de jogadores (desagregação do simplice) e se aproximou de outros (agregação num novo simplice). Por exemplo, no instante 58'25", estão junto à bola (o jogador  $a_7$  é o seu portador) os simplices  $\sigma_{1,58'25} \langle a_{7,bola}, a_5, b_{25}; (2 \text{ vs. } 1) \rangle + \sigma_{2,58'25} \langle a_9, b_{17}, b_{19}; (1 \text{ vs. } 2) \rangle$  e no instante seguinte por ação do jogador nº 19 da equipa B, que se afastou dos jogadores que compunham o simplice 2 e se aproximou do jogador nº 5 da equipa A, verificou-se a seguinte transformação  $\sigma_{1,58'26} \langle a_{7,bola}, b_{25}, a_5, b_{19}; (2 \text{ vs. } 2) \rangle + \sigma_{2,58'26} \langle a_9, b_{17}; (1 \text{ vs. } 1) \rangle$ .

Num nível de análise mais macroscópico, podemos centrar-nos nos eventos significativos, como as oportunidades de golo (remates), selecionando assim os principais e mais diretos intervenientes/simplices na situação. A dinâmica destas situações é particularmente interessante pelos desequilíbrios provocados pelos jogadores que conseguem o remate, ou em oposição, pelo bloqueio e reequilíbrio por parte dos defesas. Para este efeito, analisámos algumas situações provenientes de jogos da Liga Inglesa (época 2010-2011), providenciados pela STATS (antiga Prozone). A análise de um determinado jogo, permite-nos conhecer os simplices mais frequentes, bem como os jogadores que os formam. Permite também responder a questões como: "Será que as oportunidades de golo são criadas pelos simplices mais frequentes?" "Serão os acoplamentos de jogadores, raros e esporádicos no jogo?" Estas

são contribuições que as hiperredes podem dar para a análise do jogo e dinâmica de interação entre os jogadores.

**Palavras-chave:** *Hiperredes, relações interpessoais, desempenho, futebol, dinâmica interpessoal*

## Propriedades de rede do desempenho de sucesso de equipas de futebol na UEFA Champions League

Tiago Jorge Pina<sup>1</sup>, Ana Paulo<sup>1</sup>, Duarte Araújo<sup>1</sup>  
tiagopina13@gmail.com

<sup>1</sup> CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Portugal

A análise de redes (SNA) formadas pelos passes de colegas de equipa no futebol tem demonstrado que o sucesso colectivo está correlacionado com alta densidade (Clemente et al., 2015) e centralização reduzida (Grund, 2012). Já a relação entre coeficientes de clustering e desempenho da equipa é incerta (Gudmundsson & Horton, 2016; Peña & Touchette, 2012). Assim, é importante evitar uma simplificação excessiva no estudo deste fenómeno, nomeadamente a consideração por igual na obtenção das métricas de rede dos eventos que estão na origem quer da performance colectiva de sucesso quer de insucesso. No presente estudo, investigamos se a densidade, o coeficiente de clustering e a centralização das redes podem prever o sucesso ou o insucesso da performance de uma equipa no futebol.

Analisámos 12 jogos do Grupo C da UEFA Champions League 2015/2016, utilizando registos públicos das transmissões de TV. As sequências ofensivas (SO) foram categorizadas como bem-sucedidas (SOS) quando as equipas dispuseram de posse de bola na zona de finalização (ZF) ou remataram à baliza. Depois de recolhidos os dados das redes de passe procedeu-se à obtenção das subseqüentes métricas. Para predizer o sucesso das SO a partir da densidade, coeficiente de clustering e centralização foi utilizada uma regressão logística hierárquica, em que o predictor total de passes e as três métricas de rede foram introduzidos no primeiro e segundo bloco, respectivamente.

Os resultados confirmaram o efeito independente das métricas de rede. A densidade, ao contrário do coeficiente de clustering e a centralização, foi um predictor significativo do sucesso das SO, tendo-se registado uma relação negativa entre densidade e a ocorrência de SOS. Sobretudo, este estudo fornece novos elementos sobre a associação entre densidade e desempenho colectivo: a) baixa densidade pode estar associada a um número maior de SO, mas que são em grande parte mal sucedidas; b) alta densidade pode estar associada a menos

e/ou a mais longas SO, diminuindo portanto o número de SOS; c) a alta densidade pode estar associada a menor número de perdas de posse de bola fora da ZF (e portanto, a uma probabilidade crescente de SOS), apoiando assim a associação positiva entre densidade e desempenho colectivo, reportada na investigação (Balkundi & Harrison, 2006).

O estabelecimento de ligações variadas no seio de uma equipa (alta densidade) estará dependente da criação de numerosas linhas de passagem, assim como em contraste, as equipas que pretendem ser ofensivamente bem-sucedidas com ligações mais constantes (menos densidade) dependerão da optimização de determinadas ligações entre jogadores. À luz da dinâmica ecológica (Araújo et al., 2017), essas capacidades podem ser promovida em treino pela manipulação de constrangimentos de tarefa específicos. Para além disso, o estudo parece comprovar que a aplicação de SNA aos desempenhos de sucesso e insucesso, de forma independente, de uma equipa de futebol é importante para minimizar uma possível simplificação excessiva das sinergias efectivas de uma equipa.

**Palavras-chave:** social network analysis, futebol de elite, análise de jogo, performance de peritos, sinergia de equipa.

#### **Referências:**

- Araújo, D., Hristovski, R., Seifert, L., Carvalho, J., & Davids, K. (2017). Ecological cognition: Expert decision-making behaviour in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-25. DOI: 10.1080/1750984X.2017.1349826
- Balkundi, P., and Harrison, D. A. (2006). Ties, leaders, and time in teams: Strong inference about network structure's effects on team viability and performance. *Academy of Management Journal*, 49(1), 49-68. doi:10.5465/AMJ.2006.20785500
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Kalamaras, D., Wong, D. P., and Mendes, R. S. (2015). General network analysis of national soccer teams in FIFA World Cup 2014. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 80-96.
- Grund, T. U. (2012). Network structure and team performance: The case of English Premier League soccer teams. *Social Networks*, 34(4), 682-690. doi:10.1016/j.socnet.2012.08.004
- Gudmundsson, J., and Horton, M. (2016). Spatio-Temporal Analysis of Team Sports—A Survey. arXiv preprint arXiv:1602.06994. doi:10.1145/3054132
- Pena, J. L., and Touchette, H. (2012). A network theory analysis of football strategies. arXiv preprint arXiv:1206.6904.

# ▶ **COMUNICAÇÕES** ◀

## **ORAIS**

## A influência do contexto de exercício no bem-estar: uma revisão sistemática e meta-análises

Henrique Brito<sup>1</sup>, Maria Bernardo<sup>1</sup>, Hugo Pereira<sup>1</sup>, António Palmeira<sup>1</sup>, José Pedro Ferreira<sup>2</sup>, Duarte Araújo<sup>1</sup>  
hb.brito.91@hotmail.com

<sup>1</sup> CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Cruz Quebrada Dafundo, Portugal

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal

É sobejamente conhecido que a prática de exercício ajuda a manter a saúde física e psicológica<sup>1</sup>. Recentemente, têm sido apresentadas evidências de que interagir com a natureza promove benefícios para a saúde física e mental<sup>2</sup>. Juntando ambos os resultados, conclui-se que praticar exercício em espaços naturais potencia a saúde e o bem-estar dos praticantes<sup>3</sup>. Coon e colegas<sup>4</sup> publicaram em 2011 uma revisão sistemática sobre os efeitos de praticar exercício em contexto exterior natural (*outdoor green exercise*) no bem-estar físico e mental, em contraste com exercício em locais fechados (*indoor exercise*). Esta revisão revelou uma tendência para o aumento do bem-estar mental logo após uma rotina de exercício na natureza, resultados não detetados depois da mesma rotina ser praticada em locais *indoor*. No entanto, a pobre qualidade metodológica e heterogeneidade de variáveis utilizadas nos estudos revistos, limitou a interpretação e extrapolação dos resultados. Assim, o objetivo do presente estudo foi realizar uma meta-análise sobre evidência publicada acerca da associação entre o local da prática do exercício, *indoor* ou *outdoor green*, e os benefícios para a saúde e bem-estar mental.

O primeiro passo do estudo foi realizar uma pesquisa por estudos com intervenção na base de dados *Web of Science*, utilizando a metodologia de Coon e colegas, ajustada para a presente revisão ao incluir novas palavras-chave identificadas na literatura mais recente. A pesquisa por palavras-chave dos estudos publicados entre abril de 2010 e fevereiro de 2017, identificou 83 artigos, dos quais 10 foram incluídos, de acordo com os critérios de elegibilidade, e das listas de referências bibliográficas destes foram incluídos mais dois artigos. Juntando esta pesquisa com a realizada por Coon e colegas, foram incluídos 23 artigos para revisão. Foi estabelecido um mínimo de três estudos com a mesma variável para a realização de uma meta-análise, recolhida pré-exercício e imediatamente pós-exercício, de forma a captar o efeito agudo do exercício em cada uma dessas variáveis, medido através da magnitude do efeito. As cinco escalas (e respetivas variáveis) mais comuns foram a Feeling Scale (FS)<sup>5</sup>, Felt Arousal Scale (FAS)<sup>6</sup>, Activation-Deactivation Adjective Checklist Scale (AD-ACL)<sup>7</sup>, Rating of Perceived Exertion (RPE)<sup>8</sup>, e Enjoyment, resultando em 8 meta-análises específicas.

Os resultados demonstram que a rotina de exercício realizada no ambiente *outdoor green* tende a ter maior impacto que ambiente *indoor* em todas as variáveis. Os resultados estão

apresentados, por escala, através da magnitude do efeito e respetivo valor de significância: FS = 0.314, p = 0.105; FAS = 0.108, p = 0.403; Calmness (AD-ACL) = 0.398, p = 0.142; Energy (AD-ACL) = 0.347, p= 0.079; Tension (AD-ACL) = -0.187, p =0.271; Tiredness (AD-ACL) = -0.161, p = 0.342; Enjoyment = 1.576, p = 0.086; RPE = -0.369, p = 0.069.

Apesar da tendência dos efeitos benéficos ser favorável ao exercício *outdoor green*, nenhuma das meta-análises apresentou resultados significativos. É necessária mais investigação sobre o efeito dos contextos, com metodologia e instrumentação homogênea, para melhor discriminar o efeito dos diferentes ambientes na prática de exercício.

**Palavras-chave:** Green exercise, sport psychology, exercise environment, well-being

## Referências

- Garber, C., Blissmer, B., Deschenes, M., Franklin, B., Lamonte, M., Lee, I., . . . Swain, D. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Volume 43 - Issue 7 - pp 1334-1359.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *Public Health*, 10:456.
- Gladwell, V., Brown, D., Wood, C., Sandercock, G., & Barton, J. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2:3.
- Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology*, 1761-1772.
- Hardy, C. J. (1989). Not What, but How One Feels: The Measurement of Affect during Exercise. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, Volume 11 Issue 3.
- Svebak S, M. S. (1985). Metamotivational dominance: a multimethod validation of reversal theory constructs. *J Pers Soc Psychol*, 48:107-116.
- Thayer, R. E. (1986). Activation-Deactivation Adjective Check List (AD ACL): Current overview. *Psychological Reports*, 58, 607-614.
- Borg, G. (1990). Psychophysical scaling with applications in physical work and the perception of exertion. *Scand J Work En viron Health* , 16(1):55-58.

## Estudo Exploratório sobre o Efeito de Técnica Respiratória na Variabilidade da Frequência Cardíaca em Fumadores Masculinos

David Catela<sup>1,2</sup>, João Gomes<sup>1</sup>, Daniela Pereira<sup>1</sup>, Rute Santos<sup>1</sup>, Diogo Matos<sup>1</sup>  
catela@esdrm.ipsantarem.pt

