



LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**O Internato de Jovens Atletas em Clubes
Desportivos**

**Um estudo sobre o individuo e as suas relações sociais e
familiares**

TOMÁS VELOSO DA COSTA CORREIA DA SILVA

Nº15054

Orientador de Dissertação

PROFESSOR DOUTOR PEDRO ALMEIDA

Coordenador do Seminário de Dissertação

PROFESSOR DOUTOR PEDRO ALMEIDA

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2012

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Pedro Almeida, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações conforme despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar gostaria de agradecer aos meus pais, pelo constante apoio neste ano tão trabalhoso e por vezes desmotivante, pela força que me transmitiram e por toda a ajuda que me deram.

Em segundo lugar gostaria de agradecer ao Professor Pedro Almeida, por toda a ajuda, paciência e indicações que ajudaram a criar este estudo. Assim como também gostava de agradecer ao Professor Alesandro Garcia Mas, que foi uma ajuda igualmente valiosa.

Gostaria ainda de agradecer a todos os que participaram neste estudo, sem os quais este não seria possível.

Agradeço ainda ao Sporting Clube de Portugal, por me ter permitido fazer a recolha de dados com uma das suas equipas.

Por último gostaria de agradecer aos meus colegas, em especial aos da turma de mestrado, o António, a Maria, a Catarina e a Margarida, que ao longo destes dois anos foram uma ajuda preciosa a superar as várias etapas deste fim de percurso académico.

Finalmente a todos os meus amigos que mais do que ajudar neste estudo, me ajudaram preciosamente a descontraír quando não estava a trabalhar.

A todos, dedico esta tese de Mestrado

Muito Obrigado

O carácter é uma vitória, não é um dom.

Ivor Griffith

O que significa ter carácter? Significa ter valores. Significa ter uma bússola moral que marca uns parâmetros claros sobre o que a pessoa vais fazer e não vai fazer.

Noel Tichy & Warren Benis

A possibilidade de realizar um sonho faz com que a vida se torne interessante.

Paulo Coelho

RESUMO

Este estudo pretende avaliar de forma concreta as mais-valias apresentadas pelo regime de internato como contexto de formação. Estão confirmadas na literatura as vantagens da prática de actividades desportiva na formação humana, sendo até referido que o desporto potencia lições de vida (Danish, Taylor & Fazio, 2005). A amostra foi constituída por 10 atletas, seleccionados através de um método não aleatório por conveniência. Foi criada uma entrevista semiestruturada com 10 itens para avaliar as dimensões em estudo: *Desenvolvimento Psicossocial*, *Desenvolvimento Individual*, *Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras e Situações Potenciadoras de Abandono*. Os dados recolhidos permitem observar que os atletas neste regime se apoiam mais nos colegas, ou resolvem as situações de maior dificuldade de forma individual, referindo como principal mais valia deste regime o crescimento humano. As diferenças observadas entre este regime e o regime normal, leva-nos a considerar o internato desportivo como uma oferta muito válida a nível de formação humana e desportiva, considerando contudo que apresenta algumas falhas que devem ser corrigidas.

Palavras-Chave: Internato, Desenvolvimento Psicossocial, Desenvolvimento Individual, Gestão de Situações de Pressão, Situações Potenciadoras de Abandono

ABSTRACT

The present study evaluates the gains that youth academies provide. The advantages of sports in human development are well established in the literature, where it is said that the activity enhances life experiences (Danish, Taylor & Fazio, 2005). The sample in this study comprises 10 players selected by a non-probabilistic process of convenience. A semi-structured interview was created with 10 items to evaluate the dimensions under study: *Psycho-social Development, Individual Development, Handling Stress, and Situations that Engender Despair*. The information gathered suggests that athletes who lived in youth academies tend to search for support from their companions or to deal with situations individually, most of them mentioning that the main outcome of living in this regime is human growth. The differences observed between this regime and the ordinary regime, lead to the belief that youth academies are valuable contributors to human and sport development, although also demonstrating certain drawbacks that should be addressed.

Key-Words: Youth Boarding Academy, Psycho-social Development, Individual Development, Handling Stress, and Situations that Engender Despair

ÍNDICE

1. Introdução	1
2. Enquadramento Teórico	2
2.1 Desenvolvimento Psicossocial	2
2.2 Desenvolvimento Individual (Auto-percepção)	9
2.3 Situações Potenciadoras do Abandono	16
2.4 Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras	20
2.5 Pertinência do Estudo	27
3. Método	34
3.1 Participantes	34
3.2 Instrumento	34
3.3 Contexto e Procedimento	36
4. Resultados	38
4.1 Regime de Internato	38
4.2 Comparação entre Regimes	40
5. Discussão	46
6. Referências Bibliográficas	53
7. Anexos	56
7.1. Anexo A - Entrevista Jogadores Internato	56
7.2. Anexo B - Entrevista Jogadores não-Internato	57

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Divisão dos itens segundo as dimensões em análise	35
Tabela 2: <i>Desenvolvimento Psicossocial</i> segundo os elementos de apoio	38
Tabela 3: <i>Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras</i> segundo os elementos de apoio	39
Tabela 4: <i>Situações Potenciais de Abandono</i> segundo os elementos de apoio	39
Tabela 5: <i>Desenvolvimento Individual</i> segundo os elementos de apoio	40
Tabela 6: <i>Desenvolvimento Psicossocial</i> - comparação de regimes	41
Tabela 7: <i>Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras</i> - comparação de regimes	41
Tabela 8: <i>Situações Potenciais de Abandono</i> - comparação de regimes	41
Tabela9: <i>Desenvolvimento Individual</i> - comparação de regimes	42

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho pretende estudar o regime de internato em clubes desportivos nos quais vivem, hoje em dia diversos atletas por lhes ser difícil a deslocação diária para os treinos.

Como tal foram seleccionadas quatro dimensões que serão analisadas em maior pormenor, o *Desenvolvimento Psicossocial*, a *Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras*, *Desenvolvimento Individual e Situações Potenciadoras de Abandono*, por serem todas elas representativas de dificuldades que um jovem atleta que vive longe do enquadramento familiar, enfrenta e com as quais tem de lidar sozinho.

Ao longo dos capítulos deste trabalho, e para uma melhor compreensão desta temática, serão evidenciadas à luz da literatura, a importância e explicação de cada uma das dimensões, anteriormente referidas, acompanhadas de uma revisão de literatura que sustenta a validade do estudo.

No segundo capítulo, será feita uma apresentação dos passos metodológicos através dos quais foi feita a recolha e tratamento de dados, desde a elaboração da entrevista criada para o efeito, à descrição da amostra e ferramentas qualitativas de tratamento de dados.

Seguidamente, serão apresentados os resultados desta recolha onde poderemos verificar como é que os sujeitos lidam e gerem esta diversidade de situações acima referidas, verificar de que forma lidam com a ausência parental, de que forma é que este ambiente de internato influenciou na sua carreira, quais os principais marcos ou experiências que tiram desta fase das suas vidas.

Por último, serão retiradas as conclusões possíveis que serão comparadas com a literatura, assim com também poderemos verificar se existem grandes diferenças, nas referidas dimensões, entre jogadores que viveram em regime de internato e jogadores que não viveram neste regime, podendo a partir desta comparação identificar possíveis lacunas e oferecer algum conhecimento ou estratégias para melhorar a qualidade destes internatos e conseqüentemente ajudar o desenvolvimento do desporto.

De referir ainda que este estudo não vou escrito ao abrigo do novo acordo ortográfico.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1 Desenvolvimento Psicossocial

Quando falamos de actividade desportiva, e sobretudo em idades mais jovens, é fulcral referir os importantes e distintos papéis dos diversos agentes de socialização presentes no meio, como sejam os colegas de equipa, os treinadores, os pais ou mesmo os árbitros, espectadores e elementos directivos dos clubes.

Todos eles têm um papel fundamental, por exemplo, ao nível da transmissão de condutas de fair-play e desportivismo que se assumem como elementos formadores de carácter, dentro e fora do campo (Valiente, Boixadós, Torregrossa, Figueroa, Rodriguez & Cruz; 2001). Aliás, o principal objectivo da prática de actividades desportivas deve ser a promoção da saúde e de um estilo de vida saudável, a vivência de experiências positivas enquanto que o desenvolvimento num sentido mais de performance, deve cair para segundo plano (Weiss, 1995).

O contexto desportivo é um meio onde convergem diversas influências socializadoras que desempenham um papel fundamental na formação da personalidade das crianças (Boixadós, Cruz, Torregrossa & Valiente, 2004; Horn, 1985; Smith, Smoll & Curtis, 1979; cit por Torregrossa, Cruz, Sousa, Viladrich, Villamarín & Garcia-Mas, 2007), aliás, se o que é pretendido é chegar aos jovens, de um ponto de vista da sua formação, é necessário alcançá-los num meio onde eles queiram estar, como é o caso do contexto desportivo (Danish, 2000; Hodge & Danish, 1999; cit por Danish, Taylor & Fazio, 2005).

Também Shields e Bredmeier (1994; cit por Valiente et al., 2001) referem que os contributos da actividade física e do desporto para a formação do carácter dos jovens são muitos e indiscutíveis. No entanto, existem outros autores (Ferrando, 1990; Pilz, 1995; cit por Valiente et al., 2001) que assinalam como mais significativos os decrescentes níveis de desportivismo dos jovens atletas, muito devido à excessiva ênfase dada ao resultado e à vitória a qualquer preço, por parte de pais e treinadores.

Apesar de ser postulado por diversos investigadores e educadores que o desporto se apresenta como um veículo potenciador de desenvolvimento de extrema importância, não existe nada de mágico no desporto que possa ser apontado como motivo para esse desenvolvimento (Danish, Taylor & Fazio, 2005). Muito pelo contrário, é a experiência individual neste contexto que vai contribuir para o desenvolvimento positivo dos adolescentes e jovens praticantes, dependendo este de cada um, das suas experiências e da

maneira como as percebem e assimilam (Strean & Bengocchea, 2001; cit por Danish et al., 2005).

No entanto, há que referir que para que as práticas desportivas tenham de facto influência na formação dos jovens atletas, esta não é garantida pela simples participação, é necessário considerar e reflectir sobre os modos como os treinadores conduzem as suas equipas e os treinos, a participação e condutas de pais, espectadores e outros elementos presentes no contexto (Cruz, Boixadós, Torregrossa & Mimbrero, 1995; Smith, 2001; cit por Valiente et al., 2001).

Kleiber e colaboradores (Kleiber & Kirshnit, 1991; Kleiber & Roberts, 1981; cit por Danish et al., 2005) observaram que a prática de actividade desportiva funciona como um fórum, um meio estruturado que permite e potencia o desenvolvimento e aprendizagem de competências associadas à personalidade, como sejam a responsabilidade, o conformismo, a persistência, a coragem e o autocontrolo.

Através da participação desportiva, os jovens atletas têm oportunidades de interacção com treinadores e o grupo de pares. Smith & Smoll (1996; cit por Danish et al., 2005) observaram que o tipo de liderança e relação levada a cabo pelo treinador e a forma como esta é experienciada, são determinantes nas experiências desportivas dos jovens atletas.

Uma vez que no contexto desportivo é o treinador que se apresenta como tendo a responsabilidade de criar condições ideais para potenciar situações de desenvolvimento positivo, este deve ter em conta a influência e impacto que tem nos seus atletas (Danish et al., 2005).

As relações de pares assumem também um papel de elevada importância no desenvolvimento, pois os pares tendem a substituir os pais como influência ao longo do desenvolvimento. Assim podemos realçar o papel social do contexto desportivo uma vez que através do trabalho de equipa e da liderança, potencia a interacção e estabelecimento de relações com os pares (Danish et al., 2005). Os pares são um excelente meio para transmitir competências de vida a pares mais novos (Danish, 2000; cit por Danish et al., 2005).

Segundo Valiente e colaboradores (2002), para que o *fair-play* e o desportivismo sejam promovidos é necessário basear a participação desportiva e competitiva em dois pilares, o respeito e o esforço.

O respeito pressupõe a criação de um ambiente de companheirismo, apoio, tolerância e diversão, respeitando sempre o grupo de pares, os adultos implicados, as regras

e condutas inerentes ao desporto em questão, e às instalações e materiais desportivos (Valiente et al., 2001).

Por outro lado, o esforço remete-nos mais para uma noção de orientação para a tarefa, ou seja, é importante ganhar, mas o esforço no sentido de dar o melhor de si, deve ser o factor preponderante no contexto de formação desportiva (Valiente et al., 2001). Isto deve partir do atleta, de forma a que a sua participação nos treinos e competições permita o seu desenvolvimento técnico, tático e físico, para que no momento do êxito competitivo, este seja considerado como fruto do esforço e capacidade, e não do uso de outros meios para alcançar a vitória (Valiente et al., 2001).

Assim, ganhar é importante, mas não a qualquer custo (Valiente et al., 2001). No entanto, e para que estes valores sejam evidentes nos jovens atletas, é necessária uma participação activa de todos os agentes de socialização envolvidos no meio (Valiente et al., 2001).

Os agentes de socialização no contexto desportivo são vários e cada um deles assume um papel distinto, mas sempre com elevado relevo e sempre tendo como objectivo a integração desportiva destes atletas (Valiente et al., 2001). Segundo Valiente e colaboradores (2001), os principais agentes de socialização são:

- Os pais,
- Os companheiros,
- Os adversários,
- A equipa técnica, árbitros,
- Os elementos da direcção,
- Os espectadores,
- E outros desportistas profissionais.

As principais funções dos agentes de socialização são, segundo Valiente e colaboradores (2001):

- A promoção do respeito,
- O desenvolvimento de treinos que potenciem o alcance dos objectivos desportivos para os jovens atletas,
- Ensinar e ajudar a cumprir os regulamentos próprios do desporto,
- Promover o desportivismo actuando como exemplos de autocontrolo.

A promoção do respeito parte principalmente de três intervenientes: o treinador, os pais e o árbitro. Segundo Côté (1998; cit por Gomes & Cruz, 2006) os objectivos dos treinadores são o desenvolvimento dos seus atletas, sendo que este desenvolvimento deve ser entendido na sua amplitude, compreendendo o trabalho com atletas em situação de formação desportiva, mas também em situação de alta competição.

Como tal podemos definir um objectivo central, a concretização dos objectivos traçados relacionados com três outros objectivos secundários: a implementação de ideias e filosofias de trabalho conjunto em todos os membros da equipa, obter altos níveis de qualidade no trabalho realizado e desenvolver todos os intervenientes pessoalmente, tanto treinador como jogadores (Gomes & Cruz, 2006).

O treinador enquanto elemento promotor de esforço e progressos individuais da equipa, deve favorecer a participação de todos, proporcionando a cada um dos seus jovens atletas as mesmas oportunidades de desenvolvimento (Valiente et al., 2001). O treinador deve ainda ser uma fonte de incentivo sem nunca humilhar os seus atletas (Smith & Smoll, 1997; cit por Valiente et al., 2001).

Podemos ainda indicar que o principal mecanismo utilizado pelos treinadores para aumentar os níveis de motivação e de inspiração dos atletas, é a coesão do grupo e respectivo optimismo, desafiando os atletas a que se superem de forma constante e que cumpram os objectivos traçados por todos (Gomes & Cruz, 2006). Arripe-Longuiville, Saury, Fournier & Durand (2001; cit por Gomes & Cruz, 2006) encontraram evidências de treinadores que promoviam a autonomia dos seus atletas nos processos de tomada de decisão, recorrendo a estratégias de cooperação e negociação, na definição de objectivos.