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Ciências do Movimento

<sup>2</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida

O tabagismo contribui significativamente para o risco de doenças cardiovasculares (Jonas, Oates, Ockene, & Hennekens, 1992). Fumadores crónicos revelam uma variabilidade de frequência cardíaca (VFC) reduzida (Levin, Levin, & Nagoshi, 1992; Penny & Mir, 1986) e o número de cigarros fumados está inversamente associado à VFC (Alyan et al., 2008). Em indivíduos normais e em insuficiência cardíaca crónica, a diminuição da frequência respiratória pode aumentar a sensibilidade barorreflexa e reduzir a atividade simpática do nervo muscular (Bernardi et al., 2002; Goso et al., 2001). Neste estudo exploratório pretendeu-se verificar o efeito de uma técnica de respiração na VFC, em cinco fumadores de longa duração (46,0±8,22 anos de idade), 4 dos quais com mais que 20 cigarros por dia (Heatherston, Kozlowski, Frecker, Rickert, & Robinson, 1989). Consentimento informado por escrito foi obtido. Os dados foram recolhidos através do *Polar V800* (Giles, Draper, & Neil, 2016), em decúbito dorsal, em casa pessoal, com temperatura ambiente entre 19 e 22 °C; tendo sido instruídos a não fumar ou a beber álcool ou café 4h antes das recolhas. Nenhum participante tomava medicação para ansiedade ou depressão; e, não houve referência a problemas renais, cardíacos ou cerebrais (Laurent et al., 2006; Mancina et al., 2007). Numa sessão prévia, os participantes experimentaram e praticaram uma respiração com expiração lenta e predominantemente diafragmática. Foram recolhidos 6 minutos em repouso com respiração normal (*baseline*), seguidos de 6mn usando a técnica respiratória experimentada. Para análise de VFC, foi usado o programa *gHRV* (Rodríguez-Liñares et al., 2014), com protocolo de filtragem de Rodríguez-Liñares et al. (2012); a análise de domínio de frequência foi obtida usando um método de interpolação linear (Vila et al., 1997). Para análise espectral, a interpolação de sinal foi de 4 Hz, tamanho da janela de 120s e deslocamento do tempo de 60s. Para os índices não-lineares entropia aproximada (ApEn), SD1, SD2, Poincaré e Lorenz (recorrência), recorreu-se aos algoritmos descritos em Kaplan, Furman e Pincus (1990) e Pincus e Goldberger (1994), quando necessário. Para a análise de séries temporais, a dimensão *m* e o *delay* foram utilizadas a estimativa da menor dimensão de *embedding dimension* (algoritmo *false nearest-neighbors*) (Kantz & Schreiber, 2004) e a função de informação mútua (Cao, 1997), respectivamente. Para tratamento estatístico foi empregue o programa IBM-SPSS, versão 24. O teste *Shapiro-Wilk* foi utilizado para verificar a distribuição

normal dos dados. O teste de *Wilcoxon* ( $Z$ ) foi utilizado para comparação intragrupo. Foi calculado o *effect size*  $r$  (Field, 2013). Os resultados revelaram que uma respiração pausada e predominantemente diafragmática foi benéfica, proporcionando maior assimetria na VFC de curto prazo (gráficos Poincaré), reforçada por valores significativamente superiores em SD1 ( $Z= 2,023, p<0,05, r= 0,90$ ), SD2 ( $Z= 2,023, p<0,05, r= 0,90$ ), r-MSSD ( $Z= 3,644, p<0,001, r= 0,65$ ), pNN50 ( $Z= 4,076, p<0,001, r= 0,77$ ) e ApEn ( $Z= 2,685, p<0,01, r= 0,48$ ), comparativamente com a respiração *baseline*. Uma técnica de respiração facilmente executável, sem custos e não intrusiva, pode ajudar fumadores crônicos a remediar momentaneamente os nefastos efeitos cardíacos do seu hábito de consumo.

**Palavras-chave:** Consumo de tabaco, Variabilidade da frequência cardíaca, Respiração.

- Alyan, O., Kacmaz, F., Ozdemir, O., Maden, O., Topaloglu, S., Ozbakir, C., ... Ilkay, E. (2008). Effects of Cigarette Smoking on Heart Rate Variability and Plasma N-Terminal Pro-B-Type Natriuretic Peptide in Healthy Subjects: Is There the Relationship between Both Markers? *Annals of Noninvasive Electrocardiology*, 13(2), 137–144.
- Bernardi, L., Porta, C., Spicuzza, L., Bellwon, J., Spadacini, G., Frey, A. W., ... Tramarin, R. (2002). Slow breathing increases arterial baroreflex sensitivity in patients with chronic heart failure. *Circulation*, 105(2), 143–145.
- Cao, L. (1997). Practical method for determining the minimum embedding dimension of a scalar time series. *Physica D: Nonlinear Phenomena*, 110(1–2), 43–50.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Giles, D., Draper, N., & Neil, W. (2016). Validity of the Polar V800 heart rate monitor to measure RR intervals at rest. *European Journal of Applied Physiology*, 116(3), 563–571.
- Goso, Y., Asanoi, H., Ishise, H., Kameyama, T., Hirai, T., Nozawa, T., ... Inoue, H. (2001). Respiratory modulation of muscle sympathetic nerve activity in patients with chronic heart failure. *Circulation*, 104(4), 418–423.
- Heatherton, T. F., Kozlowski, L. T., Frecker, R. C., Rickert, W., & Robinson, J. (1989). Measuring the heaviness of smoking: using self-reported time to the first cigarette of the day and number of cigarettes smoked per day. *Addiction*, 84(7), 791–800.
- Jonas, M. A., Oates, J. A., Ockene, J. K., & Hennekens, C. H. (1992). Statement on smoking and cardiovascular disease for health care professionals. American Heart Association. *Circulation*, 86(5), 1664–1669.
- Kantz, H., & Schreiber, T. (2004). *Nonlinear time series analysis* (Vol. 7). Cambridge university press.
- Kaplan, D. T., Furman, M. I., & Pincus, S. M. (1990). Techniques for analyzing complexity in heart rate and beat-to-beat blood pressure signals. In *Computers in Cardiology 1990, Proceedings*. (pp. 243–246). IEEE.
- Laurent, S., Cockcroft, J., Van Bortel, L., Boutouyrie, P., Giannattasio, C., Hayoz, D., ... Struijker-Boudier, H. (2006). Expert consensus document on arterial stiffness: methodological issues and clinical applications. *European Heart Journal*, 27(21), 2588–2605.
- Levin, F. R., Levin, H. R., & Nagoshi, C. (1992). Autonomic functioning and cigarette smoking: heart rate spectral analysis. *Biological Psychiatry*, 31(6), 639–643.

- Mancia, G., De Backer, G., Dominiczak, A., Cifkova, R., Fagard, R., Germano, G., ... others. (2007). 2007 Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 28(12), 1462–1536.
- Penny, W. J., & Mir, M. A. (1986). Cardiorespiratory response to exercise before and after acute beta-adrenoreceptor blockade in nonsmokers and chronic smokers. *International Journal of Cardiology*, 11(3), 293–304.
- Pincus, Steven M., & Goldberger, A. L. (1994). Physiological time-series analysis: what does regularity quantify? *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 266(4), H1643–H1656.
- Rodríguez-Liñares, L., Lado, M. J., Vila, X. A., Méndez, A. J., & Cuesta, P. (2014). gHRV: Heart rate variability analysis made easy. *Computer Methods and Programs in Biomedicine*, 116(1), 26–38.
- Rodríguez-Liñares, Leandro, Méndez, A. J., Vila, X. A., & Lado, M. J. (2012). gHRV: A user friendly application for HRV analysis. In *Information Systems and Technologies (CISTI), 2012 7th Iberian Conference on* (pp. 1–5). IEEE.
- Vila, J., Palacios, F., Presedo, J., Fernández-Delgado, M., Felix, P., & Barro, S. (1997). Time-frequency analysis of heart-rate variability. *IEEE Engineering in Medicine and Biology Magazine*, 16(5), 119–126.

## Efeitos do exercício físico na qualidade de vida de mulheres sobreviventes de cancro da mama

Pedro Antunes<sup>1</sup>®, Dulce Esteves<sup>1</sup>, José Alberto-Moutinho<sup>2</sup>, Célia Nunes<sup>3</sup>, Kelly O'hara<sup>1</sup>, Rui Brás<sup>1</sup>  
pantunes\_14@hotmail.com

<sup>1</sup>Universidade da Beira Interior: departamento de ciências do desporto

<sup>2</sup>Universidade da Beira Interior: departamento de ciências da saúde

<sup>3</sup>Universidade da Beira Interior: departamento de matemática

O cancro é a principal causa de morte nos países desenvolvidos e a segunda principal causa de morte nos países em desenvolvimento.<sup>1</sup> Segundo o relatório mais recente da Direção Geral de Saúde, Doenças Oncológicas em Números - 2015<sup>2</sup>, registou-se entre 2009 e 2010 um aumento de 4% no número de tumores malignos em Portugal.<sup>2</sup> Particularmente no género feminino, o cancro da mama assume-se como a neoplasia mais incidente em todo o mundo<sup>3</sup>. Nestes casos o tratamento neoadjuvante, a cirurgia, e o tratamento adjuvante são práticas antineoplásicas bastante utilizadas. Porém, apesar destes procedimentos terapêuticos favorecerem o prognóstico dos pacientes, a indução de efeitos secundários nefastos é uma inequívoca realidade. A alteração da autoavaliação da imagem corporal, a redução da aptidão física (diminuição da aptidão aeróbia, da força muscular e da funcionalidade do braço lesado) e a indução de sintomas como a fadiga, vômitos, náuseas ou o desenvolvimento de linfedema são alguns dos fatores responsáveis pela deterioração da qualidade vida global.

Por sua vez várias evidências referenciam o exercício físico como um meio eficaz não só para a melhoria da aptidão física, mas também na recuperação da qualidade da vida da população

oncológica.<sup>4,5</sup> De facto, estudos demonstram o eficiente papel do exercício físico na redução da ansiedade, da depressão e melhoria da autoestima.<sup>6,7</sup> Baseado nesta crença foi criado o programa piloto MAMA\_MOVE. Este programa desenrolou-se durante 16 semanas na Universidade da Beira Interior integrando 3 sessões semanais de treino combinado, supervisionado, orientado para mulheres sobreviventes de cancro da mama já tratadas(SCM). Esta investigação contou a participação total de 19 mulheres SCM sendo que, 11 constituíram o grupo que realizou as sessões de exercício físico (GI) e as restante 8 o grupo de controlo (GC). Além da avaliação da alteração da aptidão física, este estudo analisou também as modificações na qualidade de vida durante a intervenção. Este último parâmetro foi avaliado com recurso à terceira versão do questionário European Organisation for Research and Treatment Cancer Core Quality of Life Questionary C30 em língua portuguesa. Foram analisadas as escalas de funcionalidade: física, de desempenho, emocional, cognitiva, social e de imagem corporal; de sintomas: fadiga, dor e sintomas do braço e de qualidade de vida global. Ao longo do estudo foi observado um aumento e regressão progressiva das escalas de funcionalidade e de sintomas, respetivamente. Em comparação com os valores de base e com a exceção da escala de desempenho, foi verificado que o GI melhorou significativamente todos os escalas avaliadas ( $p < 0.05$ ). Já no GC não foi evidenciado qualquer alteração significativa. Os dados obtidos nestes estudos exaltam a eficácia do exercício físico na melhoria da qualidade de vida em mulheres com cancro da mama.

**Palavras-chave:** Exercício físico, cancro da mama, qualidade de vida.

Oliveira, E. (2012) Effects of supervised exercise intervention on cardiorespiratory fitness and health-related quality of life in breast cancer patients during treatment. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Jemal A, Bray F, Center M, Ferlay J, Ward E, Forman D. Global Cancer Statistics. CA CANCER J CLIN. 2011;61:69–90.

Miranda N, Portugal C, Nogueira P, Farinha C, Oliveira A, Soares A, Alves M, Martins J, Mendanha T, Rosa M, Carolina S, Serra L. (2016). Doenças Oncológicas em Números – 2015. Lisboa : Direção-Geral da Saúde.

Schmitz K, Courneya K, Matthews C, Demark-Wahnefried W, Galvão D, Pinto, B Irwin M, Wolin K, Segal R, Lucia A, Schneider c, von Gruenigen V, Schwartz A. American college of sports medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. 2010;42:1409-1426.

Speck R, Courneya K, Mâsse L, Duval S, Schmitz K. An update of controlled physical activity trials in cancer survivors: A systematic review and meta-analysis. Cancer Surviv. 2010;4:87–100.

Quist, M., Rorth, M., Zacho, M., Andersen, C., Moeller, T., Midtgaard, J., & Adamsen, L. (2006). High-intensity resistance and cardiovascular training improve physical capacity in cancer patients undergoing chemotherapy. Scand J Med Sci Sports, 16(5), 349-357.

Herrero, F., San Juan, A. F., Fleck, S. J., Balmer, J., Perez, M., Canete, S., Earnest, C. P., Foster, C., & Lucia, A. (2006). Combined aerobic and resistance training in breast cancer survivors: A randomized, controlled pilot trial. *Int J Sports Med*, 27(7), 573-580.

## Impacto do Passado Desportivo no Bem-Estar, Resiliência e Sucesso em Atuais Profissionais – Revisão

Tânia Mira <sup>(1)</sup>, Pedro G. Carvalho <sup>(2)</sup>, Ludovina Ramos <sup>(3)</sup>  
tanciasmira@gmail.com

<sup>(1)</sup> UBI, Universidade da Beira Interior, Convento St.º António, 6200 Covilhã, Portugal, tanciasmira@gmail.com

<sup>(2)</sup> UBI-CIDESD, Universidade da Beira Interior, Convento St.º António, 6200 Covilhã, Portugal, pguedes@ubi.pt

<sup>(3)</sup> UBI, Universidade da Beira Interior, Convento St.º António, 6200 Covilhã, Portugal, lmaramos@ubi.pt

O desenvolvimento desta investigação parte de uma intuição generalizada de que a prática de desporto ou atividade física promove o desenvolvimento pessoal e a qualidade de vida. Mais especificamente, a questão colocar-se-á no possível contributo da prática desportiva para um aumento na percepção individual de bem-estar, de melhoria de habilidades psicológicas como a resiliência e sucesso pessoal. Consideramos relevante e interessante perceber a relação do passado desportivo com o bem-estar, resiliência e sucesso numa perspectiva integrada destes três conceitos. **Objetivo:** Conhecer o corpo teórico científico bem delimitado destas temáticas e da sua relação com a prática desportiva e reunir a informação com base nos estudos empíricos suficientes que comprovem esta intuição.

Elaborámos uma criteriosa revisão de literatura sobre a temática para podermos definir um corpo teórico e desenhar as aplicações empíricas necessárias que sustentem que uma prática desportiva regular, com determinadas características, e realizada em determinado momento da vida, que possa prever o nível de bem-estar, resiliência e percepção de sucesso na vida adulta.