Gomes e Cruz (2006) verificaram no seu estudo que os treinadores inquiridos incluíam frequentemente os seus jogadores nos processos de tomada de decisão, deixando sempre bem claro que a decisão final seria deles. Neste aspecto existem diferentes estratégias adoptadas pelo treinador, como sejam a aliança com alguns elementos importantes da equipa em quem delega funções de gestão do grupo, a consulta das opiniões ou a persuasão do seu grupo de trabalho apresentando as mais-valias da sua opinião (Gomes & Cruz, 2006)

Os treinadores devem fazer uma adaptação do seu trabalho em função das representações mentais, potencial e características dos seus atletas (Côté, Salmela & Russell, 1995; cit por Gomes & Cruz, 2006), devendo ainda criar, de forma a otimizar os níveis de motivação dos seus atletas, um envolvimento desportivo a longo prazo, uma vez

que as experiências desportivas positivas vão depois combater as tendências futuras de um estilo de vida sedentário (Morouço, 2007).

Os pais por sua vez devem minimizar a dimensão vitória, promovendo o esforço individual e o rendimento dos seus filhos, dando mais ênfase e destaque aos progressos individuais, devem incentivar os seus filhos de forma a estabelecer um equilíbrio entre aprendizagem, jogo e competição, uma vez que estes se encontram num processo contínuo de aprendizagem (Cruz, Boixadós, Torregrossa & Valiente, 2000; Smoll & Smith, 1999; cit por Valiente et al., 2001).

De referir ainda que caso os seus filhos se destaquem na sua prática desportiva, os pais devem premiar e aceitar o seu êxito, pondo de lado algumas falhas ou pequenos erros, de menor relevância (Valiente et al., 2001). No entanto, devem ser evitadas comparações com outros atletas que sejam melhores que ele, segundo Würth (2001) a satisfação e eficácia desportiva dos jovens atletas está directamente relacionada com o apoio que estes percebem dos seus pais (Valiente et al., 2001), dados que também são sustentados pela investigação de Lally e Kerr (2008; cit por Gomes, 2010).

Por último, o árbitro, apesar de influenciar de uma forma mais simples, também tem um papel a desempenhar enquanto agente de socialização (Valiente et al., 2001). O seu papel passa pelo cumprimento de todos os jogadores no final de cada jogo, felicitando-os pelo seu esforço e tal como os pais e treinador, desvalorizando o resultado (Valiente et al., 2001).

O sentimento de valorização que o jovem atleta sente por parte dos seus pais, do seu treinador, do árbitro ou outros intervenientes, pode ter um papel muito importante no desenvolvimento da sua auto-estima, levando, como referido anteriormente, a um aumento do seu respeito pelos outros em todos os contextos em que esteja inserido (Valiente et al., 2001).

Um último aspecto ainda relativo ao respeito, prende-se com o respeito em relação às instalações e material desportivo, uma vez que é da responsabilidade dos treinadores e dos pais, ensinar à criança que para que os materiais e instalações estejam em condições de serem usados e duresm têm de ser cuidados (Valiente et al. 2001).

Os principais benefícios a nível de personalidade e desenvolvimento individual dizem respeito a auto percepções positivas, valorização da actividade física, capacidade para lidar com o *stress* e comportamentos desportivistas (Wiggins, 1987; cit por Weiss, 1995).

O desenvolvimento de treinos que potenciem o alcance dos objectivos desportivos para os jovens atletas pressupõe o desenvolvimento técnico, tático e físico, promover o *fair-play* e o desportivismo e por último fomentar a auto-estima, valorizando o esforço mais que os resultados e demonstrando que o resultado final de um jogo não é o único indicador de êxito, seja este individual ou da equipa (Valiente et al. 2001).

Neste caso, os principais agentes de socialização são o treinador e os pais do jovem atleta. No caso do treinador, o seu papel compreende o ensino e aperfeiçoamento de técnicas, físicas e motoras, mas também compreende uma influência no desenvolvimento psicológico dos atletas, tanto através da transmissão de valores e princípios inerentes ao desporto, mas também pela forma como apoiam os seus atletas a gerir os diferentes aspectos relacionados com o lado mais competitivo da sua vida desportiva (Gomes & Cruz, 2006).

Devem por isso, criar espaços dentro do treino que fomentem o *fair-play*, desportivismo e auto-estima, isto além do óbvio desenvolvimento físico, técnico e tático (Valiente et al. 2001). Estas condutas apresentam-se assim como a principal mais valia do contexto desportivo, uma vez que são elementos passíveis de transposição do contexto desportivo para outras situações da vida dos jovens atletas, além de, por exemplo, o trabalho de equipa e cooperação (Valiente et al. 2001).

Por seu lado, os pais neste caso devem confiar no treinador, enquanto autoridade máxima neste contexto, devendo apoiar o seu trabalho e não contradizer, por exemplo nos jogos, as suas indicações técnicas ou táticas (Valiente et al. 2001). Isto porque os pais muitas vezes apropriam-se do papel de treinador, papel este que pode danificar a dinâmica da equipa ou mesmo a figura do treinador (Valiente et al. 2001), uma vez que o treinador se assume como um elemento de elevada importância e com grande influência psicológica, emocional, moral e comportamental de um jovem atleta (Balaguer et al., 2002; cit por Morouço, 2007). Deve ainda funcionar como modelo ou exemplo das atitudes que pretende que venham a ser seguidas pelos seus atletas, como por exemplo a nível de capacidade de trabalho e espírito de sacrifício individual pelo grupo (Gomes & Cruz, 2006).

Demonstrando estas capacidades, aumenta a probabilidade de que os seus atletas venham, também eles a demonstrar tais comportamentos, promovendo consequentemente a vontade dos atletas desenvolverem maiores esforços para alcançar os objectivos pretendidos (Bass, 1985; Conger & Kanungo, 1987; Sosik & Dworakivsky, 1998; Yorkes, Weiss & Strickland, 1999; cit por Gomes & Cruz, 2006)

Para ensinar e ajudar a cumprir os regulamentos próprios do desporto, a figura que se assume como sendo a mais importante é o árbitro, pois é ele que durante a competição assume o compromisso de ensinar e garantir que os regulamentos são cumpridos (Valiente et al. 2001). Assim, durante o jogo e sempre que ele sinta a necessidade de fazer uma pausa, deverá explicar aos jogadores o motivo da paragem, potenciando posteriormente comportamentos adequados de *fair-play* como os pedidos de desculpa e sua aceitação (Valiente et al. 2001).

Ainda no que diz respeito ao cumprimento dos regulamentos, e apesar de a figura central aqui ser o árbitro, este não funciona sozinho e como tal deve ser apoiado quer pelos pais quer pelo treinador (Valiente et al. 2001).

No caso dos pais, quanto maior for o conhecimento que têm do jogo, ou da modalidade praticada pelos filhos, maior é o proveito que tiram do seu acompanhamento, o que se pode traduzir pelo conhecimento das regras, que permite não só um melhor entendimento das decisões do árbitro, mas também permite perceber que os erros de arbitragem não são tão frequentes como até então julgavam (Valiente et al. 2001).

Segundo Cruz e Cols (2000; cit por Valiente et al. 2001), o trabalho de um árbitro é quase impossível sem o apoio de todos os intervenientes no jogo, estejam eles dentro ou fora do campo, é necessário perceber que qualquer pessoa, incluindo os árbitros, pode cometer erros, e mais ainda, em muitos casos, os árbitros estão eles mesmo em processo de formação tal como os jovens atletas.

Por outro lado, os treinadores devem ter um papel mais activo na transmissão, explicação e cumprimento das regras, uma vez que devem zelar para que os seus jogadores tenham conhecimento de todas as regras em questão, devendo explicar em contexto de treino todas as infracções que possam ocorrer, apresentando alternativas de actuação e não deve, em momento algum, recriminar ou criticar o árbitro em situação de jogo (Valiente et al. 2001). Todos estes aspectos vão levar a uma prática desportiva mais limpa e honesta por parte de todos os intervenientes (Valiente et al. 2001).

Por último, a promoção do desportivismo sendo exemplo de autocontrolo, está muito relacionada com o que foi anteriormente referido, não só por parte dos pais ou treinador mas também por parte de todos os agentes de socialização presentes neste contexto, uma vez que se não funcionam e deixam de actuar como um exemplo para os jovens atletas, não serão efectivamente transmitidos os valores de *fair-play* e desportivismo que se pretendem passar (Valiente et al. 2001).

Deste modo o treinador deve respeitar em todo o momento as decisões do árbitro sem nunca o criticar, devendo também durante os treinos ajudar a controlar e minimizar comportamentos de ira, raiva ou humilhação para que os seus jogadores não exibam este tipo de comportamentos face as decisões do árbitro durante os jogos (Valiente et al., 2001). Os pais devem respeitar tanto o árbitro como o treinador e as suas decisões, pois vão ser imitados pelos filhos nas suas condutas e comportamentos (Valiente et al., 2001). Por último os árbitros, devem circunscrever a sua acção apenas como juízes e educadores dos regulamentos, evitando favorecimentos ou más interpretações, mas também confrontos com treinadores, pais, espectadores e jogadores (Valiente et al. 2001).

No que diz respeito aos pais e ao treinador, estes devem criar espaços de discussão, de troca de opiniões relativamente ao que se passa nos jogos, por exemplo no que diz respeito à arbitragem, não deixando desta forma nem de ser ouvidos, nem de ser exemplo de autocontrolo (Valiente et al. 2001).

2.2 Desenvolvimento Individual

Não existem dúvidas quanto à importância da prática desportiva como factor preponderante na promoção de um estilo de vida saudável (Balaguer & Castillo, 2002; cit por Dias, Corte-Real, Corredeira, Barreiros, Bastos, Fonseca, 2008), o que por sua vez dá mais força às suas mais-valias tanto a nível psicológico como físico ou social (Dias et al., 2008). Kleiber e colaboradores (Kleiber & Kirshnit, 1991; Kleiber & Roberts, 1981; cit por Danish et al., 2005) observaram que devido à importância que o desporto apresenta para a juventude em geral, os jovens vão passar muito tempo neste contexto por sua própria vontade. Para perceber melhor o envolvimento das crianças em actividades físicas, é necessário perceber como é que este envolvimento se relaciona com:

- A família,
- O suporte do grupo de pares,
- A motivação intrínseca,
- A confiança e auto-estima

(Biddle & Armstrong, 1992; Trost et al., 1996; Pate et al., 1997; Taylor & Sallis, 1997; Hagger et al., 1998; cit por Crocker, Eklund & Kowalski, 2000).

Podemos portanto concluir que a actividade física deve assumir um papel fundamental na formulação dos objectivos da educação para a saúde (Dias et al., 2008), o que é evidenciado por Dias e colaboradores (2008) segundo estes cinco aspectos:

1) Grande parte dos jovens não apresenta os níveis recomendados de actividade desportiva (Caspersen, Nixon & Durant, 1998; cit por Dias et al., 2008),

2) Os níveis de prática desportiva tendem a decrescer ao longo dos anos, assinalando-se no final da adolescência (entre os 15 e os 18 anos) e o início da idade adulta (entre os 20 e os 25 anos) as fases com maior decréscimo (Stephens, Jacobs & White, 1985; cit por Dias et al., 2008),

3) A qualidade de vida na velhice pode ser determinada pelas práticas de vida saudáveis e desportivas na infância, adolescência e início da idade adulta (Buckworth, 2001; cit por Dias et al., 2008).

É sabido que a actividade física está associada a uma menor frequência de doenças somáticas (Ferron, Caudray & Michaud, 1999; cit por Infante, Goñi & Villarroel, 2011) estando também associada a melhorias a nível psicológico e mental (Biddle & Mutrie, 2001; Carazo, Ayala & Salazar, 2006; Guillén, Castro & Guillén, 1997; cit por Infante, Goñi & Villarroel, 2011). Pode ainda ser observada uma relação inversa entre a prática de exercícios aeróbicos com a ansiedade-traço (Landers & Petruzzello, 1994; Ströhle, 2009; cit por Infante, Goñi & Villarroel, 2011) e a depressão (Morgan, 1994; Stathopoulou, Power, Berry, Smits & Otto, 2006; cit por Infante, Goñi & Villarroel, 2011).

No entanto, reconhece-se que as políticas e práticas de actividades físicas são difíceis de instituir e de manter pelos profissionais e instituições implicados neste processo (Dias et al., 2008).

Segundo Dias e colaboradores (2008), para que esta instituição seja possível, é necessário compreender a natureza multifacetada desse estilo de vida que vai além das dimensões física e comportamental, uma vez que compreende também dimensões de cariz social, cognitivo e afectivo. Nestes aspectos a Psicologia Social e Motivacional, dá uma importante contribuição no que diz respeito às dimensões a considerar, dizendo que o enfoque deve ser no sujeito, nos seus sentimentos, expectativas e sentimentos (Fiske & Taylor, 1991; cit por Dias et al., 2008).

No contexto desportivo, podem ser aprendidas diversas competências que podem posteriormente passar deste contexto para uma aplicação prática em todas as áreas da vida do jovem atleta, competências como o estabelecimento de objectivos, a comunicação efectiva, resolução de conflitos, gestão das emoções, dar e receber *feed-back*, aceitação da

interdependência, dar valor à diversidade e gestão do tempo e *stress* (Danish, Forneris, Hodge & Heke, 2008). Estas competências podem servir propósitos tanto atléticos como de desenvolvimento pessoal, esta possibilidade de generalização e extrapolação é considerada como sendo a capacidade de desenvolvimento individual mais importante (Danish et al., 2005).

De entre todas estas dimensões, a que assume maior relevo é o autoconceito físico, definido por Dias e colaboradores (2008) como aquilo que sentimos e a importância que atribuímos à nossa aparência física.

Esta dimensão tem aumentado a sua importância, ocupando actualmente uma posição de topo entre os vários factores que determinam a participação em actividades físicas de um sujeito, devido à sua capacidade de definir a identidade física que por sua vez constitui a auto-estima e outros padrões comportamentais neste contexto (Fox, 1997; cit por Dias et al., 2008). Facto que é demonstrado por diversas investigações que correlacionam positivamente o autoconceito positivo com a prática de actividade física, como por exemplo a investigação de Brustad (1988; cit por Dias et al., 2008) ou a de Fox & Corbin (1989; cit por Dias et al., 2008).

Também se verificou em investigações com crianças e adolescentes que as auto-percepções físicas estão relacionadas com a actividade física (Crocker et al., 2000). Whitehead (1995; cit por Crocker et al., 2000) encontrou evidências de que as auto-percepções físicas relativas ao corpo, a competência desportiva, a condição física e os outros atributos de autovalorização física globais, estão relacionados com indicadores anaeróbios, aeróbicos e de força muscular (Crocker et al., 2000).

Existem ainda muitos estudos onde se prova que se um sujeito se sentir bem consigo mesmo, confiante e competente na sua actividade, a probabilidade de se envolver em situações de actividade física aumenta (Marsh & Craven, 1997; Marsh & Perry, 2005; cit por Dias et al., 2008).

A maioria das investigações realizadas demonstra existir uma relação positiva entre o autoconceito e a prática de actividade física, uma vez que, os atletas que apresentam uma maior carga de actividade física, relatam valores mais altos em dimensões relativas ao eu-físico (Candel, Olmedilla, & Blas, 2008; Goñi, Ruiz de Azúa & Rodriguez, 2004; Gilson, Cooke & Mahoney, 2005; Guillén & Ramirez, 2011; Hagger, Ashford & Stambulova; Onofre, Fernández, García, Palou & Ponseti; 2010; cit por Infante et al., 2011).

Segundo o modelo mais tradicional de Rosenberg, o autoconceito, também denominado auto-estima, evolui segundo três fases, níveis mais elevados durante a infância, que diminuem ao longo da adolescência voltando a aumentar durante a idade adulta e por fim a diminuir significativamente na velhice (Demo, 1992; Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling & Potter, 2002; cit por Infante et al., 2011).

A concepção multidimensional e hierárquica do autoconceito segundo Shavelson, Hubner e Stanton (1976) diz que a relação e possível aumento do autoconceito através de actividades físicas, relaciona-se apenas com um dos domínios do autoconceito, o autoconceito físico (Sonstroem, 1997; cit por Contreras, Fernández, García, Palou & Ponseti, 2010).

O modelo de autoconceito de Marsh e Shavelson (1985; cit por Infante et al 2011), ao contrário do primeiro é multidimensional, compreende quatro domínios, o académico, o físico, o social e o pessoal (Infante et al., 2011). Dentro do domínio físico encontramos mais quatro sub-dimensões, a habilidade/competência, a condição física, a atracção e a força (Infante et al., 2011).