A revisão de literatura realizada permite suportar a existência de evidências científicas da relação positiva do desporto com o bem-estar, do desporto com a resiliência e do desporto com o sucesso no momento da prática. Encontramos artigos com esses pressupostos, porém não encontramos literatura ou estudos empíricos com uma perspectiva integrativa. A maioria dos estudos investigou atletas ou participantes da atividade física. Não há evidências comprovadas quanto às relações entre a prática desportiva ou a atividade física na história do passado dos indivíduos, os efeitos da participação na competição desportiva ou atividade física, na evidência combinada de maior bem-estar dos indivíduos, maior resiliência e maior sucesso na vida presente.

Não encontramos informação relativamente ao impacto de que o passado desportivo possa ter em atuais profissionais. Desenvolvemos um modelo e desenhamos os métodos empíricos

para atingir esse objectivo. Temos já o desenho de modelação empírica que iremos aplicar brevemente, depois de completar as necessárias etapas de protocolo que se descreverão. Estamos em crer que é um tema pertinente e inovador e será apresentada como uma referência com imenso alcance do ponto de vista das políticas públicas do desporto, da educação, da saúde e da eficiência organizacional.

**Palavras-chave:** Desporto, bem-estar, resiliência, sucesso

## Factores associados aos maus-tratos (risco e protecção) que os atletas profissionais de alto rendimento exercem contra as suas companheiras

Lídia M. Ramos Serra<sup>1</sup>, António Rosado<sup>2</sup>  
lidia.ramos.serra@gmail.com

<sup>1</sup>Instituto Piaget de Almada - ISEIT

<sup>2</sup> Departamento de Ciências do Desporto –  
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

A literatura sobre a identificação de factores de vulnerabilidade e protecção associados aos maus-tratos nas relações íntimas dos casais no caso dos atletas profissionais de alto rendimento é escassa. Este estudo tem como principal objectivo investigar um conjunto de factores associados às relações íntimas dos atletas de alto rendimento que podem estar relacionados com diversos tipos de maus-tratos percebidos por parte das suas companheiras. Serão avaliadas, inicialmente, 12 mulheres de atletas profissionais de alto rendimento, residentes na região de Lisboa. Todas as participantes completarão um protocolo constituído por uma entrevista estruturada que avaliará características sociodemográficas, variáveis relacionadas com as características da relação, nomeadamente sobre situações de maus-tratos no âmbito da relação, satisfação com a vida, resiliência e expectativas generalizadas de controlo. Utilizar-se-á, ainda, a Revised Conflict Tactics Scales (CTS2) para avaliação dos maus-tratos na relação de casal. Como resultados esperamos poder identificar quais aos factores de risco e protecção associados aos maus-tratos, assim como identificar os tipos e a frequência dos maus-tratos que mais ocorrem neste tipo de relação.

A identificação destes factores poderá apoiar a construção de programas de intervenção psicossocial ou de guias de ação para a prevenção dos maus-tratos exercidos por parte dos atletas profissionais de alto rendimento.

**Palavras-chave:** maus-tratos, atletas, relação, resiliência, expectativas generalizadas de controle

## Psicanálise e Futebol: o jogo como situação sublimatória e (contra) transferencial no processo formativo

Claudinei Chelles<sup>1</sup>, Mauro Betti<sup>2</sup>  
claudineichelles@yahoo.com.br

<sup>1</sup>Analista Sociocultural – Secretaria Esporte do Estado de São Paulo - Brasil

<sup>2</sup> Professor Orientador, Universidade Estadual Paulista – Brasil

O texto a seguir refere-se ao resumo da tese de doutoramento, defendida na Universidade Estadual Paulista, no Estado de São Paulo, Brasil, apresentada a Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, de modo inédito, abordando a relação entre psicanálise e o desporto. Nesse caso, especificamente, discutindo a importância sociocultural do futebol, diante da própria experiência profissional do autor - na condição de treinador e psicólogo - e a escassez de estudos com uma abordagem psicanalítica que contemplasse o “processo formativo do/no futebol” de crianças, adolescentes e jovens.

O objetivo geral do estudo esteve atrelado ao exame das possibilidades de contribuição da psicanálise, enquanto uma via de opção nos espaços de conhecimentos da psicologia do desporto, no “processo formativo do/no futebol”. Portanto, buscou-se responder aos seguintes questionamentos específicos: como e por que o jogo de futebol poderia propiciar a sublimação? Qual a contribuição do saber (contra) transferencial na atuação do professor-treinador?

A incursão nos domínios da psicanálise levou a identificar, de um lado, o tema do “desejo de jogar”, e de outro, a relação entre o aluno-atleta e o professor-treinador, o que induziu a destacar e explorar os conceitos de sublimação e (contra) transferência. Para tanto, foi utilizada, enquanto alicerce para a construção teórica, a “*Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud*”.

De tal modo, verificou que a prática do jogo de futebol pode ser agente relevante para ocorrência da sublimação das forças pulsionais, possibilitando sua ocorrência de modo socialmente aceitável, o que torna compreensivo o "desejo de jogar". Detectamos que o prazer em jogar fica limitado quando o futebol submete-se à formatação do que se denomina "desporto", caracterizando o recalque no ato de jogar. Outro aspecto relevante nesta investigação acena ao saber (contra) transferencial que se instala na atuação do professor-treinador em sua relação com o aluno-atleta.

A partir do subsídio teórico obtido, conclui que o professor-treinador atua no fortalecimento do superego, para que condutas além da prática do futebol sejam também acolhidas. Por fim, são sugeridas as grafias "*professortreinador*" e "*alunoatleta*" para indicar a apreciação de por que e como o profissional do desporto pode operar na compreensão psicanalítica do "ato pedagógico", o que exige ir além dos aspectos biomecânicos, fisiológicos e pedagógicos da modalidade, em direção a uma compreensão da existência do inconsciente.

**Palavras-chave:** Psicologia, Desporto, Psicanálise, Futebol, Jogo.

#### **Referências:**

FREUD, S. [1856-1939]. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. 24 Volumes. Tradução de Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1996.

## **Um Caso de Estudo sobre a Transição de Carreira de Jogadores Internacionais Portugueses**

António Manuel Carapinha<sup>1</sup>, Pedro Mendes<sup>2</sup>, Pedro Guedes de Carvalho<sup>3</sup>  
acarapinha@gmail.com

<sup>1</sup>Universidade da Beira Interior - Faculdade Ciências Sociais e Humanas

<sup>2</sup>Universidade Europeia - Lisboa

<sup>3</sup>Universidade da Beira Interior - Faculdade Ciências Sociais e Humanas

A Transição de Carreira no desporto tem sido alvo da atenção de investigadores. Contudo, apesar da incidência dos holofotes neste tema, a falta de suporte governamental ou administrações desportivas, desafia o processo de adaptação dos atletas à vida pós-carreira desportiva. Assim sendo, o sentimento de perda pode conduzir a comportamentos negativos. Neste contexto, este estudo procura desenvolver um entendimento sobre como jogadores internacionais portugueses lidaram com o processo de transição de carreira. Baseado em 90 jogadores internacionais por Portugal, este estudo utiliza dados empíricos resultantes de entrevistas semiestruturadas e aprofundadas. Além disso, baseadas em três diferentes períodos de retirada, durante 3 décadas distintas, este estudo utiliza uma amostra estratificada. Os resultados mostram que a escolha livre e a idade foram os fatores mais representativas da retirada de forma transversal aos três grupos. Os participantes revelaram fatores positivos e negativos que afetaram a qualidade da transição de carreira. Motivações intrínsecas, tais como a paixão pelo jogo, são determinantes no processo de seleção de uma carreira pós desportiva, relacionada com o futebol. Competências adquiridas ao longo da carreira desportiva, tal como experiência e conhecimento desportivo, foram também identificadas como facilitadoras na adaptação à transição de carreira. Além disso,

participantes relataram a falta de planeamento da transição de carreira e estruturas de apoio à mesma. O nosso estudo tem como objetivo contribuir para a literatura disponível, até por ser o primeiro estudo sobre a transição de carreira de jogadores internacionais portugueses. Adicionalmente, este é o primeiro estudo realizado em Portugal que se foca na transição de carreira de jogadores profissionais de futebol. O nosso estudo oferece variadas sugestões a administrações desportivas e legisladores de políticas desportivas e generalizadas, que podem contribuir para melhorar os processos futuros de transição de carreira de jogadores de futebol.

**Palavras-chave:** Jogadores Futebol, Transição Carreira, Programas Apoio, Adaptação.

## Comparação da perceção de fadiga, stress, qualidade do sono e dor muscular em futebolistas profissionais em semanas competitivas com um e dois jogos

Filipe Manuel Clemente<sup>1,2,i</sup>, Bruno Mendes<sup>3</sup>, António Brandão<sup>1</sup>, Sandro Carriço<sup>3</sup>, Francisco Calvete<sup>3</sup>  
filipe.clemente5@gmail.com

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer, Melgaço, Portugal

<sup>2</sup>Instituto de Telecomunicações, Delegação da Covilhã, Portugal

<sup>3</sup>Benfica LAB, Sport Lisboa e Benfica, Lisboa, Portugal

De entre os diferentes instrumentos e métodos utilizados na monitorização do treino de futebol e o estado subsequente, as escalas percetivas têm vindo a revelar a sua fiabilidade e validade, sendo sensíveis às alterações da carga imposta a praticantes comparativamente a outras alternativas quantitativas com base em sensores (e.g., cardiofrequencímetros, GPSs) ou biomarcadores (e.g., creatina kinase) [1]. De entre os diferentes parâmetros normalmente mensurados, no que às escalas percetivas diz respeito, destacam-se as associadas ao bem-estar [2]. Tais escalas auxiliam na perceção das variações ao longo de períodos sensíveis da época, nomeadamente aquando da ocorrência de semanas congestionadas (com dois jogos ou mais, e com menos de três dias de intervalo entre si) [3]. Reconhecendo a importância de verificar as oscilações das perceções dos níveis de fadiga, stress, dor muscular e qualidade de sono de futebolistas profissionais, o presente estudo propôs-se a analisar a variância dos níveis anteriormente mencionados em dois tipos de microciclos (com um jogo e com dois jogos semanais) ocorridos ao longo de uma época desportiva. *Métodos:* Participaram no estudo 35 jogadores profissionais de uma equipa da primeira liga portuguesa de futebol ( $25,7 \pm 5,0$  anos de idade;  $182,3 \pm 6,4$  cm;  $79,1 \pm 7,0$  kg) tendo sido incluídos na análise semanal os jogadores que cumpriram, pelo menos, 80% dos treinos e participaram, pelo menos, em 75 minutos em 3 jogos consecutivos. Os dados foram recolhidos ao longo de 10 meses. Os treinos foram planeados e implementados unicamente pelo staff técnico da equipa sem influência por parte dos investigadores. Para quantificação da perceção dos parâmetros de

bem-estar, utilizou-se o questionário de Hooper [4] para as categorias de dor muscular, stress, fadiga e qualidade do sono. Uma escala ordinal de 7 pontos em que 1 é muito, muito baixo e 7 é muito, muito elevado foi adotada para as categorias de stress, fadiga e dor muscular. No caso da qualidade do sono, o valor de 1 significava muito, muito mal e 7 muito, muito bem. O questionário foi aplicado diariamente, 30 minutos antes do início do treino matinal e de forma individualizada num *tablet* (Surface Pro 3, Microsoft) com software concebido especificamente para o efeito. Para comparação dos valores ordinais em cada categoria do questionário, obtidos nas semanas com um jogo e com dois jogos, utilizou-se o teste de *Mann-Whitney U* (executado no IBM SPSS, versão 23) para um nível de significância de 5%. A estimação da dimensão do efeito realizou-se a partir do cálculo do valor de *r* de acordo com o recomendado para testes não-paramétricos [5]. **Resultados:** A estatística descritiva (média e desvio-padrão) permitiu verificar os seguintes valores diários: dor muscular ( $3,10 \pm 1,13$ ), qualidade do sono ( $2,97 \pm 1,13$ ), fadiga ( $2,99 \pm 1,19$ ) e stress ( $2,50 \pm 1,30$ ). No caso das semanas com dois jogos observaram-se os seguintes valores: dor muscular ( $3,33 \pm 1,27$ ), qualidade do sono ( $2,99 \pm 1,18$ ), fadiga ( $3,17 \pm 1,35$ ) e stress ( $2,37 \pm 1,28$ ). O teste de análise da variância entre semanas com um e dois jogos revelou diferenças estatisticamente significativas nas variáveis de dor muscular ( $p = 0,001$ ;  $r = 0,09$ , efeito pequeno), fadiga ( $p = 0,001$ ;  $r = 0,06$ , efeito pequeno) e stress ( $p = 0,003$ ;  $r = 0,05$ , efeito pequeno). Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas na qualidade do sono ( $p = 0,791$ ;  $r = 0,00$ , nenhum efeito). **Conclusões:** Os resultados obtidos no presente estudo permitem sugerir que semanas congestionadas aumentam os valores percecionados de dor muscular, stress e fadiga. Apesar do exposto, nenhuma das diferenças foi de dimensão moderada ou elevada pelo que os resultados não podem ser generalizáveis nem conclusivos. Apesar do exposto, e de acordo com estudos prévios, existe uma maior exposição para situações de má-adaptação ou maior sensibilidade durante semanas congestionadas [6,7]. Tais situações devem ser devidamente controladas e o planeamento do treino deverá ser ajustado no sentido de se evitar a exposição ao risco de sobre-treino.

**Palavras-chave:** períodos congestionados, bem-estar, treino desportivo, futebol, performance.

## Referências

- Saw, A. E.; Main, L. C.; Gatin, P. B. Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. *Br. J. Sports Med.* **2016**, *50*, 281–291.
- Gatin, P. B.; Meyer, D.; Robinson, D. Perceptions of Wellness to Monitor Adaptive Responses to Training and Competition in Elite Australian Football. *J. Strength Cond. Res.* **2013**, *27*, 2518–2526.