Fox e Corbin (1989) foram os primeiros autores a estudar o contexto físico e a sua relação com o autoconceito, de uma forma mais concreta, propondo no final um modelo multidimensional e hierárquico onde relacionavam diversas auto-percepções com distintas dimensões do autoconceito (Contreras et al., 2010). Este modelo apresentava três níveis: o primeiro era o autoconceito geral, no último patamar encontrava-se a condição física, a competência desportiva, a atracção física e a força, todos subdomínios do autoconceito físico que se encontra na posição central da hierarquia, actuando como um mediador entre os subdomínios e o autoconceito geral (Contreras et al., 2010).

Segundo este modelo será mais fácil modificar auto-percepções dos sujeitos ao nível da condição física ou força do que modificar o autoconceito físico geral, do mesmo modo que será mais fácil intervir para modificar o autoconceito físico geral, do que sobre o autoconceito geral (Contreras et al., 2010).

A influência do autoconceito físico na formação do autoconceito geral depende da importância que cada sujeito, de forma individual, reconhece ao ambiente físico (Zulaika, 1999; cit por Contreras et al., 2010). Deste modo e para um indivíduo para quem o domínio físico não seja muito importante, caso se sinta competente nos seus subdomínios terá um autoconceito físico alto (Harter, 1985; cit por Contreras et al., 2010).

O estudo de Côté e Hay (2002; cit por Gomes, 2010) demonstra que os pais têm um papel muito importante na promoção da auto-estima, da percepção de competência, dos

sentimentos de realização, de autoeficácia, da sensação de prazer e diversão na prática desportiva dos filhos e ainda na orientação motivacional positiva relativamente ao desporto.

Os objectivos de realização dos atletas dividem-se em dois tipos, a orientação para a tarefa e a orientação para o ego. A primeira remete para uma vontade de aprender, aumentando os níveis de competência do sujeito; enquanto que a segunda remete para uma preocupação em demonstrar capacidade perante os outros, definido com base em auto-referências padrão, estes atletas pretendem, através da aquisição de competências, demonstrar capacidade, baseando-se nos princípios de comparação social e consequente imagem de si (Morouço, 2007).

Fonseca (1999; cit por Morouço, 2007) demonstra que a orientação para o ego gera menores índices de satisfação e empenho, enquanto que a orientação para a tarefa suscita maior persistência e satisfação.

Não existem evidências de que a longo prazo, a orientação para a tarefa produza melhores resultados a nível de performance do que a orientação para o ego. A orientação para a tarefa leva os atletas a investir mais tempo e esforço e a recorrer ao *feed-back* para julgar o seu próprio desempenho, mas, independentemente da orientação para a tarefa ou para o ego, o objectivo do atleta será sempre vencer (Morouço, 2007).

A diferença aqui relaciona-se com a motivação, enquanto que a orientação para o ego leva os atletas a vencer para serem os melhores, a orientação para a tarefa leva os atletas a darem o seu melhor (Morouço, 2007).

A orientação para a tarefa está ainda relacionada com níveis mais altos de divertimento na prática desportiva e persistência, uma vez que os principais competidores dos atletas são eles próprios, numa contínua jornada de auto superação (Duda, 2001; cit por Morouço, 2007).

Cabe ao treinador estabelecer as orientações dos seus atletas através do ambiente por ele criado. Ames (1992; cit por Morouço, 2007) demonstrou que a estrutura de orientação percebida pelo meio envolvente influencia os objectivos de realização, as atribuições causais e os interesses intrínsecos.

O desporto pode ser um elemento essencial para o desenvolvimento individual quando orientado para potenciar lições de vida - quando os jovens atletas são orientados para uma competição com eles mesmos, de forma a que a tónica esteja no próprio potencial e no alcance dos objectivos próprios de vida, quando o foco está no autoconhecimento e não no ostentar e exhibir de capacidades (Danish et al., 2005).

As orientações tanto para a tarefa como para o ego, estão assim dependentes do contexto e meio envolvente, segundo Nicholls (1989; cit por Morouço, 2007).

Deste modo o treinador pode criar dois ambientes, clima de mestria ou um clima de performance, o primeiro pressupõe uma aprendizagem, aperfeiçoamento pessoal e esforço para melhorar, que nos remete para uma orientação para a tarefa; o segundo remete mais para uma orientação para o ego, compreendendo competições interpessoais, apreciação pelo publico, *feed-backs* normativos e/ou testes de determinados atributos (Morouço, 2007).

Treasure (2001; cit por Morouço, 2007) diz que um contexto orientado para a tarefa é o mais indicado na vida desportiva dos jovens, uma vez que pressupõe a criação de oportunidades igualitárias de desenvolvimento e motivação.

Podemos portanto concluir que a participação em actividades físicas pode desenvolver positivamente a forma como as pessoas se vêem, levando a que estas se sintam melhores com elas próprias, a nível físico e de saúde mas também a nível mental, podendo até melhorar a sua qualidade de vida (Berger & McInman, 1993; Buckworth & Dishman, 2002; Fox, 1997, 1998; cit por Dias et al., 2008).

Para que seja possível o respeito por todos os intervenientes num contexto desportivo, é necessário, segundo Valiente e colaboradores (2001) que os jovens atletas tenham uma auto-imagem positiva, que fomente altos níveis de respeito próprio e que torne estes atletas capazes de se auto-valorizar, de forma a que depois o possam fazer relativamente aos outros elementos implicados no desporto.

Nos dias de hoje, assistimos a um crescente interesse pelas temáticas dos estados afectivos, emocionais e sua relação (Dias et al., 2008). Aqui destacamos o bem-estar subjectivo, a felicidade e a prática regular e sistemática de actividade física. Segundo Dias e colaboradores (2008), o bem-estar subjectivo é o modo como as pessoas avaliam a sua vida. Estas avaliações podem no entanto assumir diversas formas, como seja a forma cognitiva (e.g., satisfação com a vida ou realização pessoal) ou afectiva (e.g., variação entre estados de humor positivos e negativos, presença de emoções) (Diener, 2007; Diener & Fujita, 1994; Diener & Lucas, 2000; cit por Dias et al., 2008).

A existência de uma relação entre o bem-estar subjectivo e a prática da actividade física é algo já consensual na literatura, como podemos observar nos trabalhos de Biddle (2000 cit por Dias et al., 2008) e Stephens (1988; cit por Dias et al., 2008).

Mais concretamente existem trabalhos como o de Balaguer (2000; cit por Dias et al., 2008) que demonstra uma clara associação entre a prática de actividade física e a

satisfação com a vida; ou mesmo como os trabalhos de Crocker e Graham (1995), Gauvin e Rejesky (1993; cit por Dias et al., 2008), que demonstram existir correlações entre os estados emocionais e a actividade física, uma vez que esta é considerada pelos sujeitos como sendo uma estratégia para combater estados de humor negativos (Erber, 1994, 1996; Thayer et al., 1994; cit por Dias et al., 2008).

De referir ainda que Fox (1999 cit por Dias et al., 2008) tem já diversos trabalhos publicados que provam a existência de uma relação positiva entre a prática de actividade física e estados de humor positivos.

A felicidade surge então como uma soma das dimensões anteriormente abordadas, compreendendo o gosto que um sujeito tem por si próprio e pela vida que tem, ou seja a qualidade de vida de uma forma global e o respectivo ajustamento do sujeito (Cropanzano & Wright, 2001; Veenhoven, 2000; cit por Dias et al., 2008).

Além disso e segundo Lyubomirsky (2001; cit por Dias et al., 2008) a noção de que a vida é boa compreende não só a componente mais afectiva mas também a cognitiva, uma vez que engloba dimensões como o contentamento ou o bem-estar positivo e a sua relação com a noção de que a vida é boa.

Lyubomirsky e Lepper (1999; cit por Dias et al., 2008) defendem que a noção de felicidade subjectiva, por ser mais ampla que o bem-estar e por remeter para uma vertente mais psicológica da questão, facilita que uma pessoa se julgue como estando feliz ou infeliz, sem que isso se limite a uma soma entre os seus níveis de afecto e de satisfação com a vida.

Relativamente à relação que a felicidade tem com a actividade física, parece existir também uma relação positiva, no estudo de Tkach e Lyubomirsky (2006, cit por Dias et al., 2008) observou-se que a prática de actividade física foi uma das estratégias mais votadas pelos estudantes universitários inquiridos para manter ou aumentar o sentimento de felicidade.

Por último, interessa considerar que noção de actividade física é muito vasta, uma vez que compreende desde actividades quotidianas (e.g., andar, tarefas domesticas), actividades cíclicas (e.g., correr, saltar a corda), exercícios de preparação física (e.g., abdominais e flexões de braços) ou ainda a prática de algum desporto de forma regular (Devis, 2000; cit por Dias et al., 2008). Esta vastidão, segundo Corte-Real (2006; cit por Dias et al., 2008) torna mais difícil a avaliação do conceito na sua totalidade.

2.3 Situações Potenciadoras do Abandono

O compromisso desportivo está relacionado com a diversão que os atletas obtêm da participação desportiva, com os investimentos individuais, as oportunidades de participação e as coações sociais (Torregrossa et al., 2007), além da influência que tem a existência de alternativas ao contexto desportivo e apoio social (Scanlan, Russell, Beals & Scanlan, 2003; cit por Torregrossa et al., 2007).

Existem diversas medidas para estudar esta dimensão, é possível utilizar o compromisso desportivo propriamente dito, como sendo uma “disposição psicológica que representa o desejo e disposição para continuar a participar no desporto” (Scanlan, Simmons, Carpenter, Schmidt & Keeler, 1993; cit por Torregrossa, Cruz, Sousa, Viladrich, Villamarín & Garcia-Más, 2007), ou como uma disposição psicológica para continuar a praticar actividades desportivas (Scanlan et al., 1993; cit por Torregrossa, Sousa, Viladrich, Villamarín & Cruz, 2008).

Por outro lado, podemos estudar o seu inverso, ou seja, o abandono desportivo, uma vez que se supõe que se houver um compromisso desportivo alto, existirá um abandono desportivo inversamente proporcional (Torregrossa et al., 2008). Pode-se ainda falar em *commitment* que é definido como o constructo psicológico que reflecte o desejo, vontade e esforço ao longo dos tempos de permanecer numa actividade, local ou posição (Scanlan, Carpenter et al., 1993; Scanlan & Simons, 1992; cit por Scanlan, Russel, Magyar & Scanlan, 2009). Os atletas, à medida que vão chegando ao escalão sénior, vão definindo o seu futuro desportivo e deparam-se com um aumento das responsabilidades familiares, apresentando menores níveis de *commitment* (Scanlan et al., 2009).

Existem diversas razões apontadas por muitos dos estudos levados a cabo nesta área para a participação desportiva ou carreira atlética, que é um termo utilizado para definir actividades desportivas ao longo de vários anos, voluntariamente escolhidas pela pessoa, com o objectivo de levar o desportista a atingir o seu pico de performance atlética num ou mais eventos desportivos (Alfermann & Stambulova, 2007; cit por Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009).

As principais razões apontadas para o abandono da prática desportiva são: pouco tempo de jogo, pouca diversão, má relação com o treinador e uma tónica demasiado grande na competição (Weiss, 1995). De referir no entanto que estas razões não conduzem normalmente a um abandono total, uma vez que normalmente, a solução encontrada por estes jovens atletas passa pela mudança de modalidade ou transferência para uma outra

equipa, por vezes com uma intensidade competitiva inferior (Weiss & Petlichkoff, 1989; cit por Weiss, 1995).

As razões para o abandono estão, portanto, normalmente ligadas à percepção de competência ou insatisfação com o ambiente social no que diz respeito ao treinador, ou ênfase competitiva, ou mesmo término da satisfação e diversão na prática da modalidade desportiva em questão (Weiss, 1995).

De todas estas, destacam-se como mais comuns para permanência no contexto desportivo, a vontade de aprender e melhorar competências, a vontade e necessidade de criar relações de amizade, a necessidade de pertença a um grupo ou equipa e respectivo espírito de equipa, a vontade de ficar em forma e sua manutenção, a emoção de competir e demonstrar competência e por último o divertimento, todas estas razões são primeiramente intrínsecas (Weiss, 1995).

Relativamente à carreira atlética, foram definidos diversos modelos descritivos (Bloom, 1985; Côté, 1999; Salmela, 1994; Stambulova, 1994; Wylleman & Lavalle, 2004; cit por Stambulova et al., 2009) que a definem como sendo uma sucessão de etapas, iniciação/etapa de teste, desenvolvimento/etapa de especialização, perfeição/mestria/etapa de investimento, final/etapa de manutenção e uma última fase, descontinuada que diz respeito ao envolvimento no desporto competitivo (Stambulova et al., 2009).

O desenvolvimento da carreira pressupõe a evolução continuada nas fases anteriormente descritas, as chamadas transições (Stambulova et al., 2009). Aqui observa-se que os jovens atletas que se assumem como possíveis estrelas, tendo evoluído nos escalões de formação mais rapidamente que os outros são os que referem maiores dificuldades (Stambulova et al., 2009).

Adicionalmente verifica-se que estes por estarem focados em demasia na sua carreira desportiva, correm o risco de se deparar com problemas originados pelo desenvolvimento de uma só área da sua vida (Stambulova, 2009; cit por Stambulova et al., 2009). As transições têm origem nestas etapas e dizem respeito às mudanças que podem acontecer em qualquer momento, estão normalmente associadas ao *stress* ou à incerteza relativamente às mudanças que podem originar (Stambulova et al., 2009).

As transições surgem normalmente com um conjunto de exigências específicas, a diversos níveis como sejam o estilo de vida, competição, comunicação, entre outras, deste modo os atletas devem saber lidar com essas exigências de forma a continuar no mundo do desporto ou para melhor se ajustarem à vida pós-carreira (Alfermann & Stambulova, 2007; cit por Stambulova et al., 2009).

As transições na carreira atlética são relativamente previsíveis e incluem situações como o início da etapa de especialização, a passagem do escalão júnior para o escalão sénior e a transição de atleta amador para atleta profissional, além do final da carreira desportiva (Stambulova et al., 2009).

A transição do escalão júnior para o escalão sénior, é de todos os processos de transição na carreira atlética aquele que assume maior relevo, esta é inclusivamente descrita pela maioria dos atletas como sendo a transição mais difícil (Stambulova et al., 2009). Muitos deles referem ainda ter tido dificuldade, ou falhado, nas estratégias de gestão utilizadas para lidar com a mesma (Stambulova et al., 2009). O grupo dos atletas que teve esta convicção, foi dividido pelos autores em dois subgrupos (Stambulova et al., 2009). O primeiro não conseguiu desenvolver estratégias de gestão adequadas tendo depois acabado por estagnar a sua carreira desportiva, transitado para um nível menos competitivo de modalidade ou tendo mesmo desistido, enquanto que o segundo continuou, num nível competitivo alto (Stambulova et al., 2009).

As transições de escalão júnior para o escalão sénior apresentam para os atletas uma série de desafios/exigências para a prática, para a competição e para a vida em geral (Stambulova et al., 2009). Stambulova (1994, 2009; cit por Stambulova et al., 2009) apresentou cinco principais desafios com os quais os atletas se deparam neste momento.

Em primeiro lugar, o equilíbrio entre objectivos desportivos e outros objectivos de vida assim como também a capacidade de reorganização do estilo de vida; em segundo lugar, a procura de um percurso no desporto, que varia de atleta para atleta; em terceiro lugar, a capacidade de gerir a pressão de ser ou não seleccionado; em quarto lugar, o alcançar de prestígio entre o grupo de pares, juizes e outros elementos relevantes; por último, a capacidade de gerir problemas relacionais.

De referir ainda que as transições no contexto desportivo podem ocorrer simultaneamente com outras transições noutros contextos de vida do atleta, dificultando assim a gestão de ambas as situações de transição (Stambulova et al., 2009).

Tipicamente os jovens atletas têm como objectivo ser bem-sucedidos nesta transição, no entanto pelos crescentes níveis de incerteza aumentam os níveis de preocupação ao mesmo tempo que se tornam mais maleáveis por influências sociais (Stambulova et al., 2009).

As transições denominadas por não-normativas, como sejam as motivadas por lesões, mudança de clube ou treinador, são consideradas menos previsíveis (Stambulova et al., 2009). Pelo seu carácter não-normativo é mais difícil preparar os atletas para esses

momentos, levando a que seja mais penoso para eles lidar com estas situações (Stambulova et al., 2009).

Existe, entre os modelos de transição de carreira, um padrão comum relativo aos processos ou estratégias de gestão, considerados como peça fundamental no processo de transição, uma vez que existem relações fortes entre as exigências da transição e os recursos do atleta, relações estas que ganham relevo como elementos chave para as estratégias de gestão (Stambulova et al., 2009).

Os recursos da transição são definidos como sendo factores tanto internos como externos, como são por exemplo as experiências passadas, a motivação e o apoio social e/ou financeiro (Stambulova et al., 2009). O apoio social percebido pelo atleta é considerado o factor mais importante a considerar no início e no fim da sua carreira (Stambulova et al., 2009).

No sentido de apoiar os atletas no seu processo de transição são destacadas por Stambulova e colaboradores (2009) três principais estratégias, preventiva, gestão de crise e consequências negativas da não-gestão.

As intervenções preventivas destinam-se a ajudar os atletas a estar mais alerta e melhor preparados para enfrentar situações de transição e a desenvolver estratégias de gestão com antecedência; as intervenções relativas à gestão de crise devem ajudar os atletas a analisar a crise que enfrentam de forma a alterar as estratégias que não são eficazes para outras que o sejam; por último, as intervenções para lidar com as consequências negativas da não-gestão são, regra geral, específicas e delineadas em função do problema concreto e são de cariz mais clínico (Stambulova et al., 2009).

As famílias têm um nível muito alto de participação na vida desportiva dos filhos, especialmente os pais dos jovens atletas (Torregrossa et al., 2007). Esta participação no entanto, apesar de preponderante parece ter duas faces (Torregrossa et al., 2007). Se por um lado tem uma função de apoio, que gera maior implicação, também gera um maior número de comportamentos directivos, que podem chocar directamente com as indicações do treinador, o que por sua vez vai gerar níveis mais altos de pressão percebida pelos jovens atletas (Torregrossa et al., 2007).

O treinador, tem naturalmente uma tendência para a excelência desportiva, no entanto, este desejo deve ser moderado, pois pode ser um factor gerador de abandono, que pode levar muitos jovens atletas a desistir da modalidade sem ainda terem desenvolvido todas as suas potencialidades (Morouço, 2007).

2.4 Gestão de Situações de Pressão ou *Stressoras*

Segundo Gomes (2010), o envolvimento dos pais na vida desportiva dos filhos demonstra uma tendência para se acentuar ou quando os seus filhos são destacados como atletas acima da média, ou à medida que o nível de exigência competitiva dos filhos aumenta nas respectivas modalidades (Bloom, 1985; Snyder & Purdy, 1982; cit por Gomes, 2010). Este envolvimento parental nas actividades desportivas dos filhos não pode ser considerado de antemão nem bom nem mau, isto porque depende da percepção que as crianças têm desse mesmo envolvimento (Kanters, Bocarro & Casper, 2008; cit por Gomes, 2010). Os pais com elevados níveis de envolvimento podem, portanto, ser percebidos pela criança como sendo um apoio encorajador, ou podem por outro lado ser percebidos como factores de pressão (Kanters et al. 2008).

Diversos estudos demonstram isto mesmo, como é o caso do estudo de Scanlan e Lewthwaite (1999; cit por Kanters et al., 2008) onde se verificou que os jovens atletas que sentiam níveis mais altos de pressão por parte dos pais apresentaram níveis altos de ansiedade, relativamente à sua performance desportiva e às inerentes expectativas dos pais.

Outros estudos demonstraram existir uma forte relação entre as expectativas, envolvimento e pressão por parte dos pais na ansiedade pré-competitiva, competência percebida e controlo interno dos jovens atletas (Gould, Eklund, Petlichkof, Peterson & Bump, 1991; Weiss, Wiese & Klint, 1989; cit por Kanters et al., 2008). Coakley (1992; cit por Kanters et al., 2008) foi ainda mais longe, demonstrando que a intensidade do envolvimento parental levava a que a probabilidade de a criança se sentir encurralada e experienciar *burnout* aumentava. Deste modo, e segundo Brustad (1996; cit por Kanters et al., 2008), é necessário considerar tanto a qualidade como a natureza das interacções pais-crianças, de forma a poder perceber e predizer as mais-valias da participação desportiva dos filhos.

Segundo Kanters e colaboradores, (2008) a percepção atlética deveria assumir uma importância imediata na consideração das mais-valias e expectativas do jovem atleta relativamente ao desporto. No entanto, os mesmos autores referem a importância de considerar a avaliação que os pais fazem do seu próprio envolvimento na prática desportiva dos filhos.

Os autores Green e Chalip (1997; cit por Kanters et al., 2008) suportam estas mesmas ideias, demonstrando empiricamente que o nível de satisfação dos jovens atletas não está relacionada com a satisfação dos pais, apesar de considerarem ser de elevada

importância a satisfação de ambas as partes como preditoras do envolvimento dos pais na vida desportiva dos filhos. Os mesmos autores realçam que estas duas variáveis são independentes, não se podendo por isso tirar conclusões de uma em função da outra (cit por Kanters et al., 2008). O sistema de valores e expectativas criado pelos pais relativamente à vida desportiva dos seus filhos, foi criado com base nas suas próprias experiências desportivas (Kanters et al., 2008). Assim a forma como estes desenvolvem e organizam os seus valores com base nas suas crenças do que deve ser a vida desportiva dos seus filhos, pode não estar em concordância com as crenças e valores dos seus filhos (Kanters et al., 2008; Gomes, 2010).

O estudo de Curtis, Dooley e Phipps (2002; cit por Kanters et al., 2008) sugere por exemplo que não existe concordância no que diz respeito ao modo como pais e filhos avaliam o bem-estar e saúde. Assim como também demonstram que a concordância pais-filhos, tende a ser maior no que diz respeito a variáveis observáveis como seja o rendimento escolar, mas mais fraco em variáveis menos passíveis de observação como sejam as agressões indirectas (Curtis, Dooley & Phipps, 2002; cit por Kanters et al., 2008).

Os resultados dos estudos considerados no artigo de Kanters e colaboradores (2008) sugerem que o envolvimento parental, quando positivo, tem um papel importante na participação desportiva dos seus filhos (Brustad, 1996; cit por Kanters et al., 2008), estando positivamente relacionado com os níveis de diversão resultantes dessa mesma experiência desportiva (Power & Wolger, 1994; cit por Kanters et al., 2008), como também tendo um impacto directo na auto percepção de capacidade física (McCullagh, Matzkanin, Shaw & Maldanodo, 1993; cit por Kanters et al., 2008).

No entanto, e de forma contrária, podemos observar as conclusões de Hall, Kerr e Mathews (1998; cit por Gomes, 2010) que demonstraram que atletas com orientação para o ego referem uma tendência maior para se preocuparem com os erros cometidos e com as críticas parentais.

Uma outra situação percebida como ameaçadora e de elevada pressão, é uma situação de lesão que pode afectar os atletas de diversas formas (Petitpas & Danish, 1995). O nível, segundo o qual são afectados, depende da gravidade da mesma, do envolvimento pessoal dos atletas com o desporto em questão, da sua rede pessoal e de suporte, mas também, da eficácia das suas estratégias de gestão (Petitpas & Danish, 1995). De acordo com todos estes factores, os atletas podem experienciar trauma psicológico que inclui uma maior sensibilidade emocional, perda de identidade, medo, ansiedade, e decrescentes níveis de rendimento e auto-confiança (Petitpas & Danish, 1995).

Deste modo, é necessário que os profissionais de saúde inseridos no meio, estejam atentos a estas possíveis reacções psicológicas de forma a garantir um processo de recuperação óptimo e total, uma falha a este nível pode conduzir a graves consequências (Petitpas & Danish, 1995).

Diversos investigadores na área da psicologia referem que os factores psicológicos podem ser chave na predição de lesões no contexto do desporto, no que diz respeito ao prolongamento da recuperação, ou como causa de decréscimos de rendimento, problemas emocionais ou até mesmo, em alguns casos, suicídio (Petitpas & Danish, 1995).

Para muitas pessoas, as lesões físicas e respectiva recuperação podem ser processos extremamente *stressantes* (Petitpas & Danish, 1995). Alguns atletas podem mesmo ser afectados a nível da auto-estima, competência pessoal e capacidade para voltar a ter um rendimento elevado (Petitpas & Danish, 1995). Para estes atletas, o processo de recuperação pode ter efeitos mais nefastos, podendo mesmo ser vividos como emocionalmente devastadores (Petitpas & Danish, 1995).

Em qualquer que seja o caso, o estado de *stress*-recuperação do sujeito, é o indicador que permite conhecer realmente os níveis de *stress* físico e mental do atleta, podendo ainda fornecer indicações relativamente aos mecanismos de recuperação e gestão que está a utilizar (Molinero, Salguero & Marquez, 2012).

O modelo das tesouras de recuperação de Kellman, Altenburh, Lormes e Steinacker (2001; cit por Molinero et al., 2012) assenta no princípio de que à medida que o *stress* aumenta é necessário que o processo de recuperação avance proporcionalmente e que as exigências desta recuperação sejam consonantemente aceites. Quando os recursos de que o atleta dispõe para recuperação, são inferiores às exigências de recuperação, gera-se um ciclo vicioso prejudicial para o atleta (Gonzalez-Boto et al., 2008; cit por Molinero et al., 2012). O equilíbrio fica comprometido o que leva a que o atleta esteja vulnerável a níveis progressivos de maior *stress*, níveis estes que tendem a permanecer (Gonzalez-Boto et al., 2008; cit por Molinero et al., 2012). É neste momento que a capacidade individual do atleta para criar e utilizar eficazmente os recursos necessários para a recuperação, assume fulcral importância (Gonzalez-Boto et al., 2008; cit por Molinero et al., 2012).

O modelo transaccional de Lazarus e Folkmann (1984; cit por Molinero et al., 2012) postula que o *stress* é resultado da exposição a diversas situações/factores *stressores* e que o resultado será determinado pela influência conjunta de variáveis individuais e ambientais. Os mesmos autores definem que o momento em que os atletas se vêm confrontados com elevados níveis de *stress* é “uma modificação constante de esforço

cognitivo e comportamental para gerir as exigências internas e externas, percebidas além dos recursos do sujeito” (cit por Molinero et al., 2012).

Em muitas situações, o *stress* pode surgir como resultado da falta de mecanismos e estratégias para o saber gerir, a utilização de estratégias adequadas permite ao sujeito um maior autocontrolo e autoeficácia, que vão amenizar as percepções de ameaça, diminuindo também as suas consequências (Wagstaff et al., 2007; cit por Molinero et al., 2012).

Existem diversas estratégias na literatura para gerir e enfrentar o *stress*, todas elas baseadas no modelo de Lazarus e Folkmann (1984; cit por Molinero et al., 2012), como gestão orientada para a tarefa, a gestão orientada para as emoções ou distração (Marquez, 2006; cit por Molinero et al., 2012). Muitas vezes surge uma terceira estratégia, a gestão orientada para a evitação, que remete para a evitação de todos os processos que podem levar ao cumprimento dos objectivos (Gaudreau & Blondin, 2002; cit por Molinero et al., 2012).

Os resultados do estudo de Molinero e colaboradores (2012), sugerem que os atletas inquiridos experienciaram alterações nos níveis de *stress*-recuperação e consequentemente mudanças a nível psicológico, estas alterações deveram-se tanto às elevadas cargas de treino a que foram sujeitos mas também devido à presença de outros elementos *stressores* presentes no contexto.

Mesmo sabendo que existem diversos factores que condicionam o impacto da lesão, estes, por serem factores complexos tornam mais difícil prever as reacções dos atletas face à lesão (Petitpas & Danish, 1995).

Apesar de existirem diferentes reacções, existem na literatura fases consensuais pelas quais um atleta lesionado vai passar, são elas: o luto, a perda de identidade, separação e solidão, medo e ansiedade, perda de confiança e decréscimo dos níveis de rendimento (Petitpas & Danish, 1995).

O luto foi primeiramente identificado por Suinn (1967; cit por Petitpas & Danish, 1995) que sugeriu semelhanças na forma com os atletas gerem a lesão e o modo como qualquer pessoa reage a uma situação de perda significativa. Este autor propôs uma sequência de reacções que incluem choque, negação, depressão ou ansiedade e por último aceitação total ou parcial.

Outras investigações sugerem que os atletas passam frequentemente por um processo de luto em virtude da perda de identidade desportiva que pode ser temporária ou permanente (Astle, 1986; Rotella, 1984; Rotella & Heyman, 1986; Weiss & Troxel, 1986; cit por Petitpas & Danish, 1995).

Parece que os atletas experienciam perturbações de humor (que podem incluir depressão ou raiva) que procedem a lesão e que regressam à normalidade à medida que vão percebendo que estão a fazer progressos no sentido da sua recuperação (McDonald & Hardy, 1990; Smith, Scott, O'Fallon & Young, 1990; cit por Petitpas & Danish, 1995).

É possível que as reacções de luto sejam mais frequentes em lesões que podem terminar a carreira desportiva de um atleta, não havendo no entanto provas empíricas para esta hipótese (Petitpas & Danish, 1995).

A *perda de identidade* apresenta-se como uma ameaça passível de ser experienciada por atletas lesionados (Petitpas & Danish, 1995). Elkin (1981; cit por Petitpas & Danish, 1995) verificou que quando os atletas se envolvem ou se identificam excessivamente com a sua carreira desportiva ficam mais propensos a perdas de identidade e consequente depressão. Isto porque esta sobreidentificação pode levar a constrangimentos emocionais, no momento em que estes atletas são afastados do mundo do desporto devido a uma lesão (Little, 1969; cit por Petitpas & Danish, 1995).

Este afastamento da vida e do mundo desportivo é visto por muitos autores como sendo semelhante a outras transições, como seja uma situação de perda de emprego, ou a parentalidade (Orlick, 1980; Ogilvie & Vanek, 1986; cit por Petitpas & Danish, 1995), uma vez que todas estas situações se apresentam como uma transição que oferece hipóteses para auto-avaliação e crescimento individual (Petitpas & Danish, 1995).

No entanto, e se falarmos de lesões que podem terminar uma carreira desportiva, podemos observar que muitos atletas expressam níveis de insatisfação com a vida muito elevados, provavelmente devido ao incumprimento do sonho no mundo desportivo (Kleiber, Greendorfer, Blinde & Samdahl, 1987; Petitpas & Danish, 1995).

Aliás, observa-se que muitos jogadores sofrem depressões pós-lesão, casos em que a lesão é grave e possa significar o fim da carreira desportiva, o que pode inclusive levar os jogadores ao consumo de drogas e álcool (Hill & Lowe, 1974; Mihovilovic, 1968; Ogilvie & Howe; 1986; cit por Petitpas & Danish, 1995). Por último, de referir ainda que Danish (1986; cit por Petitpas & Danish, 1995) encontrou diversas outras consequências das lesões como sejam as ameaças ao autoconceito, sistema de valores e crenças, compromissos, equilíbrio emocional e funcionamento social e emocional.

A *Separação e Solidão* podem ser também uma consequência das lesões (Crossman & Jamieson, 1985; Lewis-Griffith, 1982; cit por Petitpas & Danish, 1995). Aliás, diversos atletas são mesmo afastados da equipa quando se deparam com uma lesão,

o que pode significar a perda de um importante elemento de socialização na vida destes atletas (Petitpas & Danish, 1995).