- Dellal, A.; Lago-Peñas, C.; Rey, E.; Chamari, K.; Orhant, E. The effects of a congested fixture period on physical performance, technical activity and injury rate during matches in a professional soccer team. *Br. J. Sports Med.* **2015**, *49*, 390–394.
- Hooper, S. L.; Mackinnon, L. T. Monitoring Overtraining in Athletes. *Sport. Med.* **1995**, *20*, 321–327.
- Fritz, C. O.; Morris, P. E.; Richler, J. J. Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *J. Exp. Psychol. Gen.* **2012**, *141*, 2–18.
- Moreira, A.; Bradley, P.; Carling, C.; Arruda, A. F. S.; Spigolon, L. M. P.; Franciscan, C.; Aoki, M. S. Effect of a congested match schedule on immune-endocrine responses, technical performance and session-RPE in elite youth soccer players. *J. Sports Sci.* **2016**, 1–7.
- Owen, A.; Dunlop, G.; Rouissi, M.; Chtara, M.; Paul, D.; Zouhal, H.; Wong, D. P. The relationship between lower-limb strength and match-related muscle damage in elite level professional European soccer players. *J. Sports Sci.* **2015**, *33*, 2100–2105.

## Perfil Psicológico de prestação e orientações cognitivas no andebol

Joana Manuel Moreira<sup>1</sup>, José Jacinto Vasconcelos-Raposo<sup>2</sup>  
joanamanuel.moreira@gmail.com

<sup>1</sup>Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; <sup>1</sup>Futebol Clube do Porto

<sup>2</sup>Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

O controlo da energia negativa, a visualização mental, a autoconfiança e a capacidade de concentração são fulcrais para o sucesso desportivo (Bois, Sarrazin, Southon, & Boiché, 2009). O andebol é uma modalidade de elevadas intensidade e imprevisibilidade, requerendo aos atletas altos níveis de atenção, atitude competitiva e motivação que lhes permitam responder às elevadas exigências da competição.

Neste estudo pretendeu-se perceber como *skills* psicológicos - autoconfiança, controlo do negativismo, atenção, imagética, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva - e orientações cognitivas - orientação para a tarefa e para o ego - de atletas de andebol variam em função de diferentes escalões competitivos, anos de prática da modalidade, tempos de presença no clube e posições competitivas.

A amostra é composta por 57 andebolistas do sexo masculino. Foram utilizados três instrumentos: Perfil Psicológico de Prestação de Loehr (1986) adaptado por Vasconcelos-Raposo, Fernandes, Lázaro e Coelho (1995); Questionário sobre a Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto de Dudda e Nicholls (1992) adaptado por Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2010); e Escala de Negativismo e Autoconfiança de Coelho, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2007), versão adaptada do CSAI-2 de Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith (1990). Foram realizadas análises descritivas e análises de variância multivariada.

Os resultados indicam que os andebolistas se preparam mentalmente para a competição, contudo não o fazem de forma sistemática. A motivação foi o *skill* com maior índice de desenvolvimento e o controlo do negativismo o menos desenvolvido. Existem diferenças significativas entre os escalões na autoconfiança, controlo do negativismo, motivação, atitude competitiva e orientação para a tarefa. Existem diferenças significativas entre os anos de prática da modalidade e quase todos os *skills*. O tempo de presença no clube e as posições competitivas não revelaram diferenças significativas nem nos *skills* psicológicos nem nas orientações cognitivas. Verificaram-se correlações fortes ou moderadas entre quase todos os *skills* psicológicos e orientações cognitivas.

Os seniores revelam uma preparação mental média superior aos restantes escalões. Os resultados podem ser explicados devido à exigência da competição sénior ser maior, requerendo uma preparação mental superior para fazer face aos desafios. A experiência revelou-se um factor significativo, sendo que os atletas com mais anos de prática revelam uma preparação psicológica superior em relação aos atletas menos experientes. Acreditamos que se deve ao facto de a experiência permitir vivenciar mais contextos competitivos e, portanto, solidificar estratégias de *coping* úteis para enfrentar as adversidades.

Implementando um programa de preparação mental que vise desenvolver níveis de atenção estaremos a melhorar o controlo do negativismo, *skill* com menores índices. Uma orientação cognitiva centrada na tarefa permitirá melhorar os índices de atenção, motivação e atitude competitiva, uma vez que estas se relacionam forte e positivamente.

É de enorme importância que os psicólogos do desporto considerem as alterações das características psicológicas ao longo da vida desportiva, e quais as variáveis que mais influenciam essas alterações, de modo a criar planos de intervenção eficazes visando as especificidades da modalidade e as necessidades do atleta, objectivando alcançar o máximo bem-estar e o sucesso desportivo.

## Referências

- Bois, J., Sarrazin, P., Southon, J., & Boiché, J. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*, 23, 252-270.
- Coelho, E., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. (2007). Análise factorial confirmatória do CSAI-2. *Motricidade*, 3(3), 73-82.
- Fernandes, H., & Vasconcelos-Raposo, J. (2010). Análise Factorial Confirmatória do TEOSQp. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(1), 92-101.
- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: The Stephen Green Press.
- Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H., Lázaro, J., & Coelho, E. (1995). *Tradução e validação de três testes psicológicos: Perfil psicológico de prestação, Orientação cognitiva para a tarefa e para o ego (TEOSQ) e Teste de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança (CSAI-2)*. Ensaios, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

**Palavras-chave:** *skills* psicológicos, prestação e andebol.

## As emoções e o rendimento desportivo

Santos, S. <sup>1</sup>, Alves, J.<sup>2</sup>  
sebassantos@sapo.pt

<sup>1</sup>Professor, Ministério da Educação, FZZ, Portugal; CIDESD (Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano), Vila Real, Portugal

<sup>2</sup>Professor Coordenador aposentado Escola Superior de Rio Maior; Professor Associado aposentado Instituto Universitário de Ciências da Saúde-Norte, Portugal

As emoções estão presentes em toda a vida, e com especial importância na adolescência, um maior conhecimento das relações com a compreensão e regulação das emoções será positivo para o seu desenvolvimento (Reina, & Delgado, 2015). A compreensão dos estados emocionais pelos atletas terá aspetos facilitadores do desempenho (Robazza & Bortoli, 2007; Martinent & Ferrand, 2015). Tal como o treino das emoções será considerado fundamental na preparação dos atletas (Santos, 2017) e para uma carreira desportiva de sucesso. A emoção e o raciocínio são mecanismos adaptativos responsáveis pela nossa auto-regulação ambiental e social, torna-se útil observar a forma como os atletas maximizam e promovem o controlo emocional para manter altos níveis de desempenho.

Analisar e definir as variáveis emocionais influentes no desempenho desportivo após a aplicação de um programa de controlo emocional.

A amostra foi constituída por 52 nadadores de ambos os géneros na modalidade de Natação Pura Desportiva com uma idade média de 16,44 (DP= 1,93).

Os instrumentos utilizados para avaliar as variáveis emocionais e da Autoconfiança foram: O CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory - 2*), numa versão adaptada de Cruz et al. (2006). O QEDD (Questionário das Emoções no Desempenho Desportivo) desenvolvido por Martins, Palmi, Alves e Paula Brito (2010). Para avaliar o desempenho desportivo foi utilizado a pontuação da FINA, na média das três melhores provas de Natação Pura Desportiva realizadas pelos nadadores.

O calendário para a aplicação do estudo foi definido ao longo de uma época desportiva de Natação Pura Desportiva e após a conclusão do programa de controlo emocional foram recolhidos os dados.

Para analisar os dados estatísticos das relações entre as emoções, a Autoconfiança e o rendimento desportivo foi utilizado o Teste de Correlação de Pearson ( $P \leq 0,05$ ).

Os resultados apresentam correlações positivas do Rendimento Desportivo com a Autoconfiança ( $P = ,300^*$ ) e correlações negativas com a emoção Tristeza ( $P = -,315^*$ ). Estes

dados realçam a importância e a influência da Autoconfiança no desempenho desportivo, confirmando-a numa variável de predição do desempenho. A relação entre as variáveis é constante, não só a Autoconfiança poderá ser um mediador e preditor do desempenho desportivo como também do treino mental (Slimani et al., 2014).

Ao analisar as variáveis verificamos que a Autoconfiança apresenta correlações positivas com o Rendimento Desportivo ( $r=,300^*$ ), a Alegria ( $r=,308^*$ ), o Orgulho ( $r=,479^{**}$ ), a Esperança ( $r=,345^*$ ), o Amor ( $r=,333^*$ ), a Gratidão ( $r=,440^{**}$ ). E apresenta correlações negativas na Ansiedade Somática ( $r= -,342^*$ ), na Ansiedade Cognitiva ( $r= -,473^{**}$ ) e na Culpa ( $r= -,287$ ).

Verificamos que a emoção Tristeza apresenta correlações positivas com o Medo ( $r=,423^{**}$ ), a Culpa ( $r=,378^{**}$ ), e correlações negativas com o rendimento desportivo ( $r= -,315^*$ ) e a Gratidão ( $r= -,338^*$ ).

Melhorar a Autoconfiança significa uma redução das emoções negativas. Controlar e potenciar as emoções positivas será uma mais valia para o rendimento desportivo, dado que as correlações são positivas entre si. A cognição pode definir a emoção, será desta forma que o atleta poderá expressar a emoção e o comportamento desejado. Assim as emoções tornam-se na energia necessária para melhorar o desempenho.

**Palavras-chave:** Emoções, desempenho desportivo, psicologia do desporto, Natação Pura Desportiva.

#### **Referências:**

- Martinet, G., & Ferrand, C. (2015). Are Facilitating Emotions Really Facilitative? A Field Study of the Relationships between Discrete Emotions and Objective Performance during Competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 501-512.
- Reina, M., & Delgado, A. (2015). De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes. *Psicología Conductual*, 23(2), 345-359.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-896.
- Santos, S. (2017). As emoções como fator de modelação do desempenho desportivo. Dissertação de doutoramento. Vila Real: Universidade de Trás os Montes e Alto Douro.
- Slimani, M., Hentati, A., Bouazizi, M., Boudhiba, D., Amar, I., & Chéour, F. (2014). Effect of Self Talk and Mental Training Package on Self-Confidence and Positive and Negative Affects in male Kickboxers. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(5), 31-34.

## A díade treinador-atleta do andebol feminino: Diferenças entre a elite e a sub-elite

Ana Silva<sup>1</sup>, Ana Silva<sup>1</sup>, Patrícia Fernandes<sup>1</sup>, Pedro Teques<sup>1,2</sup>  
anafv\_silva@hotmail.com

<sup>1</sup>Instituto Universitário da Maia  
<sup>2</sup>N2i, Instituto Politécnico da Maia

Em contexto desportivo, a relação treinador-atleta é única e importante não só para a satisfação e sucesso desportivo, como para o bem-estar psicológico de ambos (Horn, 2008). Partimos do princípio que a relação treinador-atleta deve ser analisada através de uma visão holística e integrada, incluindo fatores psicossociais e ambientais (Jowett & Cockerill, 2003). O treinador é o responsável pela interação e comunicação com os atletas, pela criação de relações positivas e individualizadas com cada um deles, promovendo um ambiente favorável para a aprendizagem e desenvolvimento das capacidades que estes necessitam para alcançarem o sucesso individual e coletivo (Horn, 2008).

**Objetivo:** O propósito do presente estudo é compreender os fatores associados à díade treinador-atleta no andebol feminino sénior, nas diferentes divisões nacionais existentes (Primeira e Segunda Divisão).

**Método:** Participaram no presente estudo 2 díades treinador-atleta: 2 treinadores e 2 atletas – três do género feminino e um do género masculino –, com idades compreendidas entre os 21 e os 42 anos, que cumpriam os seguintes critérios: (a) ter experiência em campeonato nacional 1ª divisão sénior feminina; (b) não ter experiência no campeonato nacional de 1ª divisão sénior feminina; (c) com experiência em competições internacionais seniores; (d) sem experiência em competições internacionais seniores; (e) experiência como treinador/atleta de Seleção Nacional A; (f) sem experiência como treinador/atleta de Seleção Nacional A. Neste sentido, um treinador e atleta que preencham os critérios a) c) e e), e uma treinadora e atleta que preencham os critérios b), d) e f). Os pedidos de colaboração no estudo, foram realizados pessoalmente e através das redes sociais, informando os possíveis participantes do propósito da investigação e das garantias de anonimato e confidencialidade dos dados. Posteriormente, os quatro participantes foram sujeitos a uma entrevista não estruturada, com o intuito de aprofundar a temática. Três entrevistas foram realizadas pessoalmente, e uma por vídeo chamada. Todas foram gravadas e transcritas para posterior análise.

**Resultados:** Os resultados evidenciaram que a proximidade entre treinador e atleta, os laços afectivos e emocionais que estabelecem, o sentimento de confiança, respeito e apreciação interpessoal mútuas, e o conhecimento dos seus atletas por parte do treinador, são de elevada importância para otimizar o empenho, a motivação e a auto-estima. Os entrevistados

salientaram também a comunicação adequada para cada atleta, a motivação como um meio para estabelecer objetivos, determinação para resolução de problemas, aumento da atenção, concentração, e o gosto e entusiasmo pela prática desportiva. A complementaridade, compromisso, fatores socioculturais e o clima organizacional foram mencionados como fatores moderadores da díade treinador-atleta.