Muitos psicólogos, inseridos neste contexto, reconhecem a importância da interação social com os colegas de equipa e encorajam os jogadores lesionados a continuar ligados às equipas, na medida do possível. No entanto, há jogadores que evitam esse contacto de forma propositada, sentindo que desapontaram os colegas e o treinador, deste modo, pretendem evitar o inerente sentimento de culpa (Petitpas & Danish, 1995).

Existem ainda jogadores que referem ser doloroso continuar a acompanhar a equipa, pois sentem de uma forma negativa a lembrança do que estão a perder (Petitpas & Danish, 1995).

Ao mesmo tempo, podemos observar um afastamento dos colegas de equipa por não saberem como lidar com a situação nem como ajudar (Rotella & Heyman, 1986; cit por Petitpas & Danish, 1995). O resultado é portanto um afastamento de alguns factores de suporte social na altura em que este é mais preciso (Petitpas & Danish, 1995).

O medo e ansiedade são percebidos pelos atletas na medida em que, em virtude da lesão, o seu futuro é uma incerteza, além da diminuição do necessário suporte social (Petitpas & Danish, 1995). Nesta dimensão, incluímos o medo que os atletas começam a sentir relativamente à sua capacidade para lidar com as dificuldades da vida em geral, a perda da rotina, a dor e desconforto provenientes da lesão e as ameaças ao futuro, bem como o não saber como ocupar o tempo que agora têm disponível, em virtude de não treinar, tudo isto pode conduzir a estados de medo e ansiedade (Petitpas & Danish, 1995).

Em virtude de todas estas dúvidas, os atletas lesionados começam a autoquestionar-se (Petitpas & Danish, 1995). Na maior parte dos casos este facto pode criar adversidades no processo de recuperação (Rotella & Heyman, 1986; cit por Petitpas & Danish, 1995). Nesta situação, os atletas tendem a exceder os seus limites, tentam acelerar o processo de recuperação e perdem a esperança se não virem melhoras significativas (Petitpas & Danish, 1995). Em todas estas situações os atletas começam a apresentar comportamentos derrotistas que vão prolongar a recuperação, que por sua vez vai levar a um aumento nos níveis de medo e ansiedade (Petitpas & Danish, 1995).

As reacções emocionais numa situação de lesão podem consumir a vida do atleta, o sentimento de impotência face ao *stress* e à incerteza pode levar a que os atletas comecem a ser externamente controlados pela lesão (Petitpas & Danish, 1995).

A Perda de confiança e decréscimo dos níveis de rendimento não é surpreendente, devido à perda de confiança e mudanças físicas e emocionais percebidas pelos atletas

(Petitpas & Danish, 1995). Estes normalmente consideram-se indestrutíveis, no entanto uma lesão destrói esse ideal (Rotella, 1984; cit por Petitpas & Danish, 1995). Uma vez lesionados, eles começam a questionar essa ideia, sentindo-se mais vulneráveis, o que leva a que no momento em que regressam à competição sejam menos espontâneos e menos impetuosos (Petitpas & Danish, 1995). Todo este novo modelo de rendimento, com maior ênfase na precaução, não permite que voltem aos níveis de rendimento que tinham antes da lesão, esta diferença pode ser temporária ou definitiva (Petitpas & Danish, 1995). De referir ainda que esta inibição pode levar a novas lesões, uma vez que para protegerem a área onde se lesionaram, frequentemente vão forçar mais outras áreas também vulneráveis (Petitpas & Danish, 1995).

A natureza das lesões deve ser considerada segundo cinco dimensões: gravidade que remete para o tempo de paragem, longa ou curta, fundamental para o planeamento do tratamento; o seu começo, se foi algo gradual e que se foi agravando ou se foi uma lesão repentina (Petitpas & Danish, 1995); o seu seguimento, se é algo progressivo, constante ou pontual (Rolland, 1984; cit por Petitpas & Danish, 1995); história, relativamente ao passado de lesões do atleta em questão, pode dar várias pistas relativamente à capacidade que o atleta tem para lidar com esta situação, níveis de *stress* e suporte social; e por último, tipo de lesão, se é uma lesão que requer, por exemplo, gesso ou se, por outro lado, é algo cujo tratamento passa mais despercebido, no fundo aqui o importante é saber se a lesão é ou não socialmente visível (Petitpas & Danish, 1995).

Um dos factores mais importantes a considerar na recuperação de uma lesão é o optimismo, que assume uma preponderância determinante nos momentos de pressão na vida de um atleta, do qual depende o modo como os atletas gerem e enfrentam estas situações adversas (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson & Famose, 2003; Seligman, Nolen-Noeksema, Thornton & Thornton, 1990; cit por Ortín, Garcés de los Fayos, Gosálvez, Ortega & Olmedilla, 2011).

O optimismo tem sido estudado segundo as perspectivas teóricas, como por exemplo a teoria disposicional de Scheier e Carver (1985, 2003; cit por Ortín et al., 2011). Esta centra-se nas expectativas dos sujeitos relativamente aos sucessos que podem alcançar, este modelo classifica ainda o optimismo e o pessimismo, como sendo traços, ou seja, expectativas estáveis e generalizadas. Segundo esta perspectiva, podemos observar que pessoas com níveis de optimismo mais altos aumentam os seus esforços para alcançar os objectivos (García & Díaz, 2010; cit por Ortín et al., 2011).

Como podemos verificar, por exemplo, os resultados do estudo de Ortín e colaboradores (2011), demonstram que entre duas provas realizadas com nadadores, aqueles que melhoraram os tempos da primeira para a segunda prestação apresentaram perfis com tendência optimista.

Outro modelo de estudo do optimismo é o proposto por Abramson, Seligman e Teasdale (1978; cit por Ortín et al., 2011). Este modelo apresenta-se fundamentado na teoria clássica da atribuição causal (Wiener et al., 1971; cit por Ortín et al., 2011). Este modelo centra-se nas razões/explicações para o sucesso (Isaacowits, 2005; Shapcott, Bloom, Johnston, Loughhead & Delaney, 2007; cit por Ortín et al., 2011). Estas explicações devem dividir-se em três dimensões: a permanência que remete para a temporalidade das causas do sucesso (permanentes ou pontuais); a amplitude que diz respeito ao âmbito dos sucessos, o que permite explicar sucessos de forma mais ou menos abrangente; e por último a personalização, semelhante ao locus de causalidade de Weiner e colaboradores (1971; cit por Ortín et al., 2011), que pressupõe a atribuição dos motivos do sucesso a factores internos ou externos (Ortín et al., 2011).

A constante busca de êxito e sucesso, leva a que os atletas se sujeitem a cargas de treino cada vez maiores, ou mesmo excessiva (Marquez, 2004; cit por Molinero et al., 2012). Se estas cargas de treino ultrapassarem determinados limites de tolerância individual, as suas consequências podem ser nefastas para o atleta, levando a que este não melhore o seu rendimento, ou que acumule níveis elevados de fadiga que por sua vez conduzem também ao decréscimo do rendimento (Urhausen & Kindermann, 2002; cit por Molinero et al., 2012). Esta condição está relacionada com um desequilíbrio em contextos *stressantes* e que se relacionem com a recuperação (González-Boto, Molinero & Marquez, 2008; cit por Molinero et al., 2012).

O objectivo deste trabalho será analisar de que forma é que os atletas que viveram em regime de internato, avaliam essa experiência, assim como também verificar, neste tipo de vivência ímpar, como lidam com a distância da família em idades jovens e como é que esta distância e as pessoas com quem vivem afectam o seu desenvolvimento, pessoal e atlético, fazendo uma comparação com atletas que não viveram nesse regime.

2.5 Pertinência do Estudo

O desporto tem-se vindo a assumir como um aspecto fundamental na promoção e adopção de estilos de vida saudáveis, no entanto, o desporto compreende muitos outros

factores, neste caso, fundamentais para o desenvolvimento pessoal e do qual dependem múltiplas variáveis. Estas variáveis podem ser diversas, mas destacamos quatro: *Desenvolvimento Psicossocial, Desenvolvimento Individual, Situações Potenciadoras de Abandono e Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras.*

Recentemente muitos estudos têm incidido sobre a temática emergente da importância dos valores no processo formativo dos jovens, numa sociedade qualificada como sendo “desvirtuada de comportamentos e princípios adequados” (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Moreira & Costa, 2007). Se olharmos para o contexto desportivo, esta temática surge na forma de *fair-play* e conduta desportiva adequada.

O estudo de Fernandes e colaboradores (2007) visou exactamente observar o grau de concordância com condutas anti-desportivas e orientação para o ego, suportando-se na literatura que classificava os rapazes como sendo mais centrados no resultado final, e como tal, com maior aceitação de comportamentos ilegais que permitissem alcançá-los (Fernandes et al., 2007). O mesmo estudo demonstrou que apesar de, em sujeitos com idades entre os 13 e 15 anos, se verificar um alto nível de concordância com atitudes anti-desportivas, a partir dos 16 anos começa a verificar-se a tendência oposta, visto que essa faixa etária é aquela onde se observam valores mais altos de orientação para a tarefa e concordância com atitudes desportivas (Fernandes et al., 2007).

Estas conclusões mostram-se semelhantes às conclusões de outros estudos, como sejam os de Vallerand e Losier (1994; cit por Fernandes et al., 2007) ou Duda e colaboradores (1991; cit por Fernandes et al., 2007), que encontraram evidências de que os adolescentes demonstram uma grande propensão para contornar as regras do jogo, adoptando um espírito pouco desportivista, tendo como objectivo alcançar a vitória a qualquer custo. De salientar ainda que no estudo de Fernandes e colaboradores (2007) se demonstra que os sujeitos praticantes de actividade física demonstram índices mais elevados de orientação para a tarefa, o que sugere um desenvolvimento de competências nos sujeitos, salientando-se a formação ético-moral. Também Gonçalves (1991; cit por Fernandes et al., 2007) apoia estas conclusões, defendendo a transmissão correcta de valores através da participação activa em actividades desportivas.

Podemos assim considerar à luz do que foi concluído neste artigo, que a actividade desportiva de competição deve ser encarada como um importante instrumento pedagógico, não só pela competição em si, mas também pelo treino periódico, esforço, uma atitude constante de superação e perseguição de melhores resultados, de onde se podem extrair elementos essenciais da formação pedagógica (Fernandes et al., 2007). Ou seja, à

competição por si só, está inerente o facto de competir, a questão são os meios para chegar aos fins (Silva, 1983, cit por Fernandes et al., 2007). Isto é, as atitudes e comportamentos que podem surgir no momento em que os resultados não são atingidos (Silva, 1983, cit por Fernandes et al., 2007).

É aqui que surge o papel fundamental do treinador/formador desportivo, na formação técnica e pedagógica dos jovens (Buñuel, Fuentes-Guerra & Robles, 2000, cit por Fernandes et al., 2007), uma vez que estes assumem o papel de agente de socialização mais significativa no contexto, do qual depende a qualidade das experiências vivenciadas pelos jovens no processo de formação desportiva (Fernandes et al., 2007). No entanto, é importante referir que os pais também têm um papel fundamental no desenvolvimento desportivo dos filhos, pois as atitudes que exibem relativamente à prática desportiva dos filhos vão determinar as experiências emocionais e o envolvimento na vida desportiva dos filhos (Torregrossa, Sousa, Viladrich, Villamarín & Cruz, 2008).

A nível individual, um dos aspectos mais importantes a considerar na formação de jovens em contexto desportivo é que estes se divirtam, esta é uma função que está a cargo do treinador (Torregrossa et al., 2008). No entanto, é necessário ter em conta os diferentes tipos de treinador, uma vez que, segundo o estudo de Jansen & Bale (2002; cit por Torregrossa et al., 2008), um treinador com maior credibilidade e que consegue criar ambientes de maior orientação para a tarefa, tem um estilo comunicacional caracterizado pelo apoio, as instruções e pouco recurso à punição. Esta orientação para a tarefa, gera níveis de motivação mais altos do que as orientações para o ego induzidas pelo treinador (Torregrossa et al., 2008). Uma vez que nestas situações, os jogadores sentem o apoio e as instruções do treinador, ambas em níveis mais altos quando comparados com as punições (Torregrossa et al., 2008).

À medida que estes jovens vão subindo de escalão, o nível de compromisso e envolvimento para com a equipa aumenta, podendo mesmo superar os níveis de diversão (Sousa et al., 2007; cit por Torregrossa et al., 2008). Aqui o nível de compromisso é muito alto e os jovens atletas centram-se muito nas suas carreiras desportivas considerando não ter muitas alternativas fora do mundo do desporto (Torregrossa et al., 2008).

Deste modo, verificamos que um ambiente de orientação para a tarefa alto, está normalmente ligado a um tipo de treinador muito instrutivo, e que apoia muito os seus jogadores (Torregrossa et al., 2008). Enquanto que, por outro lado, um ambiente de orientação para o ego está mais relacionado com um treinador mais punitivo e que apoia pouco os seus jogadores (Torregrossa et al., 2008). Podemos por isso concluir que o estilo

comunicacional e a orientação têm uma grande influência em aspectos como a ansiedade (Smith et al., 2007: cit por Torregrossa et al., 2008) ou a habilidade percebida (Boixadós et al., 2004; cit por Torregrossa et al., 2008), influenciando de forma determinante o compromisso desportivo e as suas principais preditoras (diversão e existência de alternativas) (Torregrossa et al., 2008).

Observa-se que o clima motivacional gerado pelo treinador e pelo seu estilo comunicacional, é determinante para que seja possível a percepção de possíveis alternativas de carreira fora do mundo desportivo, uma vez que numa situação de orientação para a tarefa e inerente esforço e desenvolvimento pessoal, os jovens atletas são menos atraídos por carreiras fora do mundo do futebol, o que conseqüentemente diminui os níveis de abandono (Torregrossa et al., 2008). Por outro lado, uma orientação mais para o ego e respectiva comparação social e foco no resultado, leva estes atletas a considerar outras alternativas que podem passar pelo abandono da modalidade (Torregrossa et al., 2008).

O estudo de Torregrossa e colaboradores (2008) sugere ainda que este modelo de orientação para a tarefa seja aplicado em programas de formação de treinadores, para que possam ser formados treinadores, definidos por Jansen & Dale (2002; cit por Torregrossa et al., 2008) como: treinadores com credibilidade, que possuem uma noção de êxito mais ampla, muito além de vitória ou de derrota e que compreende a motivação para desenvolver a auto-determinação e autorregulação; tendo por isso um papel na formação de jogadores intrinsecamente motivados, confiantes e comprometidos (Duda & Balaguer, 2007; cit por Torregrossa et al., 2008).

No entanto, há que referir que o treinador, apesar de assumir um papel fulcral na captação e manutenção destes jovens atletas, não é o único no contexto desportivo a influenciar o abandono ou permanência (Torregrossa et al., 2008). A literatura sugere que o papel dos pais é fundamental na participação desportiva dos seus filhos (Gomes, 2007; Partridge, Brustad & Stellino, 2008; cit por Gomes, 2010), não só por encorajarem o seu início, como também pelo suporte financeiro e material (Gomes, 2010).

No entanto, e segundo Gomes (2010), o seu papel na vida desportiva dos filhos vai muito além disso, uma vez que as suas atitudes vão determinar a vida e envolvimento desportivo dos filhos. Este mesmo estudo demonstra que os filhos, em virtude destas atitudes, percebem a influência dos pais de diferentes maneiras, como sejam a pressão sentida por parte dos pais para alcançar sucessos desportivos, apoio para que se desenvolvam tecnicamente ou até pelo simples acompanhamento da sua vida desportiva (Gomes 2010).

Relativamente a estas três dimensões, o estudo demonstra que atletas do sexo feminino percebem maior acompanhamento por parte da mãe e menor influência técnica por parte do pai, assim como também percebem maior ameaça relativamente à competição, quando comparadas com atletas do sexo masculino (Gomes, 2010). De referir ainda que Gomes (2010) verificou que quanto melhores os resultados desportivos dos jovens atletas, maior a influência técnica e acompanhamento desportivo sentido por parte dos pais de igual forma. As mesmas conclusões podem ser confirmadas na literatura, onde encontramos diversos estudos que comprovaram o compromisso dos pais como factor potenciador do rendimento desportivo dos filhos (Bloom, 1985; Snyder & Purdy, 1982; cit por Gomes, 2010).