**Conclusão:** Curiosamente, a atleta da segunda divisão tinha um discurso mais próximo do treinador da primeira divisão. Para ambos, fatores como o bom ambiente de treino e a importância da comunicação e do empenho são cruciais, em que os seus sacrifícios devem ser recompensados e que é importante o atleta sentir-se apoiado pelo treinador e que ele seja justo e honesto. No entanto, a atleta de primeira divisão teve um discurso mais similar com a treinadora de segunda divisão, focando-se mais nos objetivos e no sucesso da equipa e na melhoria da sua performance.

**Palavras-chave:** Relação treinador-atleta, elite, andebol.

## Referências

- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Horn, T.S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 239-265). Champaign, IL: Human Kinetics.

## Interacção Treinador-Atleta na formação de profissionais de desporto

*Vítor Ferreira, Paulo Martins, Nuno Januário*  
vferreira@fmh.ulisboa.pt

Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana

A relação treinador-atleta é uma relação dinâmica e específica do contexto desportivo, onde para além do aspecto social, a aprendizagem, o rendimento e o resultado determinam, muitas das vezes, quer a durabilidade desta relação quer o clima de treino, aconselhando-se que o mesmo decorra num ambiente positivo. Aliás, a percepção sobre o treinador por parte dos atletas (nomeadamente, as características gerais, os conhecimentos específicos da modalidade, a capacidade de liderança, de encorajamento, etc.) parece estar relacionada com o grau com que os atletas se sentem comprometidos e empenhados quer com o treino quer com o treinador.

É nosso objectivo dar a conhecer alguns, ainda que poucos, dos diferentes olhares que esta temática suscita, nomeadamente, através dos trabalhos que os estudantes em situação de

formação graduada têm desenvolvido. Trata-se de pequenos estudos de introdução à investigação que remeterem para resultados com consistência por vezes fraca, mas que, na verdade, contribuem para um maior conhecimento da realidade.

Um dos instrumentos mais utilizado de forma a avaliar a imagem que os atletas têm do treinador tem sido o Inventário de Interação entre Treinador-Atleta (IITA), traduzido e adaptado para português por Leitão, Serpa e Bártolo (1992) do Player-Coach Interaction Inventory, de Medford (MPCII) de Medford e Thorpe (1986), constituído por 18 questões acerca da relação treinador-atleta apresentadas numa escala de likert crescente de 6 pontos, seguidas de uma segunda parte com 23 questões que pretendem reflectir as características do treinador, apresentadas numa escala de likert crescente de 7 pontos.

Para a análise dos dados foi utilizado o programa IBM SPSS Statistics 23. Recorreu-se à estatística descritiva habitual (média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo) e para os casos que propunham comparações, as provas que se mostraram mais adequadas entre o U Mann Whitney, Wilcoxon, Kruskal Wallis ou testes t de student; para as correlações, recorreu-se ao coeficiente de correlação de spearman. O nível de significância foi de  $p \leq 0.05$ .

Algumas pesquisas evidenciam seis factores: 'satisfação', 'empenho', 'personalidade', 'confiança', 'afectividade', e, 'amizade', muitas das vezes, sem diferenças significativas entre eles; noutros casos, mostrando diferenças na 'satisfação' e 'felicidade' com o treinador. A relação treinador-atleta apresenta correlações significativas com algumas das características percebidas no treinador, variando numa ou noutra conforme as características da modalidade desportiva de pertença dos atletas.

Independentemente dos estudos, a prestação dos atletas decorre de uma multiplicidade de factores devidamente conjugados; entre estes, os factores psicológicos e emocionais surgem amiúde como determinantes, sendo que a relação treinador-atleta quando assente no respeito mútuo, confiança, segurança e conforto, estabelece, quase sempre, a base para o sucesso desportivo.

**Palavras-chave:** Relação Treinador-Atleta, formação graduada, características do treinador

## Referências

- Leitão, J., Serpa, S. & Bártolo, R. (1995). Liderança em Contextos Desportivos. *Revista Psicologia*, vol. X, nº 1-2, pp.15-29
- Medford, P. & Thorpe, J. (1986). An inventory for measuring player-coach interaction. *Perceptual and Motor Skills*, 63, pp.267-270

## Inclusão em contexto escolar: O olhar dos alunos sem condição de deficiência

Pedro Pires<sup>1</sup>, Helena Mesquita<sup>2,5</sup>, João Petrica<sup>2,3</sup> João Serrano<sup>2,3</sup> Pedro Viegas<sup>4</sup>  
Email pedroruiinespires@gmail.com

<sup>1</sup>Associação de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Castelo Branco

<sup>2</sup>Instituto Politécnico de Castelo Branco- Escola Superior de Educação

<sup>3</sup>FCT and CI&DETS (Pest-OE/CED/UI4016/2016)

<sup>4</sup> Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Lisboa- Quinta dos Inglesinhos

<sup>5</sup> iACT (Centro de Investigação em Inclusão e Acessibilidade em Ação)

Nos últimos anos tem-se verificado um movimento que proclama a implementação de uma escola inclusiva, procurando transformar a escola enquanto instituição, de forma a responder a todas as necessidades dos alunos. Neste campo de modificação da escola foi fundamental a Declaração de Salamanca (2004) que consagra o direito a uma educação para todos, onde todos os alunos usufruam de igualdade de oportunidades no acesso e sucesso escolar.

Face a esta problemática a Educação Física (EF), enquanto disciplina, não pode ficar desfasada de todo o processo. No entanto, esta pode constituir-se como um alicerce à construção de uma escola inclusiva, ou como um entrave em todo o processo. Aparentemente a EF poderia ser um veículo facilitador para a inclusão, devido à flexibilidade inerente dos conteúdos e o facto de ser uma disciplina dinâmica (Rodrigues, 2003). No entanto, o autor salienta que existem desvantagens na disciplina que funcionam como entraves no processo da inclusão. Estas dificuldades associam-se essencialmente à falta de formação inicial dos professores nesta área específica, ao facto de existirem poucos auxílios pedagógicos nas escolas e à inerente competição que comporta a EF.

O objetivo deste estudo é o de avaliar as atitudes dos alunos sem condição de deficiência relativamente à inclusão de alunos com condição de deficiência nas aulas de EF tendo em conta as variáveis género e tipologia da deficiência. Foi utilizado um inquérito por questionário com entrevistas exploratórias que serviram para a construção do mesmo. A escala utilizada para medir as atitudes foi uma escala de Likert onde o valor 1 designa-se “discordo: totalmente” (valor: mais: baixo) e o valor 5 “concordo: totalmente” (valor mais elevado). Assim e como forma de interpretarmos e concluirmos os resultados, dicotimizamos a escala onde considerámos: Valores < 2,5 negativos ;Valores > 2,5 positivo.

Neste contexto, concluímos que relativamente à variável género não existe uma uniformidade, visto que as raparigas apresentam em termos globais atitudes mais positivas que os rapazes. Quanto à variável tipologia da deficiência, tal como acontece na variável anterior não existe uma uniformidade entre os grupos avaliados, sendo que o grupo que revela atitudes mais positivas é o grupo a deficiência auditiva, seguido da motora e por ultimo da deficiência intelectual.

**Palavras-chave:** Inclusão e Educação Física, Atitudes, Deficiência e Alunos com NEE.

## Referencias

Rodrigues, D. (2003). Educação inclusiva - as boas e as más notícias. In Rodrigues (org.) Perspectivas sobre a Inclusão: Da educação à Sociedade. Porto: Porto Editora.

## Treino de competências psicológicas no desporto adaptado: Seleção Nacional de Boccia

Tiago Maciel & A. Rui Gomes  
rgomes@psi.uminho.pt

Escola de Psicologia. Universidade do Minho, Portugal

O treino de competências psicológicas no desporto tem sido definido como o conjunto das estratégias e técnicas utilizadas no sentido de ensinar ou promover capacidades psicológicas, destinadas a facilitar o rendimento desportivo e a ajudar os atletas a assumirem uma atitude positiva face à competição (Martens, 1987). A natureza de competir a um nível de elite com alguma deficiência, física ou mental, requer algum trabalho para entender os potenciais desafios nas respetivas modalidades (Dieffenbach & Statler, 2012), mas infelizmente, ainda são vistas como pessoas com necessidades diferentes em contexto desportivo, quando comparados com pessoas sem qualquer deficiência (Dieffenbach & Statler, 2012). Seguindo esta visão de trabalho de que as pessoas com deficiência têm a mesmas necessidades de trabalho mental para a obtenção da performance desejada, mas com especificidades diferentes, foi elaborado um plano específico mental para os atletas que participam nos estágio e competições da Seleção Nacional da modalidade de Boccia.

O plano mental desenhado tem como principal objetivo promover a execução de tarefas que promovam o rendimento desportivo, nomeadamente a comunicação e a preparação mental para a execução das jogadas.

Para ser possível ir de encontro às necessidades dos atletas e das exigências da modalidade, foi criado o *Modelo Sanduíche* regido pelo lema “Pensar melhor e mais rápido” de forma a atuar eficazmente em todos os momentos de jogo. Este modelo consiste na execução de um conjunto de tarefas específicas dividido em 6 fases, e que deve ser aplicado em todas as jogadas que a equipa executa. Estas 6 fases são constituídas pela “Análise do Jogo”, Definição da Jogada”, “Preparação da Jogada”, “Colocação da cadeira ou calha”, “Execução da Jogada” e “Avaliação da Jogada”. Dentro deste modelo estão incorporadas competências psicológicas como a Preparação Mental (controlo de stress e ansiedade, visualização mental e a motivação) e Comunicação em competição de equipa.

A implementação desta metodologia ainda se encontra em execução, mas através das fichas de avaliação utilizadas para avaliar a qualidade dos planos mentais, é possível verificar um aumento da quantidade e qualidade de execução ao longo do tempo. Nos resultados desportivos obtidos é possível também observar uma melhoria significativa nas competições internacionais em que a seleção nacional portuguesa participou a nível coletivo.

A implementação dos planos mentais em alta competição no desporto adaptado é tão importante em atletas com necessidades especiais como em atletas sem qualquer tipo de deficiência. Essa aplicação apenas difere no conjunto de especificidades das modalidades paralímpicas aos quais devemos adaptar a aplicação desses mesmos planos mentais. Os resultados desportivos e de avaliação da qualidade da aplicação têm vindo a demonstrar uma evolução ao longo do tempo de forma a beneficiar o bem-estar dos atletas e a sua performance.

**Palavras-chave:** Competências psicológicas, Plano Mental, Comunicação, Desporto Adaptado.

## Referências

Dieffenbach, K.D., & Statler, T.A. (2012). More Similar than Different: The Psychological Environment of Paralympic Sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 109-118.

Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

## Eficácia do treino de Visualização Mental em praticantes de Boccia federados e não federados

André Amorim<sup>1</sup>, Pedro Mendes<sup>2</sup>, Bruno Travassos<sup>3</sup>  
andreamorim01@gmail.com

<sup>1</sup>Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã

<sup>2</sup>Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco

<sup>3</sup>Cidesd, Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã

A visualização mental (VM) é uma habilidade fundamental para a aprendizagem e desempenho de habilidades motoras em desportistas de diferentes níveis (Cumming, Hall, & Shambrook, 2004), mas são quase inexistentes os estudos desenvolvidos na área do desporto adaptado. O objetivo do estudo foi investigar a eficácia de um treino de VM para o desenvolvimento da VM, em praticantes com diferentes níveis de perícia, numa modalidade do desporto adaptado, o Boccia. Participaram neste estudo 42 praticantes federados (n = 24) e não federados (n = 18). A amostra foi dividida em dois grupos: experimental, submetido a um treino de VM de 16 sessões entre dois momentos de avaliação (n = 21) e de controlo, submetido apenas a treino regular de Boccia (n = 21). Para avaliar a habilidade de VM foi

utilizado o *Movement Imagery Questionnaire - 3* (MIQ - 3), versão portuguesa (Mendes, Marinho, Petrica, Silveira, Mondeiro & Cid, 2016). A análise estatística foi realizada com recurso ao teste Mann-Whitney para amostras independentes, ao teste Wilcoxon para amostras emparelhadas e ao tamanho do efeito ( $r$ ). Os resultados revelaram homogeneidade no que diz respeito à habilidade de VM no primeiro momento de avaliação. O grupo experimental revelou uma pontuação no MIQ - 3 significativamente superior ao grupo controlo no segundo momento de avaliação, assim como entre o primeiro e o segundo momento. Os resultados obtidos pelos praticantes federados foram semelhantes aos obtidos pelos não federados. Concluimos que as capacidades de VM dos praticantes da modalidade desportiva de Boccia, federados e não federados, podem ser melhoradas com a realização de programas de treino de VM. Trabalhos futuros deverão aferir se as melhorias na habilidade de VM permitem melhorias ao nível do desempenho.

**Palavras-chave:** Treino mental, desporto adaptado, perícia, MIQ - 3

### Referências

- Cumming, J., Hall, C., & Shambrook, C. (2004). The influence of an imagery workshop on athletes' use of imagery. *J Sport Psych*, 6(1), 33-45.
- Mendes, P., Marinho, D., Petrica, J., Silveira, P., Mondeiro, D., & Cid, L. (2016). Tradução e Validação do Movement Imagery Questionnaire - 3 (MIQ - 3) com Atletas Portugueses. *Motricidade*, 12(1), 149-158.