Neste estudo de Gomes (2010) encontraram-se ainda evidências que demonstram uma tendência para, e à medida que crescem, os atletas darem progressivamente mais importância à influência, por exemplo, dos amigos mais próximos, em detrimento dos pais (Gomes, 2010).

Um dos objectos de estudo da Psicologia do Desporto é a análise de vários factores interpessoais e da sua relação com a prática regular de actividade física (Dias, Corte-Real, Corredeira, Barreiros, Bastos & Fonseca, 2008). Como tal, no estudo de Dias e colaboradores (2008), pretendia-se analisar a relação entre a prática desportiva e as auto-percepções físicas, felicidade e bem-estar subjectivo. Os resultados observados neste estudo demonstram existir várias relações entre as variáveis em estudo e os níveis de prática desportiva.

Em primeiro lugar observamos que os sujeitos da amostra que apresentavam valores mais altos de confiança nas suas capacidades desportivas e atléticas, praticavam desporto regularmente, quando comparados com sujeitos com baixos níveis de percepção nos mesmos domínios (Dias et al., 2008). Por outro lado, foram encontradas evidências de que, no que diz respeito à percepção de força física e desenvolvimento muscular, os sujeitos que apresentavam valores mais altos, em consonância com os sujeitos que apresentaram sentimentos mais positivos relativamente ao seu “eu físico”, praticavam desporto de forma mais regular que os sujeitos com auto-percepções mais elevadas nas mesmas dimensões (Dias et al., 2008).

Verificou-se ainda no mesmo estudo a existência de uma relação positiva entre a prática desportiva e a autopercepção de confiança física, e uma relação negativa da prática desportiva com a autopercepção da força física (Dias et al., 2008). Segundo os mesmos autores estes dados vão contra os encontrados na literatura (Fox & Corbin, 1989; Horn &

Amorose, 1998; Marsh, 1997; cit por Dias et al., 2008) que sugerem que o autoconceito é uma variável facilitadora da adopção de comportamentos de actividade física e prática desportiva (Dias et al., 2008), assim como também vão contra as investigações realizadas no sentido de destacar a existência de uma relação entre as auto-percepções físicas positivas e a prática desportiva (Marsh & Craven, 1997; Marsh & Perry, 2005; cit por Dias et al., 2008).

Relativamente a esta discrepância, Biddle (1997; cit por Dias et al., 2008) diz que mesmo que os sujeitos não se autopercepcionem como competentes numa dada actividade, não é por isso que vão deixar de a realizar. No que à auto-estima diz respeito, Spence, McGannon e Poon (2005; cit por Dias et al., 2008) referem ainda que apesar de se assumir que os níveis de auto-estima aumentam com a prática desportiva, existem diversos estudos (Calfas & Taylor, 1994; McAuley, Blissmer, Katula, Duncan & Mihalko, 2000; cit por Dias et al., 2008), que põem em causa a magnitude desta variação, o que é coerente com a fraca relação encontrada entre as mesmas variáveis no estudo de Dias e colaboradores (2008).

O mesmo estudo refere ainda a existência de uma correlação positiva entre a prática desportiva regular e percepções de bem-estar subjectivo e felicidade (Dias et al., 2008), estes dados estão em consonância com a literatura onde se observam relações positivas entre a prática desportiva regular e níveis elevados de satisfação com a vida (Esperança, 2005; cit por Dias et al., 2008) e a prática desportiva e de actividade física com estados afectivos mais positivos (Crocker & Graham, 1995; Gauvin & Rajesky, 1993; cit por Dias et al., 2008).

Este estudo visa então analisar o modo como atletas, agora profissionais, avaliam a experiência de ter vivido em regimes de internato nos clubes, ou seja, quais as mais-valias e maiores lacunas que este regime apresenta.

Esta análise será feita a quatro níveis, *Desenvolvimento Psicossocial*, que visa analisar como e em quem se suportam os atletas quando vivem neste regime, ou seja, privados parcial ou totalmente da presença da família; *Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras*, como a sentem, em que se apoiam para superar momentos de maior dificuldade como é o caso, por exemplo de uma lesão; *Desenvolvimento Individual*, aqui a ênfase é dada à diversidade existente nestas residências de jovens atletas e o desenvolvimento individual dos sujeitos; por último *Situações Potenciadoras de Abandono*, definidos como abandono parcial (caso de mudança de clube ou de modalidade) e mais uma vez pretende-

se observar quais são os elementos de maior relevância neste processo de tomada de decisão.

3. MÉTODO

3.1 Participantes

Participaram neste estudo 10 atletas com idades compreendidas entre os 22 e os 31 anos (média = 27, 7 e desvio padrão = 5,1), todos do sexo masculino. Destes 10 atletas, foram diferenciados dois grupos naturais, uma vez que 5 viveram em regime de internato num clube desportivo e 5 que não viveram essa experiência. Os 5 atletas que não viveram em regime de internato praticam todos eles Futsal, enquanto que os atletas que viveram em regime de internato praticam Futebol (4) e Basquetebol (1).

A amostragem foi feita por método não aleatório por conveniência.

3.2 Instrumento

Para a recolha de dados foi escolhido o método entrevista semi-estruturada, escolhida por ser caracterizada segundo Yin (2001) como um guião orientador para uma conversa informal. Esta foi criada para este estudo, construída com base nas quatro dimensões que se pretendiam analisar.

Após a definição destas categorias, foram escolhidas, segundo a literatura exemplos de situações que pudessem servir de evidência e corresponder a essas mesmas categorias, como por exemplo a gestão de lesões para a dimensão *Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras* ou como foi a transição do escalão júnior para a equipa sénior para a dimensão *Situações Potenciadoras de Abandono*.

Passou-se seguidamente ao momento da elaboração dos itens e respectivas alíneas de aspectos a considerar na resposta, segundo todas as situações que se consideraram representativas das dimensões em estudo e que foram também consideradas pertinentes, tendo em conta o regime concreto que se pretende estudar – o regime de internato.

Como tal cada um dos dez itens que a constituíam, compreendiam algumas questões que deveriam ser abordadas pelo entrevistado de forma a explorar as temáticas pretendidas.

A divisão dos itens pelas dimensões foi feita segundo como se pode observar na tabela 1.

Tabela 1 – Divisão dos itens da entrevista segundo as dimensões em análise

Dimensões	Itens
<i>Desenvolvimento Psicossocial</i>	1, 2, 3, 4, 5
<i>Desenvolvimento Individual</i>	3, 10
<i>Situações Potenciadoras de Abandono</i>	7, 8, 9
<i>Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras</i>	6, 9

A maioria dos itens que compunham a entrevista continham alíneas com tópicos a serem contemplados na resposta às questões, os únicos itens que não tinham alíneas eram os itens 3 e 5. De referir ainda que a versão da entrevista aplicada aos sujeitos que não viveram em regime de internato incluía uma questão que pedia aos atletas para darem a sua opinião relativamente à experiência nesse regime nos itens 1, 2, 3 e 10.

Apesar de cada dimensão compreender os itens em cima descritos, no momento da análise qualitativa das entrevistas, poderão ser recolhidos elementos referidos noutras respostas, mas que vão completar o sentido destes itens.

As principais variáveis ou dimensões a incluídas neste questionário, como já foi referido são o *Desenvolvimento Psicossocial*, o *Desenvolvimento Individual*, *Situações Potenciadoras de Abandono* e *Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras*. Cada uma destas dimensões pode ser ilustrada com um exemplo, respectivamente:

- “Como foi lidar com as diferenças entre todos os que consigo viviam, pelas suas diferenças culturais ou tão simplesmente com a nível das diferentes personalidades?”
- “Pensa que existiram elementos no internato/clube quando lá vivia que potenciaram particularmente o seu desenvolvimento enquanto atleta?”
- “Uma situação de mudança é sempre um momento pouco claro e repleto de dúvidas, como geriu as mudanças na sua vida desportiva?”
- “Como gere uma situação de fracasso ou de lesão?”

De referir ainda, que a dimensão *Desenvolvimento Individual* foi dividida, posteriormente à recolha de dados em subdimensões, necessidade decorrente das respostas

dadas pelos atletas inquiridos, de forma a facilitar quer a análise quer a interpretação e entendimento dos dados.

Assim surgiram as subdimensões Adaptação que compreende a adaptação ao regime de internato de uma forma concreta, mas também questões de adaptação, a novos clubes, colegas ou treinadores; Relacional, que remete para a importância das relações estabelecidas pelos atletas durante a sua carreira; Desenvolvimento Atlético, que diz respeito a características individuais dos atletas que os ajudaram a vingar no contexto desportivo; Crescimento Humano, que se refere às características da personalidade que os atletas desenvolveram ou adquiriram no regime de internato, como sejam a responsabilidade, humildade, resiliência, o respeito ou a abertura à diferença; Objectivos, que remete para o alcançar de metas, sejam estas individuais ou colectivas.

3.3 Contexto e procedimento

Este estudo teve em primeiro lugar o objectivo de observar quais as mais-valias e principais lacunas dos regimes de internato no que ao desenvolvimento dos sujeitos enquanto atletas e pessoas diz respeito, em segundo lugar foi feita uma comparação que pretendia avaliar as experiências de internato com as experiências desportivas e de desenvolvimento de atletas que não tenham estado nesse regime.

Esta avaliação foi feita através de uma entrevista, como já referido anteriormente, elaborada expressamente para o efeito, por se ter considerado ser a melhor forma de chegar aos sujeitos e deles conseguir extrair a informação pretendida de uma forma o mais abrangente e aberta possível, razão pela qual se descartaram outras hipóteses como por exemplo, um questionário fechado. Este tipo de entrevista permitiu orientar uma conversa fluida com os inquiridos para que livremente expressassem as suas opiniões, pontos de vistas e experiências sem nunca fugir aos objectivos do estudo em questão.

Estas entrevistas foram conduzidas pessoalmente sempre que possível, mas alguns dos sujeitos tiveram de ser entrevistados telefonicamente, sendo que um dos sujeitos inquiridos teve de receber via e-mail, as questões sob forma de questionário por se encontrar na Dinamarca. Todos foram instruídos sobre o objectivo do estudo e o modo como se iria processar a entrevista e consentiram que esta fosse gravada.

Todas as entrevistas tiveram uma duração média de 27 minutos durante os quais os sujeitos responderam a todas as questões com objectividade e relatando alguns episódios

de experiências individuais para melhor ilustrar os seus pontos de vista, o que enriqueceu a recolha de dados.

Estas entrevistas foram posteriormente transcritas para que pudessem ser analisadas qualitativamente, recorrendo ao software NVIVO.

4. RESULTADOS

4.1 Regime de Internato

De forma a facilitar a análise dos dados e, ao mesmo tempo, assegurar a confidencialidade das participantes, cada uma das entrevistas foi denominada pela letra “A” (de atleta) seguida de um número correspondente a cada um dos sujeitos e de um “T” (referente ao regime de internato) quando aplicável.

Como podemos observar na tabela 2, que diz respeito ao *Desenvolvimento Psicossocial*, esta categoria de resposta remete para um apoio à integração neste contexto, o estabelecimento de relações de amizade próximas e coesão do grupo, a partilha de experiências e conhecimentos e a gestão das diferenças individuais.

Verifica-se que os atletas em regime de internato têm como principal apoio os colegas de equipa, as restantes subdimensões, como se pode observar, obtiveram cotações reduzidas.

De referir ainda que quando questionados sobre o factor que mais potenciou o seu desenvolvimento atlético (item 5), estes atletas referiram como elemento o apoio dos companheiros de equipa, seguido do apoio do treinador.

Tabela 2 - *Desenvolvimento Psicossocial* segundo os elementos de apoio

	Individual	Família	Treinador	Amigos	Companheiros de Equipa	Outros
Internato	10	9	4	6	33	6

“A família passa a ser também todos os jogadores que se encontram no internato” (A4I); “haviam pessoas que de facto nós pensávamos “ih! Ele fez isto bem! E vamos tentar e vamos ver se isso dá” e essas coisas assim” (A10I).

Observando agora a tabela 3 que diz respeito à dimensão *Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras*, como sejam as lesões, mudanças de clube (também incluída na dimensão *Situações Potenciadoras de Abandono*) ou más exhibições.

Estes dados permitem observar que a maioria das respostas dadas pelos atletas remetem para uma gestão individual destas situações, sendo que os pontos de apoio com maior destaque são a família e os companheiros de equipa.

Tabela 3 - Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras segundo os elementos de apoio

	Individual	Família	Treinador	Amigos	Companheiros de Equipa	Outros
Internato	16	13	3	3	11	2

“Está a ser mais ou menos, como nunca tive uma lesão assim grave mas, sem a ajuda dos pais, lá está, se tivesse cá os meus pais se calhar era muito mais fácil, com o apoio deles” (A7).

Relativamente às *Situações Potenciadoras de Abandono*, que compreendem a mudança de escalão de júnior para sénior, mudanças de treinador, mudanças de modalidade, e de clube.

Os dados, que podemos observar a tabela 4 permitem verificar que estas situações, tal como na dimensão *Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras*, são geridas pelo próprio atleta, de forma individual, destacando-se como principal factor de apoio a família.

Tabela 4 - Situações Potenciadoras de Abandono segundo os elementos de apoio

	Individual	Família	Treinador	Amigos	Companheiros de Equipa	Outros
Internato	18	7	0	5	5	5

“Agora essa mudança de fase de júnior para sénior é muito complicada, lá está, sou jovem, vou conhecer pessoas novas, muito mais velhas que eu e que merecem muito mais respeito do que qualquer outro jovem, são pessoas que andam nisto há anos e anos, então acaba por ser, para mim foi, em termos físicos muito difícil, em termos mentais muito difícil e depois são os aspectos técnico-táticos que, um rapaz que joga futsal há 3 ou 4 anos apanhasse com homens que jogam futsal há 10 ou 11 anos e é totalmente diferente e totalmente complicado” (A5).

Na dimensão *Desenvolvimento Individual* era pedido aos atletas que referissem o que mais os marcou de todas as suas experiências na carreira desportiva.

De todas as sub-dimensões apresentadas verifica-se, com o auxílio da tabela 5, que a sub-dimensão considerada como mais significativa para o *Desenvolvimento Individual* dos atletas entrevistados foi o Crescimento Humano.

Tabela 5 - *Desenvolvimento Individual*, questões valorizadas

	Adaptação	Relacional	Desenvolvimento Atlético	Crescimento Humano	Objectivos
Internato	8	7	3	15	4

“Essencialmente a experiência ajudou-me a crescer rapidamente e a amadurecer mais depressa. Cresci rodeado de colegas de futebol e a fazer aquilo que mais gostava. É verdade que somos privados de várias outras coisas mas também privilegiados por fazermos aquilo que gostamos e sermos pagos para isso. Hoje estou grato por ter tido a oportunidade de passar por essa experiência, pois definitivamente moldou-me como desportista e mais ainda como pessoa.” (A4I).

4.2 Comparação entre Regimes

Através da observação da tabela 6 referente ao *Desenvolvimento Psicossocial*, podemos verificar que comparando os atletas que viveram em regime de internato com os que não viveram nesse regime, os primeiros referem um maior apoio dos companheiros de equipa e uma maior capacidade individual para gerir as situações anteriormente definidas, enquanto que os atletas que não viveram nesse regime referem como elemento de maior apoio a família, destacada de todos as restantes sub-dimensões.

Relativamente à questão sobre o desenvolvimento atlético os atletas que não viveram no regime de internato remetem para factores incluídos na sub-dimensão Outros, tais como as condições de treino do clube; ou factores Individuais como sejam a mentalidade

Tabela 6 - Desenvolvimento Psicossocial - comparação de regimes

	Individual	Família	Treinador	Amigos	Companheiros de Equipa	Outros
Internato	10	9	4	6	33	6
Não Internato	4	16	3	3	7	9

No que diz respeito à dimensão *Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras*, observa-se na tabela 7 que os atletas em regime de internato gerem estas situações de forma individual ou apoiando-se nos companheiros de equipa e na sua experiência, enquanto que os atletas que não viveram nesse regime se apoiam mais na sua família.