# ► **COMUNICAÇÕES** ◀

## **POSTER**

## Comportamentos agressivos em desportos colectivos: as atitudes de Andebolistas face a Basquetebolistas

Ana Ayala, Aínda Gonçalves, Edgar Sousa, Rita Machado, Vítor Ferreira, Paulo Martins, Nuno Januário  
vferreira@fmh.ulisboa.pt

Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana

No desporto de confronto, para o caso, nos desportos colectivos, existe um código de conduta que mais não é do que uma convenção que enquadra os comportamentos agressivos no âmbito dos regulamentos específicos de cada modalidade. Todavia, os comportamentos de agressão distinguem-se dos de agressividade; os primeiros referem-se ao proceso, enquanto que os segundos já se referem a um traço de carácter duradouro.

Tivémos como objectivo analisar a agressividade nas suas categorias (a saber: ‘física’, ‘verbal’, ‘raiva’ e ‘hostilidade’), e, a atitude face a quatro componentes (a saber: ‘batota’, ‘antidesportivismo’, ‘convenção’ e ‘empenhamento’), no intuito de melhor compreendermos o contexto da agressão em duas modalidades desportivas – andebol e basquetebol – e as atitudes dos respectivos praticantes face a esta.

Os instrumentos utilizados foram: i. para o estudo da agressividade, o *Aggression Questionnaire* / Questionário de Agressividade (AQ) (de Buss & Perry, 1992, na versão adaptada para português por Cunha & Gonçalves, 2012), e, o *Sports Attitudes Questionnaire* / Questionário de Atitudes face ao Desporto (SAQ) (de Lee, 1996, na versão aferida para a população portuguesa por Gonçalves, Silva & Chatzisarantis, 2006).

Participaram no estudo 32 atletas (21♂,11♀), 15 andebolistas e 17 basquetebolistas.

Os resultados apontam para a inexistência de diferenças significativas na agressividade, quer entre as duas modalidades abordadas, quer entre o género dos praticantes. Já nas atitudes, encontraram-se diferenças de género na componente ‘Convenção’.

Para o caso da nossa amostra de conveniencia e com um número reduzido de praticantes, concluímos que os valores das diferentes categorias da agressividade são similares nas modalidades de basquetebol e andebol, assim como entre os géneros.

**Palavras-chave:** Agressividade; agressão física e verbal; raiva; hostilidade; antidesportivismo.

### Referências

- Cunha, O. & Gonçalves, R. (2012). Análise confirmatória fatorial de uma versão portuguesa do Questionário de Agressividade de Buss-Perry. *Laboratório de Psicologia*, 10(1), 3-17. Lisboa: ISPA.
- Gonçalves, C., Silva, M., Chatzisarantis, N., Lee, J. & Cruz, J. (2006). Tradução e validação do SAQ (*Sports Attitudes Questionnaire*) para jovens praticantes desportivos portugueses com idades entre os 13 e os 16 anos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(1), 38-49.

## Ansiedade e *burnout* em jovens atletas: O papel mediador da avaliação cognitiva

Tiago Maciel & A. Rui Gomes  
rgomes@psi.uminho.pt

Escola de Psicologia. Universidade do Minho, Portugal

A avaliação cognitiva é um construto central usado para explicar a adaptação humana ao *stress* e aos contextos da vida, indicando o significado pessoal que um indivíduo atribui a uma potencial situação de *stress* (Lazarus & Folkman, 1984). Esta avaliação permite entender se a situação será percebida como uma experiência negativa ou positiva para o indivíduo (Lazarus, 1999), estando isto dependente de fatores como a avaliação da situação pela pessoa (avaliação cognitiva primária) e como lida com esta (avaliação cognitiva secundária). A possibilidade da avaliação cognitiva estar envolvida na adaptação humana ao *stress* no desporto tem vindo a ser discutida na literatura (Lazarus, 2000), e foi considerada neste estudo como variável mediadora chave entre as características dos atletas (e.g., traço de ansiedade) e as suas reações na atividade desportiva (e.g., *burnout*). Tendo em conta o facto da ansiedade ser uma das emoções mais analisadas em contextos desportivos (McCarthy, Allen, & Jones, 2013) e o *burnout* ser um dos estados mais debilitadores que um atleta pode experimentar devido à exposição aos efeitos crónicos do *stress* (Gustafsson, Hancock, & Côté, 2014), foram formuladas duas hipóteses para testar a relação entre o traço de ansiedade, a avaliação cognitiva e o *burnout*. Em primeiro lugar, foi testada a relação entre traço de ansiedade e a avaliação cognitiva nos sentimentos de *burnout* dos atletas. A segunda hipótese consistiu em analisar se a avaliação cognitiva é mediadora da relação entre ansiedade (variável antecedente) e o *burnout* (variável consequente). Numa fase final do estudo, foi também explorada se a avaliação cognitiva é mediadora do traço de ansiedade e o *burnout* com base nas características dos atletas e das modalidades praticadas.

A amostra total deste estudo consistiu em 673 jovens atletas da zona Norte de Portugal, dos quais 588 eram do sexo masculino (87.4%) e 85 do sexo feminino (12.6%). A idade dos participantes variou entre os 12 e 19 anos de idade ( $M = 14.78$  anos;  $SD = 1.86$  anos). Após a realização de todos os procedimentos éticos exigidos, foram utilizados como instrumentos de avaliação a Escala de Ansiedade no Desporto, a Escala de Avaliação Cognitiva e o Questionário de *Burnout* em atletas.

Ambas as hipóteses foram verificadas, sendo que no caso da segunda hipótese foi registado um valor de 40% da variância explicada da experiência de *burnout* dos atletas. Mais concretamente, verificou-se que a maior percepção de ameaça está relacionada com o aumento do *burnout* e, por outro lado, a maior percepção de desafio está relacionado com uma diminuição de *burnout*.

**Conclusão:** os dados desta investigação demonstram o papel da avaliação cognitiva como variável interveniente da relação entre a ansiedade e o *burnout* e como um importante fator para explicar o *burnout* em jovens atletas. Os resultados demonstram ainda que o efeito direto do traço de ansiedade no *burnout* não deve ser ignorado, sendo que se deve ter em conta a realização de estudo de mecanismos de como a ansiedade interfere com a performance dos atletas e com o bem-estar desportivo dos atletas.

**Palavras-chave:** traço de ansiedade, avaliação cognitiva, *burnout*, jovens atletas.

### Referências

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: a new synthesis. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychol* 2000: 14: 229-252.
- McCarthy, P. J., Allen, M. S., & Jones, M. V. (2013). Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *J Sports Sci* 2013: 31: 505-515.
- Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: a citation network analysis. *Psychol Sport Exerc* 2014: 15: 620-626.

## Importância da liderança na explicação da satisfação e perceção de rendimento desportivo dos atletas

A. Rui Gomes<sup>1</sup>, Camila Severo<sup>1</sup>, Clara Simões<sup>2</sup>, Rui Resende<sup>3</sup>  
rgomes@psi.uminho.pt

<sup>1</sup>Universidade do Minho, Escola de Psicologia, Portugal

<sup>2</sup>Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Portugal

<sup>3</sup>Instituto Universitário da Maia, Portugal

O impacto da liderança em contextos desportivos pode ser verificado no rendimento dos atletas e na forma como estes reagem à atividade desportiva (Gomes, Pereira, & Pinheiro, 2008). Neste sentido, é importante que a investigação forneça indicações sobre a influência dos treinadores nos atletas e nos próprios resultados alcançados pelas respetivas equipas (Prince, & Weiss, 2013).

Esta investigação teve como objetivo analisar a importância dos estilos de liderança (tomada de decisão, transacional e transformacional) na explicação das experiências subjetivas dos atletas face aos próprios treinadores (satisfação com a liderança) bem na perceção de rendimento desportivo, ao nível individual e coletivo. Esta análise considerou a importância de variáveis pessoais (e.g., sexo) e desportivas (e.g., anos com o treinador, títulos desportivos alcançados e divisão competitiva) dos atletas.

Participaram no estudo 313 atletas seniores, federados, sendo 73% do sexo masculino, de diferentes modalidades coletivas e individuais. A média de idades foi de 23 anos. Utilizou-se um protocolo de quatro instrumentos: questionário demográfico, Escala Multidimensional de Liderança no Desporto, Questionário de Satisfação dos Atletas e Escala de Avaliação dos Objetivos de Rendimento Desportivo. Os dados foram recolhidos em dias de treino, sem a presença dos respectivos técnicos e não coincidindo com períodos de competição.

Verificou-se que as dimensões pessoais, desportivas e de liderança dos treinadores foram importantes para explicar a satisfação com a liderança (70% de variância explicada), a perceção de obtenção dos objetivos desportivos individuais (10% de variância explicada) e a perceção de obtenção dos objetivos desportivos ao nível coletivo (11% de variância explicada). Em suma, as três formas de liderança revelaram-se importantes para explicar o modo como os atletas avaliam a atividade desportiva e a necessidade de analisar diferentes estilos de liderança para explicar a satisfação e a perceção de rendimento desportivo dos atletas.

**Palavras-chave:** Liderança, Liderança Transformacional, Satisfação, Rendimento Desportivo, Treinador.

#### Referências:

- Gomes, A. R., Pereira, A. P., & Pinheiro, A. R. (2008). Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: um estudo com atletas portugueses de futebol e futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 482-491.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2013). Relationships among coach leadership, peer leadership, and adolescent athletes' psychosocial and team outcomes: A test of transformational leadership theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(2), 265-279. doi: 10.1080/10413200.2012.725703.

## Importância da liderança na explicação da satisfação e perceção de rendimento desportivo dos atletas

A. Rui Gomes<sup>1</sup>, Camila Severo<sup>1</sup>, Clara Simões<sup>2</sup>, Rui Resende<sup>3</sup>  
rgomes@psi.uminho.pt

<sup>1</sup>Universidade do Minho, Escola de Psicologia, Portugal

<sup>2</sup>Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Portugal

<sup>3</sup>Instituto Universitário da Maia, Portugal

O impacto da liderança em contextos desportivos pode ser verificado no rendimento dos atletas e na forma como estes reagem à atividade desportiva (Gomes, Pereira, & Pinheiro, 2008). Neste sentido, é importante que a investigação forneça indicações sobre a influência dos treinadores nos atletas e nos próprios resultados alcançados pelas respetivas equipas (Prince, & Weiss, 2013).

Esta investigação teve como objetivo analisar a importância dos estilos de liderança (tomada de decisão, transacional e transformacional) na explicação das experiências subjetivas dos atletas face aos próprios treinadores (satisfação com a liderança) bem na perceção de rendimento desportivo, ao nível individual e coletivo. Esta análise considerou a importância de variáveis pessoais (e.g., sexo) e desportivas (e.g., anos com o treinador, títulos desportivos alcançados e divisão competitiva) dos atletas.

Participaram no estudo 313 atletas seniores, federados, sendo 73% do sexo masculino, de diferentes modalidades coletivas e individuais. A média de idades foi de 23 anos. Utilizou-se um protocolo de quatro instrumentos: questionário demográfico, Escala Multidimensional de Liderança no Desporto, Questionário de Satisfação dos Atletas e Escala de Avaliação dos Objetivos de Rendimento Desportivo. Os dados foram recolhidos em dias de treino, sem a presença dos respectivos técnicos e não coincidindo com períodos de competição.

Verificou-se que as dimensões pessoais, desportivas e de liderança dos treinadores foram importantes para explicar a satisfação com a liderança (70% de variância explicada), a perceção de obtenção dos objetivos desportivos individuais (10% de variância explicada) e a perceção de obtenção dos objetivos desportivos ao nível coletivo (11% de variância explicada). Em suma, as três formas de liderança revelaram-se importantes para explicar o modo como os atletas avaliam a atividade desportiva e a necessidade de analisar diferentes estilos de liderança para explicar a satisfação e a perceção de rendimento desportivo dos atletas.

**Palavras-chave:** Liderança, Liderança Transformacional, Satisfação, Rendimento Desportivo, Treinador.

### Referências:

- Gomes, A. R., Pereira, A. P., & Pinheiro, A. R. (2008). Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: um estudo com atletas portugueses de futebol e futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 482-491.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2013). Relationships among coach leadership, peer leadership, and adolescent athletes' psychosocial and team outcomes: A test of transformational leadership theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(2), 265-279. doi: 10.1080/10413200.2012.725703.

## A motivação apresentada por atletas de surf, futebol e rãguebi

Lucas Barbosa, Miguel Rosado, Rafael Couto, Vítor Ferreira, Paulo Martins, Nuno Januário  
vferreira@fmh.ulisboa.pt

Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana

Os motivos referidos pelos diferentes indivíduos como razão da/para a sua prática e da continuidade e persistência nesta são muito diversos uns dos outros; desta forma, a motivação constitui um campo imenso e inesgotável de estudo.

Para compreender alguns aspectos relacionados com esta temática, tivemos como objectivos perceber os níveis de motivação apresentados por atletas das modalidades de surf, rãguebi e futebol; considerámos, ainda, a idade e os anos de prática.

Como instrumentos, recorreremos à versão portuguesa do Sport Motivation Scale (SMS), designada por Escala de Motivação no Desporto (Serpa, Alves & Barreiros, 2004), e, à versão portuguesa do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ), designado por Questionário de Orientação Motivacional no Desporto (QOMD) (Fernandes & Serpa, 1997).

Participaram no estudo 30 jovens (28♂, 2♀), representando as modalidades de surf (8), futebol (10) e rãguebi (12); foi feita uma abordagem por grupos de idade (14 de idade superior a 14 anos e inferior a 15, 11 com idade superior a 15 anos e inferior a 17, e, 5 com idade superior a 17 anos), e, outra por grupos de experiência de prática (17 até 5 anos, e, 13 superior a 5 anos).

Os resultados indicam que nesta amostra de conveniência e restrita, a idade, a experiência e as características da modalidade influenciam significativamente a motivação apresentada pelos atletas.