Tabela 7 - Gestão de Situações de Pressão ou Stressoras - comparação de regimes

	Individual	Família	Treinador	Amigos	Companheiros de Equipa	Outros
Internato	16	13	3	3	11	2
Não Internato	2	9	2	1	6	3

Relativamente à dimensão *Situações Potenciadoras de Abandono* e observando a tabela 8, verifica-se que tanto os atletas que viveram num regime de internato como os que não viveram, gerem momentos de lesão ou má exibição de forma individual. De referir ainda que neste aspecto há mais elementos de resposta por parte dos atletas que viveram em regime de internato que remetem para um apoio familiar nestas situações.

Tabela 8 - Situações Potenciadoras de Abandono - comparação de regimes

	Individual	Família	Treinador	Amigos	Companheiros de Equipa	Outros
Internato	18	7	0	5	5	5
Não Internato	16	2	4	0	5	9

Como se pode observar na tabela 9 referente à dimensão *Desenvolvimento Individual*, os atletas que viveram em regime de internato referem em maior quantidade as

mais-valias de cariz pessoal, como a responsabilidade ou o respeito, enquanto que os atletas que não viveram em regime de internato referem em maior número as mais-valias decorrentes da adaptação a novas situações como colegas, companheiros ou treinador.

Importa referir neste aspecto que os atletas que viveram em regime de internato referem também as questões de adaptação como a segunda mais relevante e em número aproximado com o referido pelos atletas que não viveram em regime de internato.

Tabela 9 - *Desenvolvimento Individual* - comparação de regimes

	Adaptação	Relacionacionais	Desenvolvimento Atlético	Crescimento Humano	Objectivos	Financeiro
Internato	8	7	3	15	4	0
Não Internato	9	3	0	6	6	2

Quando questionados sobre a experiência no regime de internato, os atletas que não o viveram apresentam respostas algo consensuais.

No que diz respeito à integração dizem ser mais fácil, por ser uma idade jovem em que não há maldade nem más intenções nos relacionamentos, sendo até referido que viver com os colegas de equipa ajuda à integração. Existe no entanto um atleta que defende que a integração não será fácil pela difícil separação dos pais.

“Esse internato eu acho que é mais fácil. É mais fácil porque você vive aquilo ali, o dia todo, você fica ali” (A3).

“Como estamos para o mesmo acredito que não haja interesses nem maldades de passar por cima das outras pessoas, ainda para mais enquanto jovens, daí que seja fácil.” (A5).

“Numa fase em que passei a viver longe dos meus pais, vivi com 4/5 colegas de equipa e eu acho que o ambiente era fantástico, acho que ajudava muito.” (A6).

“Não sou daqui e quando eu vim jogar aqui para a primeira divisão, eu sofri um pouco a nível de equilíbrio emocional, sair de ao pé da casa dos teus pais, dos teus amigos

e vir para um regime desses de internato, eu vim morar com outro colega, para mim foi bastante difícil e acho que é difícil, sinceramente.” (A9).

Quando falam de viver afastados da família, dois dos atletas consideram ser algo positivo por ajudar a desenvolver a autonomia e a independência do jovem atleta, que o leva a dar mais valor ao que quer fazer. Os restantes dizem ser um momento difícil pela separação, mas, como se forma uma nova família no internato o efeito desta separação é atenuado, no entanto foi referido que a família fará sempre falta num momento de maior fragilidade emocional.

“o atleta se acostuma, acostuma porque ele quer vencer aquilo ali, quer vencer naquilo, por amor aquilo, então acho que o amor da própria carreira, mas sim, a família todos vão ver a família, mas sim essa saudade ele consegue superar um pouco.” (A3).

“Agora, há certas alturas em que a família é muito mais importante e não tem comparação em relação ao nosso melhor amigo ou à pessoa a quem a gente pode confidenciar mais coisas...não conheço o regime de internato mas o que passa para fora é que também é ali uma grande família.” (A5).

“Acho que perde aquele carinho dos familiares, de as vezes está um bocado triste e às vezes precisa daquele apoio, mas ganha em outras coisas, ganha responsabilidade, ganha em maturidade, se torna mais homem acho.” (A6).

“Eu acho que não, claro que depende de pessoa para pessoa, mas mesmo cá dentro forma-se uma família, então se tiver a ajuda de toda a gente, dos jogadores eu acho que é muito mais fácil, não é fácil mas eu acho que se consegue.” (A7).

“Ganha acho, o que é que ganha? Talvez ganhe mais independência, ganha mais, prontos como é que eu hei-de dizer, as coisas sozinhas são mais difíceis e tu ao conseguires atingir certos objectivos sozinho, parece que comesças a dar mais valor aquilo que queres fazer, o mais difícil é quando as coisas te correm mal, no teu dia-a-dia, quando as coisas te correm mal e tu não tens nenhum ponto de apoio, de equilíbrio, aí é muito difícil mesmo.”(A9).

Relativamente à gestão das diferenças individuais, os atletas consideram ser uma questão ambígua. Se por um lado são de alguma forma forçados a aprender a conviver, o que constitui algo positivo, por outro lado há atletas que referem ser difícil por serem muitas cabeças a pensar de forma diferente, por se saturarem. Apenas um dos atletas disse que não haveria diferenças entre esta gestão das diferenças de um regime desportivo normal para um regime de internato.

“É muitas, é muitas cabeças para pensar, cada um talvez pense de uma maneira diferente, mas o que eu penso é que você está ali para procurar crescer e você quer aquilo e ninguém tá ali tipo uma escola, ali você vai aprender, vai ter oportunidades aqui que não vai ter em outras regiões ou outro clube, a partir da hora em que um miúdo entra ali, nesse aspecto eu acho que ele vai pensar em conseguir conciliar tudo, a própria língua, a própria diferença, então vai vivenciar outro mundo e vai tentar juntar isso com a própria profissionalização, primeiro tem que interagir.” (A3)

“Acaba por conviver só com essas pessoas, eu aqui se me chatear com um companheiro meu, vou para casa, vou ao shopping...espairecer a cabeça e fazer mil e uma coisas, no regime de internato acho que não funciona bem assim...não há aquele distanciamento que eu acho que é necessário.” (A5)

“Eu acho que se tu conviver com a pessoa num regime internato, eu acho que tem que se tornar fácil porque tu tá, pelo menos com cinco colegas de equipa tu não vai andar a brigar dentro de uma casa então tu tem que aprender a conviver.” (A6).

Por último, as experiências e marcos individuais na carreira desportiva. Todos os atletas referem que passando por um regime de internato ou não, a nível desportivo vão-se viver experiências semelhantes ou que não existem mesmo diferenças, porque vão sair homens capazes de ser bons atletas, porque o regime de internato impulsiona o atleta pelas experiências e pelo próprio regime lá dentro. Um dos atletas refere ser mais fácil o lado profissional da carreira para quem sai de um regime de internato.

“Eu acho que sim, porque no desporto eu acho que o profissional é igual para todos, nós é treinos, é jogos, é mudanças de clube e eu acho que isso que não ia ser muito diferente, na minha opinião.” (A9).

“Acredito que no regime de internato as pessoas são aconselhadas por excelentes profissionais e isso reflecte-se, eu só me vou basear por aquilo que eu sei e por aquilo que ouço e por aquilo que eu vejo, mas as pessoas que eu vejo, com que eu lido que tiveram em regime de internato, são pessoas super educadas, falam com o maior orgulho de onde estiveram e trazem as maiores e melhores lembranças do regime de internato, e são excelentes pessoas e são excelente seres humanos, ou seja, só mostra que no regime de internato formam excelentes pessoas, seja alunos, seja mais tarde homens, seja tudo o que for, seja atletas.” (A5).

“Eu acho que o internato, é válido porque é parte de uma etapa do atleta, eu acho que isso é totalmente válido, porque ele aprende aquela cena que eu te disse de virar mesmo homem, de ter responsabilidade e de ter que se virar sozinho, que eu acho que isso é o principal objectivo e acho que isso impulsiona o atleta.” (A6).

“Vai ser próximo daquilo que a gente viveu, claro que tem o regime deles e tal mas pelo lado mais profissional acho que o lado da academia é um lado mais profissional, alimentação correcta, você já não tando dentro da academia você não vive aquilo, você dá um salto na carreira, desponta, mas é muito mais difícil para um jogador de fora do que o da própria academia.” (A3).

5. DISCUSSÃO

Face aos resultados apresentados no capítulo anterior, podemos neste momento retirar algumas conclusões.

Começando pela dimensão *Desenvolvimento Psicossocial* podemos observar, como referido, que os atletas que viveram num regime de internato se apoiam mais nos colegas para superar as dificuldades relativas à separação da família e de integração na equipa e no regime, muito em virtude das relações estabelecidas neste regime e da proximidade entre todos, possivelmente fruto da ausência de proximidade com outros elementos, como por exemplo o treinador, de quem se poderia pedir uma proximidade maior como figura responsável que é.

Estas dificuldades são evidenciadas nas declarações de A1I, *“É normal que nos primeiros dois ou três meses senti mais a falta porque estamos habituados ao pai à mãe aos irmãos”*.

Podemos observar um facto curioso, relativamente à pessoa responsável pelos atletas neste regime, uma vez que só A10I o referiu *“Uma figura mais paternal exactamente, se nós precisássemos de alguma coisa, falamos com ele e ele ajudava-nos nisso, mas é claro que não era a nossa família”*, apesar de *“nos primeiros tempos ser um bocado difícil haver algumas dificuldades no estabelecimento desta relação”*.

Comparando os atletas que viveram no regime de internato com os que não viveram essa experiência, nesta dimensão, podemos observar que há uma grande diferença relativamente às fontes de apoio, enquanto que os atletas que viveram no regime de internato estabeleceram relações fortes e por isso indicam os companheiros de equipa como principal de apoio, os outros atletas procuram maior apoio junto da família, mais distante para os que viveram no regime de internato.

De referir ainda que na sub-dimensão “Outros”, as referências não diferem entre os atletas dos diferentes regimes.

Por último, é de salientar que quando questionados sobre o elemento que mais potenciou o seu desenvolvimento atlético, obtiveram-se dados consistentes com os até aqui encontrados relativamente aos atletas que viveram no regime de internato. Estes referem como elementos que mais apoiaram o seu desenvolvimento neste aspecto os companheiros, pelo exemplo que foram e por suscitarem nestes jovens atletas uma grande vontade de os imitarem e de serem melhores. Como podemos observar nas declaração de A10I *“abríamos a janela e víamos o plantel sénior a treinar, tínhamos umas referências”*. O treinador

também é referido como uma ajuda no desenvolvimento atlético por diversas razões, como refere A2I, *“o meu treinador desde os iniciados, desde os 10 anos, 8 anos talvez, e acompanhou-me até aos 18, portanto eu acho que foi o treinador que mais me ensinou e que mais ajuda me deu”*, referindo ainda *“o treinador adjunto, era mais comunicativo, preocupava-se mais connosco e como nós nos sentíamos”*.

De salientar ainda, que os atletas que não viveram no regime de internato referem apenas dois aspectos, distintos dos apontados anteriormente nesta sub-dimensão - o Clube, pela sua dimensão ou infra-estruturas e condições de treino, por um nível mais Individual de motivação intrínseca ou um apoio no desenvolvimento de uma capacidade mental para conseguir dar o salto no momento de chegada aos seniores. Este desenvolvimento mental, é referido por A5 como um elemento que diferencia os atletas na passagem para o escalão sénior, *“acho que fez falta na transição de júnior para sénior uma pessoa que nos fizesse ver a realidade e que nos abrisse os olhos e que nos apoiasse nas horas más e que nas horas fáceis tivesse lá para nos por um travão e felizmente na altura o nosso capitão fez um trabalho, pelo menos comigo, impecável”*.

Como já foi referido anteriormente, o contexto desportivo serve como veículo potenciador do desenvolvimento, moldado pela experiência individual e pela forma como esta é vivida e assimilada (Danish et al., 2008). Assim, faz todo o sentido, estas conclusões, vão ao encontro dos dados encontrados na literatura, que referem que as relações de pares assumem uma elevada importância pela tendência natural de estas virem a substituir gradualmente a relação com os pais (Danish et al., 2008), facto evidenciado pela próxima relação entre os atletas no regime de internato nesta situação em que foram afastados da família.

No entanto, convém referir que no processo de socialização no contexto desportivo, como é evidente no estudo de Valiente e colaboradores (2001) é necessária a participação de mais do que um interveniente, apesar do alto e natural envolvimento e apoio do grupo de pares, tanto da mesma idade como mais velhos. É necessário também o apoio de elementos como a família, o treinador ou outros elementos da estrutura do clube, o que sustenta a necessidade de um maior envolvimento do responsável pelos atletas em regime de internato, mas também do treinador.

Este último, assume-se como um elemento de elevada importância e capaz de grande influência psicológica, emocional, moral e comportamental (Balaguer et al., 2002), além de ser considerado como o responsável pela criação de condições de desenvolvimento (Danish et al., 2008), é também responsável pela promoção da autonomia dos atletas nos

processos de tomada de decisão (Arripe Longuiville et al., 2001; cit in Gomes & Cruz, 2006). O seu papel compreende também um desenvolvimento psicológico dos atletas, através da transmissão de valores e princípios, mas também pelo apoio demonstrado em situações mais competitivas (Gomes & Cruz, 2006), uma vez que a sua liderança e relação determina fortemente as experiências desportivas dos jovens atletas (Smith & Smoll, 1996; cit in Danish et al., 2008).

Todo este envolvimento, que se pode e deve pedir ao treinador, potencia o desenvolvimento e a aprendizagem de competências como a responsabilidade e a persistência referidas por Kleiber e colaboradores como sendo um dos objectivos da prática desportiva (Kleiber & Kirshnit, 1991; Kleiber & Roberts, 1981; cit in Danish et al., 2008)

Passando agora para a dimensão *Gestão de Situações Potencialmente Stressoras*, observou-se que os atletas que viveram num internato recorrem com maior frequência a estratégias de gestão, provenientes da experiência de outros colegas que passaram por situações semelhantes, utilizando as estratégias que consideraram mais eficazes ou pertinentes para ajudar na sua situação em concreto, como refere A6, *“Pois é, já tive muitos colegas que tiveram lesões muito piores que a minha e nunca baixaram a cabeça, tiveram sempre que fazer o tratamento e sempre a pensar “vou ficar bom”. Eu acho que consegui apanhar um bocadinho de cada jogador, porque eu ouvi já isso e acho que utilizei isso p’ra mim”*.

Estes atletas utilizam também mecanismos de reflexão individual. Por exemplo, no caso das exhibições menos conseguidas, muitos referem como principal estratégia a visualização mental dos momentos em que estiveram menos bem, pensando no que poderiam ter feito de forma diferente. Como é o caso por exemplo de A8I, *“imagine que falhei um golo sozinho, imaginava esse lance, revia esse filme dez vezes, mas a fazer golo por exemplo, devia ter sido assim, devia ter feito daquela maneira”*.

Nesta dimensão surge um dado curioso relativamente ao regime de internato, uma vez que apesar de viverem longe da família, diversos atletas procuram a família, muitas vezes telefonicamente, para os ajudar a gerir e superar estas dificuldades como referiu A1I, *“creio que também que liguei para casa, pronto, e falei com o meu pai que deu-me um apoio e disse tem calma que isso acontece a todos, e há volta a dar”*.

Este recurso à família, surge de forma natural como principal ponto de apoio para os atletas que não viveram no regime de internato, mas não era expectável que surgisse

com tão alta-frequência nos atletas em regime de internato. Os primeiros referem como segundo principal ponto de apoio os companheiros de equipa, apesar de não haver grandes diferenças entre os dois regimes neste aspecto, pois a nível de frequência são os mesmos dois a serem referidos como principais nos dois grupos. De salientar as relações com os companheiros e a distância da família como principal elemento diferenciador.