**Palavras-chave:** Motivação, futebol, surf, rugby, motivos.

### Referencias

- Serpa, S.; Alves, J. & Barreiros, A. (2004). *Versão portuguesa da Sport Motivational Scale (SMS) e da Sport Academic Scale (AMS): processos de tradução, adaptação e fiabilidade*. Laboratório de Psicologia do Desporto, documento não-publicado, Lisboa: FMH-UTL.
- Fernandes, A., & Serpa, S. (1997). *Orientação motivacional em jovens praticantes de hóquei em patins*. Documento não-publicado. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

## A motivação apresentada por jovens futebolistas considerando a experiência e os anos de prática

Daniel Bonito, João Pinto, Marta Sampaio, Miguel Fernandes, Rafael Serrador, Vítor Ferreira, Paulo Martins, Nuno Januário

vferreira@fmh.ulisboa.pt  
Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana

A aprendizagem por si só remete para uma tríada: o indivíduo, o contexto, e, a tarefa ou situação de de exercício. Todavia, outros factores são importantes para que tudo funcione, como adequadas condições físicas e psicológicas para fazer face à situação; o grau de motivação do indivíduo é um desses factores.

O objectivo deste ensaio é o de contribuir para compreender como varia a orientação e intensidade da motivação de jovens futebolistas em função do escalão e da experiência dos atletas.

Os instrumentos utilizados foram as versões portuguesas do TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire / Questionário de Orientação Motivacional no Desporto (QOMD) de Fernandes & Serpa, 1997) e a EMD (Escala de Motivação no Desporto / Sport Motivation Scale de Serpa, Alves & Barreiros, 2004) a fim de medirmos, respetivamente, os níveis de orientação e de intensidade da motivação apresentados pelos atletas objecto de estudo.

Participaram no estudo 30 atletas amadores do Clube de Futebol Central 32 da Abóboda, todos masculinos. Considerando o escalão, repartem-se entre 22 Juvenis (ou sub-17) e 8 Juniores (ou sub-19), e, considerando os anos de experiência, consideramos três grupos ou seja, até 5 anos, de 6 a 10 anos e com mais de 11 anos de experiência, entre 1 e 13 anos.

Os resultados obtidos com a nossa amostra de conveniência (para além de reduzida, é desequilibrada) revelaram que elevados níveis de orientação para a tarefa se relacionam positivamente com elevados níveis de intensidade de motivação, mais concretamente com factores de motivação intrínseca. Atendendo aos escalões em estudo (Juvenis e Juniores), verificaram-se diferenças significativas em 5 dos 7 factores do QOMD preditores da intensidade da motivação, mas nenhuma diferença significativa nos factores do QOMD preditores da orientação da motivação. Considerando a experiência, não encontramos diferenças significativas entre os três grupos de atletas em análise, quer quanto à orientação quer quanto à intensidade da motivação.

Concluimos que a orientação motivacional é importante para o processo de aprendizagem, para o clima e/ou ambiente em que esta ocorre, que o treinador tem de desenvolver competências que lhe permitam ajudar os atletas a ultrapassar dificuldades e a persistirem na

modalidade apesar das adversidades; naturalmente que tratando-se de um ensaio de investigação, os resultados são limitados, aconselhando o aumento do número de praticantes em estudos futuros.

**Palavras-chave:** Motivação, Orientação, Ego, Tarefa, Intensidade, Autodeterminação, TEOSQ, Escala da Motivação

## Referências

- Serpa, S.; Alves, J. & Barreiros, A. (2004). *Versão portuguesa da Sport Motivational Scale (SMS) e da Sport Academic Scale (AMS): processos de tradução, adaptação e fiabilidade*. Laboratório de Psicologia do Desporto, documento não-publicado, Lisboa: FMH-UTL.
- Fernandes, A., & Serpa, S. (1997). *Orientação motivacional em jovens praticantes de hóquei em patins*. Documento não-publicado. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

## Orientação motivacional face ao desporto: Importância da influência parental e dos objetivos desportivos

A. Rui Gomes<sup>1</sup>, Camila Severo<sup>1</sup>, & Sara Vasconcelos<sup>1</sup>  
rgomes@psi.uminho.pt

Escola de Psicologia. Universidade do Minho, Portugal

A formação desportiva dos jovens atletas pode ser considerada como a etapa mais importante do desenvolvimento desportivo (Hancock & Côté, 2014), tornando-se relevante estudar os fatores que podem influenciar a qualidade deste desenvolvimento (Gomes, 2011; O'Rourke, Smith, Smoll, & Cumming, 2011; Partridge, 2011). Entre estes fatores, podem ser referidos aqueles de natureza mais interna aos atletas (ex: objetivos formulados para a atividade desportiva) ou mais externa (ex: influência parental no desporto).

Este estudo teve como objetivo analisar as variáveis de natureza mais interna aos atletas (e.g., perceção de rendimento desportivo) e de natureza mais externa aos atletas (e.g., perceção dos comportamentos parentais), na explicação da orientação motivacional que desenvolvem face ao desporto, controlando nesta análise variáveis de natureza pessoal (sexo) e desportivas (escalão desportivo e títulos desportivos alcançados).

Participaram nesta investigação 711 atletas (89 raparigas e 622 rapazes), com idades entre os 12 e os 19 anos ( $M = 14.77$ ;  $DP = 1.86$ ), sendo 622 do sexo masculino (87.5%) que pertenciam as seguintes modalidades coletivas: futebol de 11 (48.7%), voleibol (12.5%), basquetebol (10.8%), futebol de 7 (6.8%), rãguebi (5.3%), futsal (5.1%), andebol (4.8%), pólo aquático (3.9%) e hóquei de patins (2.1%). Os participantes responderam a um protocolo de avaliação composto por quatro instrumentos: Questionário Demográfico, Questionário de

Comportamentos Parentais no Desporto; Escala de Avaliação dos Objetivos de Rendimento, e Escala de Objetivos de Realização para o Desporto Juvenil.

Verificou-se a importância das variáveis analisadas na explicação da orientação motivacional para o “ego” (22% de variância explicada) e para a “tarefa” (17% de variância explicada).

Em suma, os resultados revelaram que a compreensão da orientação motivacional face à atividade desportiva implica a consideração da relação complexa entre variáveis mais “estáveis” aos atletas (sexo), relacionadas com o percurso desportivo (escalão desportivo), os comportamentos assumidos pelos pais face à atividade desportiva dos filhos e o tipo de objetivos que são formulados pelos atletas relativamente ao desporto.

**Palavras-chave:** Apoio parental, Motivação, Rendimento desportivo, Desporto juvenil

## Referências

- Gomes, A. R. (2011). A iniciação e formação desportiva e o desenvolvimento psicológico de crianças e jovens. In A. A. Machado, & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 19-48). Várzea Paulista: Editora Fontoura.
- Hancock, D., & Côté, J. (2014). Birth advantages, social agents, and talent development in youth sport. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting high performance* (Vol 3, p. 15-32). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- O'Rourke, D., Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2011). Trait anxiety in young athletes as a function of parental pressure and motivational climate: Is parental pressure always harmful? *Journal of Applied Sport Psychology of Sport and Exercise*, 23, 398-412. doi: 10.1080/10413200.2011.552089
- Partridge, J. A. (2011). Current directions in social influence: Parents and peers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Desporte*, 6(2), 251-268.

## Será possível treinar o cérebro em separado para melhorar o desempenho desportivo?

Ana Lucas<sup>1</sup>, Duarte Araújo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, SPERTLAB, Universidade de Lisboa

A tendência actual de utilizar videojogos (“*gamification*”) para melhorar o desempenho no desporto assume que este tipo de treino tem um efeito mais rápido e com menor exigência que o treino específico tradicional. A indústria do “*brain-training*” disponibiliza a venda de produtos que oferecem actividades ou exercícios que melhoram a memória, atenção, tomada de decisão, ajudam a pensar mais rápido e melhor. O principal argumento é que o “poder do

cérebro” pode melhorar o desempenho nas tarefas diárias de rotina ou profissionais, incluindo o desempenho desportivo (Simons et al., 2016).

Mas que evidências existem a sustentar que a aplicação deste tipo de treino tem realmente transferência para a melhoria da performance desportiva? A análise de estudos neste âmbito revela várias lacunas: ausência de *baseline* (pré-teste), ausência de grupo de controlo, amostras pequenas, falta de randomização, poucos estudos referentes especificamente à performance desportiva (Simons et al., 2016).

Este tipo de treino assenta nos princípios da psicologia cognitiva tradicional, focada na estrutura e nos processos cerebrais, que concebe o funcionamento do cérebro como o de um computador. Existe uma redução da mente ao cérebro que culmina numa redução do corpo ao cérebro, sendo o corpo um conjunto de representações no córtex cerebral.

À visão tradicional da “*disembodied mind*” contrapõe-se a perspectiva que a cognição emerge fundamentalmente da acção do organismo sobre o mundo- “*embodied experience*” (Gibbs, 2005). O conceito de “*embodied cognition*” (Chemero, 2011; Gibbs, 2005) assenta no princípio da percepção directa (Gibson, 1968), no acoplamento percepção-acção e na relação recíproca que a percepção estabelece na coordenação do organismo com o contexto.

Há evidências de que a “experiência motora” influencia a “experiência cognitiva” num largo espectro de habilidades (Moreau, Morrison, & Conway, 2015). Existe uma interrelação entre os processos motores e cognitivos, em que o individuo funciona simultaneamente na motricidade e cognição de acordo com as interações com o contexto.

A cognição pode ser desenvolvida não só pelo treino de tarefas cognitivas clássicas (baseadas em apresentação de estímulos e registar a resposta realizada por micro-movimentos como pressionar botões), mas por treino motor com actividades motoras complexas (Moreau, 2015). O objetivo deste trabalho é discutir os argumentos que sustentam a eficiência do treino cognitivo “*disembodied*” na performance desportiva, contrastando-os com a noção de “*embodied cognition*” vigente na abordagem da dinâmica ecológica ao desempenho desportivo (Araújo, Hristovski, Seifert, Carvalho, & Davids, 2017).

**Palavras-chave:** “*Brain-training*”, “*Gamification*”, “*Embodied cognition*”

## Referências

- Araújo, D., Hristovski, R., Seifert, L., Carvalho, J., & Davids, K. (2017). Ecological cognition: expert decision-making behaviour in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–25.  
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1349826>
- Chemero, A. (2011). *Radical embodied cognitive science*. MIT press.
- Gibbs, R. W. J. (2005). *Embodiment and Cognitive Science*. Cambridge: Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/CB09780511805844>

- Gibbs, R. (2005). *Gibbs, Jr, R. (2005). Embodiment and Cognitive Science. Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511805844.*
- Moreau, D. (2015). Unreflective actions? complex motor skill acquisition to enhance spatial cognition. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14(2), 349–359. <https://doi.org/10.1007/s11097-014-9376-9>
- Moreau, D., Morrison, A. B., & Conway, A. R. A. (2015). An ecological approach to cognitive enhancement: Complex motor training. *Acta Psychologica*, 157, 44–55. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2015.02.007>
- Simons, D. J., Boot, W. R., Charness, N., Gathercole, S. E., Chabris, C. F., Hambrick, D. Z., & Stine-Morrow, E. A. L. (2016). Do “Brain-Training” Programs Work? *17*(3), 103–186. <https://doi.org/10.1177/1529100616661983>

## Adaptação e Validação da Escala de Envolvimento no Contexto da Educação Física

Diogo S. Teixeira<sup>1</sup>, Juan J. Pulido<sup>2,3</sup>, António L. Palmeira<sup>1,3</sup> Marlene Silva<sup>1,3</sup> e Eliana Carraça<sup>1,3</sup>  
diogo.teixeira@ulusofona.pt

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa, Portugal

<sup>2</sup>Facultad de Ciencias del Deporte, UE, Cáceres, Espanha

<sup>3</sup>Centro Interdisciplinar para o Estudo da Performance Humana (CIPER), Faculdade de Motricidade Humana, UL, Lisboa, Portugal

A Teoria da Autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 2000) tem vindo a apresentar fortes evidências sobre a importância da compreensão dos fatores motivacionais em vários contextos e, em particular, nas aulas de Educação Física (EF). A escala em validação é um instrumento que procura avaliar o envolvimento dos alunos nas aulas de EF a nível comportamental, emocional, cognitivo e proactivo. O principal objetivo deste estudo consistiu em adaptar e validar para português a escala de envolvimento na EF.

A amostra neste estudo foi composta por 652 rapazes ( $M = 15.4$  anos;  $DP = 1.90$ ) e 702 raparigas ( $M = 15.47$ ;  $DP = 1.95$ ). Para a criação desta escala foram usadas quatro sub-escalas: Envolvimento Proativo (EP) (5 itens; Reeve, 2013), Envolvimento Comportamental (EC) (4 itens; Skinner, Kindermann, Connell, & Wellborn, 2009), Envolvimento Emocional (EE) (5 itens; Skinner et al., 2009) e Envolvimento Cognitivo (ECog) (4 itens; Nicholls, 1984), possuindo no total 18 itens. Técnicas de tradução/reversão e de análise por especialistas foram utilizadas na preparação da escala. A análise estatística dos vários modelos foi feita utilizando o Mplus 7.3.

Numa primeira instância, os resultados mostraram que o modelo não se ajustou aos dados de forma satisfatória. Contudo, após a análise dos índices de modificação e eliminação de alguns itens (i.e., quatro itens), a análise fatorial confirmatória de primeira ordem revelou um bom ajustamento:  $\chi^2 = 7413.507$ ,  $df = 91$ ;  $p = <.001$ ; SRMR = .043; TLI = .913; CFI = .932; RMSEA = .069, e bons valores de consistência interna (i.e., Omega de McDonald): EP = .815; EC = .792; EE = .765 and Ecog = .861. A análise de validade nomológica foi feita utilizando a versão

portuguesa do Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQp; Teixeira, Monteiro, Carraça, & Palmeira, submetido). Verificou-se uma relação clara e coerente com os princípios da TAD, onde tipos de motivação mais autónomas apresentaram associações positivas com as formas de envolvimento dos estudantes, e as formas mais controladas associações negativas. Os resultados obtidos permitem concluir que a escala de envolvimento com 14 itens pode ser utilizada com elevado grau de validade e fiabilidade no contexto da EF.

**Palavras-chave:** Avaliação psicológica, análise fatorial confirmatória, teoria da autodeterminação, educação física.

## Referências

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Nicholls, J. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, *91*(3), 328-346. doi: 10.1037/0033-295x.91.3. 328
- Reeve, J. (2013). How Students Create Motivationally Supportive Learning Environments for Themselves: The Concept of Agentic Engagement. *Journal of Educational Psychology*, *105*, 579–595. doi:10.1037/a0032690
- Skinner, E. A., Kindermann, T. A., Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (2009). Engagement and disaffection as organizational constructs in the dynamics of motivational development. em K. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation in school* (pp. 223–245). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Teixeira, D. S., Monteiro, D., Carraça, E., & Palmeira, A. L. (submetido). Translation and Validation of the Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ) in a sample of Portuguese Physical Education Students.

## Querer fazer exercício físico e fazer exercício físico: Evidência de uma perspetiva integradora

Luís Carneiro, Rui Gomes, & Tiago Maciel  
rgomes@psi.uminho.pt

Escola de Psicologia. Universidade do Minho, Portugal

A prática regular de exercício físico (EF) origina benefícios para a saúde física e mental (Maddux & Dawson, 2014) e está associada à prevenção de várias doenças do foro médico (Erikssen, 2001; Weinstein, Lydick, & Biswabharati, 2014). Como, nos países desenvolvidos, os níveis de prática de EF da maioria das pessoas se situam em níveis reduzidos, e, portanto, abaixo da frequência recomendada (Buckworth, Dishman, O’Conner, & Tomporowski, 2013), torna-se muito importante compreender os fatores psicológicos que se encontram envolvidos na prática de EF. Para além disso, é essencial perceber os fatores que influenciam o início do

comportamento de EF e os fatores que estão envolvidos na sua manutenção, tendo em consideração que a maioria dos estudos nesta área tem dado mais atenção ao início do que à manutenção da prática de EF (Armitage, 2005). No sentido de combater estes problemas, bem como de colmatar as dificuldades encontradas na literatura acerca da explicação da relação entre a intenção de fazer EF e o comportamento efetivo de EF, este estudo procurou analisar o poder preditivo, na intenção e no comportamento de EF, dos fatores psicológicos a partir de uma perspetiva integrada de várias abordagens conceituais, nomeadamente através da conjugação entre fatores sociocognitivos da Teoria do Comportamento Planeado (TCP), fatores motivacionais do Modelo de Ação na Saúde (HAPA) e fatores experienciais da Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (EESE).

Este estudo incluiu 454 praticantes de Musculação, *Cardio-Fitness* e Atividades de Ritmo, de uma academia desportiva no norte de Portugal, sendo 205 (45.3%) do sexo masculino e 248 (54.7%) do sexo feminino. A idade variou entre os 15 e os 61 anos ( $M = 25.14$ ;  $DP = 7.13$ ). Numa primeira fase, o protocolo de investigação avaliou variáveis psicológicas da TCP (e.g., atitudes, normas subjetivas, percepção de controle comportamental e intenção), do Modelo HAPA (e.g., planeamento) e da EESE (e.g., bem-estar psicológico, mal-estar psicológico e fadiga) e, numa segunda fase, foram obtidas as frequências objetivas de prática de EF num *follow-up* de 3 meses após a primeira avaliação.

O modelo de equações estruturais utilizado permitiu encontrar resultados significativos para o modelo ajustado da TCP (e.g., atitudes e percepção de controle comportamental explicaram 82% de variância na intenção e 10% no comportamento de EF) e para a variável experiencial de bem-estar psicológico como variável mediadora entre intenção e comportamento de EF (e.g., 11% de variância explicada no comportamento de EF).

Este estudo permitiu verificar que as variáveis do modelo original da TCP são bons preditores da intenção de praticar EF (tal como indica a literatura) e predizem parcialmente o comportamento de EF. Em conjunto com variáveis de outros modelos (e.g., HAPA e EESE), o poder preditivo da TCP é mais fraco (com exceção para a variável bem-estar psicológico da EESE), chamando a atenção para a necessidade futura da integração de outros modelos e do teste de novas hipóteses de investigação para se explicar de forma mais eficaz o comportamento de EF.

**Palavras-chave:** Teoria do Comportamento Planeado, Planeamento, Experiências Subjetivas, Exercício Físico.

## Referências

- Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology, 24*(3), 235-245. doi: 10.1037/0278-6133.24.3.235
- Buckworth, J., Dishman, R. K., O'Conner, P. J., & Tomporowski, P. D. (2013). *Exercise psychology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: The survival of the fittest. *Sports Medicine, 31*, 571-576.
- Maddux, J. E., & Dawson, K. A. (2014). Predicting and changing exercise behavior: Bridging the information-intention-behavior gap. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy life styles* (Vol. 2, pp. 97-120). New York: Nova Science.
- Weinstein, A. A., Lydick, S. E., & Biswabharati, S. (2014). Exercise and its relationship to psychological health and well-being. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy life styles* (Vol. 2, pp. 147-166). New York: Nova Science.

## Atividade física habitual e apoio social em adolescentes

Celina Gonçalves<sup>1</sup>, Vítor Pires Lopes<sup>2</sup>  
celinag@ipb.pt

<sup>1</sup>Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física do Instituto Politécnico de Bragança, CIF12D

<sup>2</sup>Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física do Instituto Politécnico de Bragança, CIDESD

O apoio de pais e amigos parece fundamental para o envolvimento de jovens (crianças e adolescentes) em atividades físicas (AF) (Atkins et al., 2015). Em adolescentes, os níveis de AF tendem a ser semelhantes entre amigos (Lopes, Gabbard e Rodrigues, 2013), para além disso, a AF das crianças está associada à AF dos seus melhores amigos (Jago et al., 2011). O objetivo deste estudo foi analisar a importância do apoio social nos níveis de atividade física em adolescentes.

A amostra foi constituída por 864 adolescentes de ambos os sexos. Os participantes foram divididos em dois grupos, Grupo 1: 12-15 anos (Meninas n=225; Meninos n=202) e Grupo 2: 16-18 anos (Meninas n=226; Meninos n=209). Para determinar os níveis de AF e comportamento sedentário, utilizou-se a versão curta do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ); os tipos específicos de atividade física avaliados foram a caminhada (C), Atividade Física Moderada (AFM), Atividade Física Vigorosa (AFV) e Atividade Física Total (AFT); para determinar o comportamento sedentário (CS) foi incluída uma pergunta sobre o número de horas sentado. A perceção do suporte social para a prática da atividade física foi avaliada com uma adaptação para a Língua Portuguesa da *Friend Support Scale* (Jago, Page, & Cooper,

2012). As análises estatísticas foram realizadas utilizando o software SPSS Statistics (v.23.0) e basearam-se em correlações de Spearman.

No grupo 1, as meninas mostraram uma correlação significativa entre a AFT e o apoio social dos amigos em geral, do melhor amigo e o apoio dos pais. Nos meninos, houve apenas uma correlação significativa entre a AFM e o melhor amigo. No grupo 2, a AFV das meninas mostra associação significativa com o apoio dos amigos em geral e o suporte do melhor amigo. Também nas meninas, a AFT estava associada ao apoio dos amigos em geral. Nos rapazes, a AFV e a AFT estão associadas ao apoio dos amigos em geral. O CS não mostra associação com nenhum dos apoios sociais estudados.

Os resultados mostram que os pais, amigos e o melhor amigo parecem desempenhar papéis diferentes no suporte social da atividade física.

**Palavras-chave:** pais, amigos, melhor amigo, desporto

## Referências

- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 16*, 170–180.
- Jago, R., Macdonald-wallis, K., Thompson, J. L., Page, A. S., Brockman, R., & Fox, K. R. (2011). Better with a Buddy: Influence of Best Friends. *Official Journal of the American College of Sports Medicine, (34)*, 259–265.
- Jago, R., Page, A. S., & Cooper, A. R. (2012). Friends and Physical Activity during the Transition from Primary to Secondary School. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 44(1)*, 111-117.
- Lopes, V. P., Gabbard, C., & Rodrigues, L. P. (2013). Physical Activity in Adolescents: Examining Influence of the Best Friend Dyad. *Journal of Adolescent Health, 52(6)*, 752-756.

## Desporto de Todos e para Todos: Desporto Adaptado na APPACDM de Castelo Branco

Pedro Pires<sup>1</sup>, Raquel Correia<sup>1</sup>, Tiago Penedo<sup>1</sup> e Ana Vitório<sup>1</sup>  
pedroruiinespires@gmail.com

<sup>1</sup>APPACDM de Castelo Branco

O desporto adaptado constitui-se como um espaço fundamental para a afirmação de processos vitoriosos de aceitação e de inclusão que este tipo de população aspira (Castro, Marques & Silva, 2001).

Como forma de consolidar esta ideia e proporcionar aos alunos/ utentes um novo contexto de ensino, a APPACDM de Castelo Branco criou uma secção de Desporto Adaptado que se encontra em funcionamento há 3 épocas desportivas. Esta secção congrega 4 modalidades: Boccia, Judo, Natação e Ténis de Mesa e tem como principal objetivo inserir os alunos no contexto desportivo, tanto a nível lúdico como competitivo. Esta secção tem como objetivo primordial maximizar as suas experiências pessoais e desportivas

De forma a perceber a consolidação de todo o processo de implementação da secção, foram elaborados em cada época relatórios de atividades, para aferir e descrever o tipo de encontros desportivos que os atletas participaram. Será também aferido o grau de satisfação dos praticantes com estas atividades.

Em suma, o desporto adaptado é uma plataforma desportiva ideal para dar visibilidade às capacidades individuais, e não às suas dificuldades(Carvalho,2009).

**Palavras-chave:** Desporto Adaptado, APPACDM de Castelo Branco e Relatório de atividades.

#### **Referências:**

Castro, J., Marques, U. & Silva, M. (2001). Actividade Física Adaptada: uma visão crítica. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1 (1), 65 -72.

Carvalho, J. V. (2009). A importância do desporto como factor de integração / Sport´s role in social inclusion – Desporto: um caminho para a integração das populações especiais. Congresso Internacional de Medicina Desportiva, Sintra.

## **Desenvolvimento de uma ferramenta para análise da Perceção de Risco em Canyoning usando a técnica Delphi.**

<sup>1</sup>António Brandão, <sup>2</sup>Ana Marques, <sup>1</sup>Joel Pereira, <sup>3</sup>Eduarda Coelho, <sup>3</sup>Luís Quaresma  
ajmjbrandao@gmail.com

<sup>1</sup> Polytechnic Institute of Viana do Castelo, Escola Superior Desporto e Lazer Melgaço, Portugal

<sup>2</sup>Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure, Faculty of Sports - University of Porto, Portugal

<sup>3</sup> University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Department of Sport Science, Exercise and Health, Vila Real, Portugal

A procura por experiências no desporto de natureza e aventura (DNA) é uma realidade crescente, sendo o canyoning uma dessas modalidades mais expressivas, pois a sociedade contemporânea busca novos saberes e sensações. Após o primeiro contacto com a modalidade, alguns procuram a continuidade, verificando-se um aumento de praticantes a nível recreativo e desportivo. No entanto, o canyoning é considerado uma atividade de risco, pois os locais de prática são, em grande parte das vezes, propícios para a ocorrência de

incidentes/acidentes. Na generalidade dos casos a sua progressão é realizada em meios sinuosos, aquáticos e verticais, pelo que os riscos são agravados pelas dificuldades de acesso e isolamento.

Pretende-se com este estudo desenvolver uma ferramenta capaz de analisar qual a perceção do risco no canyoning por parte dos praticantes.

Com base na literatura procedeu-se à identificação dos riscos inerentes à prática desta modalidade. Os fatores ambientais são fatores provenientes do meio ambiente, como a geomorfologia, meteorologia/climatologia e fauna/flora. Os fatores humanos, são derivados da ação do Homem, através das suas competências operacionais, físicas, emocionais e cognitivas.

Após a identificação destes fatores, o estudo desenvolveu-se recorrendo à técnica Delphi, com a aplicação de três rondas, integrando um painel de 60 especialistas da área. Das 96 proposições iniciais, 9 foram excluídas por consenso do painel, e apresentaram um total de 318 sugestões de melhoria, finalizando a terceira ronda com um total de 49 proposições aprovadas por 75% ou mais dos especialistas, para o questionário final.

Com base na opinião de especialistas, uma ferramenta de Perceção do Risco no Canyoning foi desenvolvida para ter uma noção de como o risco é percebido pelos praticantes desta modalidade. As informações obtidas com o preenchimento do questionário serão úteis para os clubes/empresas que procuram melhorar os seus praticantes, visando a segurança e credibilidades da modalidade.

**Palavras-chave:** perceção do risco, metodologia Delphi, desporto de natureza e aventura, canyoning