De referir ainda que os atletas que não estiveram no regime de internato são os únicos a referir apoio e confiança nos responsáveis médicos do clube num momento de lesão, como disse A5, “*então há que confiar nas pessoas que nos tratam, é o que nos resta e o nosso trabalho, os nossos tratamentos, fisioterapia, ter atenção à medicação e tudo o resto*”.

Convém voltar a referir que as lesões físicas e respectivas recuperações podem ser processos extremamente *stressantes*. Nesta recuperação, um dos aspectos que assume maior relevância é a capacidade psicológica do atleta, que não só pode ser essencial na predição de lesões, como também vai influenciar a recuperação das mesmas (Petitpas & Danish, 1995).

Como tal, a família e os companheiros de equipa assumem-se como sendo um factor de elevada importância no processo de recuperação de um atleta, por serem as principais fontes de suporte social neste contexto (Klenk, 2006; cit in Carvalho, 2009). No entanto, depende sempre do próprio atleta através da sua determinação, motivação e responsabilidade (Samulski & Azevedo, 2002; cit in Carvalho, 2009).

As estratégias de gestão aprendidas pelos atletas entrevistados, através da experiência com lesões de colegas é muito importante, pois são depois utilizadas pelos mesmos como forma de reduzir e melhor enfrentar situações *stressantes*, como são as lesões (Blackwell & MasCullagh, 1990; Petrie, 1993; cit por Samulski, 2002; cit por Veloso & Pires, 2007).

A outra estratégia referida pelos atletas é a imagética ou visualização mental. Quando o atleta imagina a situação que correu mal, pensando o que poderia ter feito diferente ou melhor, o que vai permitir ao sujeito, entre outras coisas permanecer determinado, focado, confiante e com controlo, quando estiver sob pressão (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007). De referir ainda que esta é uma estratégia que não é inata, tem de ser adquirida com treino psicológico.

Outro tipo de estratégias, além da visualização, que poderiam permitir ao atleta uma melhor gestão do *stress* e da lesão são o relaxamento muscular progressivo, a

visualização e exercícios de relaxamento (Benson, 1975; Pesca, 2004; cit in Carvalho, 2009).

A dimensão *Situações Potenciadoras de Abandono* é onde surgem dados que remetem de uma forma mais particular para decisões individuais por parte dos atletas em regime de internato. Não só por referirem em maior número a sub-dimensão individual, como também porque, observando a segunda sub-dimensão mais referida, esta surge como uma fonte mais de informação do que uma decisão, uma vez que os atletas referem que consultam a família mas que a decisão final em questões de mudança de clube, por exemplo, é sempre deles, como é o caso de A8I, *“ouvia muito a minha mãe em primeiro lugar, depois a minha mulher e depois o meu pai, os três por esta ordem. E cheguei a conclusões de os três dizerem-me para eu ir para a esquerda e eu ir para a direita, mas pronto, gostava de ouvir, agora claro que a decisão depois era sempre minha”*.

Por seu lado, os atletas que não viveram nesse regime referem um maior apoio por parte família, sendo o elemento mais referido seguido pelo apoio dos companheiros, com quem se procuram aconselhar sobre o clube para onde são pretendidos. Por exemplo, como refere A1I, *“conhecer algum jogador que tenha jogado nesse clube que me está a fazer a proposta, com quem eu me dê bem, tento falar com ele e saber como é que é o clube, as pessoas como é que são essas coisas”*.

Estes atletas referem em muito menor número, contrariamente aos atletas do regime de internato, a tomada de decisões de forma individual.

A permanência e continuação de um atleta no contexto desportivo depende de diversos factores, como seja o investimento individual ou as oportunidades de participação (Torregrossa et al., 2007). Mas também há que considerar as alternativas ao contexto desportivo e as redes de apoio social do atleta (Scanlan et al., 2003; cit in Torregrossa et al., 2007), isto porque à medida que os atletas se aproximam do escalão sénior, as responsabilidades e o nível de exigência aumentam, o que leva os atletas a fazerem uma ponderação mais aprofundada sobre o seu futuro no mundo do desporto (Scanlan et al., 2009).

Scanlan e colaboradores (2009) definiram ainda que um dos principais aspectos onde o nível de responsabilidade aumenta de forma mais drástica é a situação familiar na sua vida, o que vai de encontro aos resultados obtidos que demonstram uma tendência para recorrer aos conselhos da família no momento de tomar decisões que podem levar ao término da carreira desportiva de um atleta. Também Stambulova e colaboradores (2009)

referem este parâmetro - o apoio familiar como o aspecto mais importante no início e no final da sua carreira.

Relativamente ao *Desenvolvimento Individual* podemos observar que os jogadores que viveram no regime de internato indicam como elementos mais relevantes da sua carreira o crescimento humano. Este, em virtude de terem passado a viver sem os pais e de com isso terem sido forçados a dar um salto em termos de crescimento, de forma a conseguirem responder às exigências que nunca tinham gerido sozinhos, como refere A1I, “*não só o facto de ter saído de casa muito novo, torna uma pessoa mais adulta logo desde os 13 anos eu estava praticamente sozinho em Lisboa, uma pessoa acaba por crescer mais depressa do que o habitual e isso ajudou-me no futuro*”.

Outro elemento muito referido por estes atletas é a questão da adaptação às novas situações - seja a um novo clube, ou um novo grupo de colegas, ou a um novo treinador, muitos consideram esta capacidade um aspecto fundamental no seu desenvolvimento enquanto pessoas e enquanto atletas. De referir ainda que estes atletas, pelas condições em que viviam, referem que os laços e relações estabelecidas foram também um marco importante no seu crescimento.

Os atletas que não viveram essa experiência, por seu lado, referem com igual relevância as questões de adaptação. Referindo ainda as questões de crescimento humano e de relações, apesar de em menor número, quando comparando com o regime de internato, provavelmente devido à necessidade de superação individual referida nesse regime e à proximidade que permitiu o estabelecimento das relações com os colegas.

De referir ainda que dois sujeitos do grupo de atletas que não viveu num regime de internato, salientaram como elemento importante no seu *Desenvolvimento Individual* o facto de terem conseguido ganhar dinheiro que permitiu sustentar uma família, criar algum património e conseguir fazer poupanças para situações de menor facilidade económica, como disse A3, “*construí minha família no mundo do futsal, construí minha própria casa, meus próprios bens, dentro desse mundo*”.

Todos os dados encontrados vão ao encontro da bibliografia encontrada sobre a temática, que refere as vantagens que o contexto desportivo apresenta para a transmissão de diversos valores que são facilmente extrapoláveis para os restantes contextos de vida (Danish et al., 2008). Devido a esta passibilidade de extrapolação e generalização são considerados como um dos factores mais importantes do desenvolvimento individual (Danish et al., 2008) no contexto desportivo.

De referir ainda, no que diz respeito às lições de vida e aprendizagens experimentadas no contexto desportivo, que estas orientam os jovens atletas para a superação individual, mais do que para a notoriedade, o que lhes permite alcançar objectivos próprios de vida e o auto-conhecimento (Danish et al., 2008)

Pode-se afirmar que estas conclusões além de irem ao encontro das questões que se pretendiam investigar, mostraram também outras indicações válidas sobre as vantagens deste regime. No entanto, seria interessante aliar uma replicação deste estudo, com o estudo da própria academia, na sua estrutura, colaboradores e suas funções, de forma a melhor perceber que estratégias podem ser aplicadas de forma a melhorar este regime tão específico.

Como já foi referido, seria também positivo para o desenvolvimento dos jovens atletas uma maior proximidade por parte do treinador. Por último e tendo como objectivo ajudar os atletas, principalmente nas questões de integração, mudança de escalão e desenvolvimento individual, seria positivo implementar um programa semelhante ao *mentoring* que observamos no contexto organizacional, em que atletas mais velhos, por exemplo do escalão júnior ou sénior, se disponibilizassem para acompanhar atletas mais jovens.

Outra sugestão, seria estudar os regimes de internato nacionais em paralelo com os regimes de internato de outros países, no sentido de poder aprender e melhorar o funcionamento dos regimes de internato nacionais.

Por último e no que diz respeito às limitações deste estudo, é necessário referir que se verificou uma grande dificuldade em encontrar sujeitos que reunissem as condições necessárias para participar no estudo e que para tal estivessem disponíveis. Em primeiro lugar pelas condições exigidas, no mínimo 1 ano de internato, ter chegado ao plantel sénior e continuar a jogar ou ter-se retirado. Em segundo lugar, pelo facto de este regime no nosso país não estar totalmente estabelecido e apenas os principais clubes de futebol terem capacidade para o criar e manter, o que também inviabiliza comparações entre atletas de diversas modalidades que seria também uma linha de investigação interessante.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carvalho, R., (2009). *Aspectos psicológicos das lesões desportivas: prevenção e tratamento*. Consultado em 20 Julho 2012 através de <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0475.pdf>

Contreras, O., Fernández, J., García, L., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). El Autoconcepto físico y su relación com la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte, 19*, 23-39.

Crocker, P., Eklund, R., & Kowalski, K. (2000). Children's Physical Activity and Physical Self-Perceptions. *Journal of Sport Sciences, 18*, 383-394.

Danish, S., Taylor, T., & Fazio, R.. (2005). Enhancing Adolescent Development through Sports and Leisure. In G. R. Adams, & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbook of Adolescence* (pp. 92-105). Ontario: Blackwell Publishing.

Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as auto-percepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudos de Psicologia, 13(3)*, 223-232.

Fernandes, H., Vasconcelos-Raposo, J., Moreira, M., & Costa, H. (2007). A influência das orientações motivacionais nas atitudes desportivas em aulas de educação física. *Motricidade, 3(3)*, 16-23.

Gomes, A. (2010). Influencia parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portuguesas. *Estudos de Psicologia, 27(4)*, 491-503.

Gomes, A., & Cruz, J. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: a percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia, 11(1)*, 5-15.

Infante, G., Goñi, A., & Villarreal. (2011). Actividad Física y Autoconcepto, Físico y General, a lo Largo de la Edad Adulta. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 429-444.

Kanters, M., Bocarro, J., & Casper, J. (2008). Supported or Pressured? An examination of agreement among parent's and children on parent's role in youth sports. *Journal of Sport Behavior*, 31, 1-17.

Mahl, A., Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 80-91

Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperacion en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 163-170.

Morouço, P. (2007). *Avaliação dos Factores Psicológicos Inerentes ao Rendimento: Estudo Realizado em Nadadores Cadetes do Distrito de Leiria*. Consultado em 20 de Fevereiro de 2012 através de www.psicologia.pt/artigos/textos/A0350.pdf.

Ortín, F., Garcés de los Fayos, E., Gosálvez, J., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 491-501.

Petitpas, A., & Danish, S. (1995). Caring for injured athletes. In S. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions* (pp. 255-281). Champaign: Human Kinetics.

Scanlan, T., Russel, D., Magyar, T., & Scanlan, L. (2009). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal os Sport & Exercise Psychology*, 31, 685-705.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). Career Development and Transitions of Athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 395-412.

Torregrossa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín F., & Garcia-Mas, A. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 227-237.

Torregrossa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Vilamarín, F., & Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.

Valiente, L., Boixadós, M., Torregrossa, M., Figueroa, J., Rodriguez, M., & Cruz, J. (2001). Impacto de una campaña de promoción del fairplay y de la deportividad en el deporte en edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1, 17-25.

Veloso, S., Pires, A. (2007). A Psicologia das lesões desportivas: importância da intervenção psicológica. *Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto*, 1(2), 38-48

Weiss, M. R. (1995). Children in sport: an educational model. In S. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions* (pp. 39–63). [Champaign: Human Kinetics](#).

Yin, R. (2001). *Estudo de caso: planejamento e métodos*. Porto Alegre: Bookman.

7. ANEXOS

7.1. Anexo A – Entrevista Internato

- 1) Quando entrou para o internato como foi a integração?
 - 1.1) Houve alguém que tenha facilitado essa integração?
- 2) Como foi ter ido viver sem a família?
 - 2.1) Foi a primeira vez?
 - 2.2) Houve alguém que tenha ajudado a facilitar esta separação?
- 3) Como foi lidar com as diferenças entre todos os que consigo viviam, pelas suas diferenças culturais ou tão simplesmente com a nível das diferentes personalidades?
- 4) Acha que além da sua formação enquanto atleta a sua formação desportiva transmitiu-lhe algumas outras competências ou valores que pudesse aplicar de uma forma geral na sua vida, além do contexto desportivo?
 - 4.1) Como foram transmitidas?
 - 4.2) Que tipo de competências?
 - 4.3) Quais foram concretamente?
- 5) Pensa que existiram elementos no internato/clube quando lá vivia que potenciaram particularmente o seu desenvolvimento enquanto atleta?
- 6) Como gere uma situação de fracasso ou de lesão?
 - 6.1) Gere sozinho ou procura ajuda? Em quem se apoia mais?
 - 6.2) Como foi gerida a primeira situação deste tipo?
- 7) Uma situação de mudança é sempre um momento pouco claro e repleto de dúvidas, como geriu as mudanças na sua vida desportiva?
 - 7.1) Mudanças de escalão (juniores-séniores)?
 - 7.2) Mudança de treinador?
- 8) Relativamente à modalidade que pratica.
 - 8.1) Sempre praticou a mesma?
 - 8.2) Alguma vez pensou mudar?
- 9) A nível de clube.
 - 8.1) Sempre estive no mesmo clube?
 - 8.2) Como foi mudar de clube?
 - 8.3) Aconselhou-se com alguém sobre esta mudança?
- 10) Algum/ns evento/s que considere como mais importantes ou de maior relevo desta experiência?
 - 10.1) Como acha que esta experiência de internato contribui para a pessoa que é hoje?

7.2. Anexo B – Entrevista não-Internato

- 1) Como foi para si a integração na sua primeira equipa?
 - 1.1) Houve alguém que tenha facilitado essa integração?
 - 1.2) Acha que a integração no internato é mais difícil?

- 2) Sempre viveu com a sua família?
 - 2.1) Com que idade saiu de casa?
 - 2.2) Como/onde sentiu mais o apoio da sua família na sua carreira?
 - 2.3) Acha que um atleta num regime de internato perde muito por não viver com a família?

- 3) À medida que foi crescendo, como foi lidar com os colegas de equipa pelas suas diferenças culturais ou tão simplesmente com a nível das diferentes personalidades?
 - 3.1) Imagina que esta seja mais difícil no internato?

- 4) Acha que além da sua formação enquanto atleta a sua formação desportiva lhe transmitiu algumas competências ou valores que pudesse aplicar de uma forma geral na sua vida, além do contexto desportivo?
 - 4.1) Como foram transmitidas?
 - 4.2) Que tipo de competências?
 - 4.3) Quais foram concretamente?

- 5) Houve algum elemento que destaque por ao longo da sua carreira ter potenciado mais o seu desenvolvimento atlético?

- 6) Como gere uma situação de fracasso ou de lesão?
 - 6.1) Gere sozinho ou procura ajuda? Em quem se apoia mais?
 - 6.2) Como foi gerida a primeira situação deste tipo?

- 7) Uma situação de mudança é sempre um momento pouco claro e repleto de dúvidas, como geriu as mudanças na sua vida desportiva?
 - 7.1) Mudanças de escalão (juniores-séniores)?
 - 7.2) Mudança de treinador?

- 8) Relativamente à modalidade que pratica.
 - 8.1) Sempre praticou a mesma?
 - 8.2) Alguma vez pensou mudar?

- 9) A nível de clube.
 - 8.1) Sempre esteve no mesmo clube?
 - 8.2) Como foi mudar de clube?
 - 8.3) Aconselhou-se com alguém sobre esta mudança?

- 10) Algum/ns evento/s que considere como mais importantes ou de maior relevo ao longo da sua carreira?
 - 10.1) Como acha que esta vida que escolheu contribui para a pessoa que é hoje?
 - 10.2) Acha que tendo estado no internato seria diferente?