



**UNIVERSIDADE
FERNANDO
PESSOA**

COM OU SEM PÚBLICO? A AUDIÊNCIA COMO FATOR IMPACTANTE NA SAÚDE MENTAL E RENDIMENTO DE ATLETAS DE FUTEBOL SUB-15

[With or Without Audience? The audience as an impacting factor on the mental health and performance of under-15 football athletes]

Dissertação de Mestrado

[Psicologia Clínica e da Saúde]

Nome do Estudante:

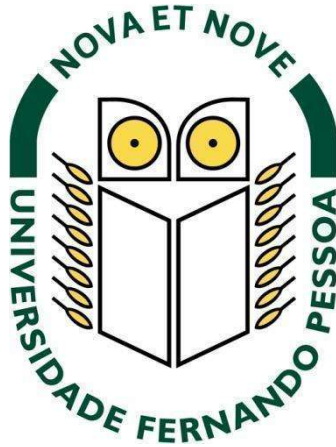
Pedro Ricardo Santos França Amaral

Orientador(es):

Professor Doutor Luís Santos

Julho 2024

Pedro Ricardo Santos França Amaral



Com ou sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto, 2024

Pedro Ricardo Santos França Amaral

Com ou sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Atesto a originalidade do trabalho,

Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob a orientação do Professor Doutor Luís Santos.

Agradecimentos

A concretização desta jornada é fruto do apoio e incentivo de várias pessoas, às quais expresso a minha mais profunda gratidão.

Aos meus pais, cuja confiança inabalável e constante apoio foram o alicerce de todas as minhas realizações. Vocês são a base sólida sobre a qual construí os meus sonhos.

À minha irmã, pelo apoio e companhia ao longo de toda a minha vida.

Aos meus avós maternos e ao meu avô paterno, que, embora ausentes, permanecem vivos na sabedoria e valores que me transmitiram. Que esta obra vos deixe orgulhosos e que seja uma homenagem à vossa memória.

À minha avó paterna, cuja força e amor sempre me guiaram. A tua presença foi um farol de coragem e determinação ao longo desta jornada.

À minha namorada, cuja compreensão e amor constantes foram um porto seguro no meio das incertezas. Foste a força que me impulsionou a seguir em frente.

Aos meus amigos, cuja amizade transformou os desafios em aventuras compartilhadas, o vosso apoio foi essencial para superar as adversidades e celebrar cada conquista.

Aos meus professores, que ao longo dos anos partilharam conhecimento e inspiraram curiosidade. Um agradecimento especial ao meu orientador de dissertação, Professor Doutor Luís Santos, pela orientação, paciência e contribuições que tornaram este trabalho possível.

Por fim, a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para este percurso, o meu sincero agradecimento. Cada palavra de incentivo, cada gesto de apoio e cada momento partilhado foram fundamentais para que eu pudesse chegar até aqui.

Muito obrigado a todos.

Resumo

A presença do público nos eventos desportivos pode ter um impacto significativo no desempenho dos atletas, influenciando tanto de maneira positiva quanto negativa (Coelho, 2004). O presente estudo qualitativo descreve as experiências de ajustamento psicossocial de atletas de futebol, desencadeadas pela presença de audiência durante os jogos. Foram entrevistadas presencialmente 16 atletas do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos, com experiência de jogo com audiências diversas. Os dados empíricos foram analisados com recurso à análise temática, tendo emergido os seguintes temas: i. Perceção das atletas sobre a presença de audiência; ii. Dificuldades de ajustamento psicossocial das atletas; e iii. Estratégias de enfrentamento das dificuldades.

Os resultados apurados sugerem que a maioria das atletas percebe a presença de uma audiência como fonte de motivação e suporte emocional, enquanto uma outra parte a sente como fonte de pressão adicional, gerando stresse e ansiedade. Os resultados apontam ainda dificuldades como o aumento do nível de ansiedade e medo do fracasso perante a audiência, exacerbadas pela expectativa de desempenho tanto das próprias atletas quanto dos espectadores presentes. As estratégias de enfrentamento das dificuldades incluíram a concentração no jogo, a redefinição de objetivos pessoais durante a competição e a busca de suporte social de treinadores e colegas de equipa. Os resultados indiciam que a audiência pode ter um impacto importante na performance e no ajustamento psicossocial das jovens atletas, com efeitos tanto positivos quanto negativos, e que as estratégias de *coping* desempenham um papel crucial na mediação deste impacto.

Palavras-chave: audiência, rendimento desportivo, futebol sub-15, estratégias de *coping* , psicologia do desporto.

Abstract

The presence of the audience at sporting events can have a significant impact on athletes' performance, influencing them both positively and negatively (Coelho, 2004). This qualitative study describes the psychosocial adjustment experiences of female football players triggered by the presence of an audience during games. Sixteen female athletes, aged between 12 and 15 years, with experience playing in front of various audiences, were interviewed in person. The empirical data were analyzed using thematic analysis, resulting in the emergence of the following themes: i. Athletes' perception of the audience presence; ii. Psychosocial adjustment difficulties faced by athletes; and iii. Coping strategies for these difficulties.

The findings suggest that most athletes perceive the presence of an audience as a source of motivation and emotional support, while a smaller portion feels it as an additional source of pressure, leading to stress and anxiety. The results further highlight difficulties such as increased levels of anxiety and fear of failure in front of an audience, exacerbated by performance expectations from both the athletes themselves and the spectators. Coping strategies included focusing on the game, redefining personal goals during competition, and seeking social support from coaches and teammates. The findings indicate that the audience can have a significant impact on the performance and psychosocial adjustment of young athletes, with both positive and negative effects, and that coping strategies play a crucial role in mediating this impact.

Keywords: audience, sports performance, under-15 football, coping strategies, sports psychology.

Índice Geral

Resumo	I
<i>Abstract</i>	II
Índice de Siglas	VI
Índice de Anexos	VII
Introdução	01
Capítulo I – O desporto, a audiência e o atleta	02
1.1. A especificidade do desporto	02
1.2. Ajustamento psicossocial dos atletas	03
1.3. Riscos psicossociais no desporto	05
1.4. Inteligência emocional	08
1.5. Emoções e performance	09
1.6. Performance de atletas - fatores contextuais	11
1.7. Influência da audiência na performance de atletas	12
1.8. Estratégias de <i>coping</i>	16

Capítulo II – Metodologia	22
2.1. Desenho da investigação	22
2.1.1. Questões de investigação e objetivos	22
2.1.2. Participantes	22
2.1.3. Instrumentos	26
2.1.4. Procedimentos	26
2.2. Pressupostos de análise de dados: análise temática	28
2.2.1. Definições, padrões e paradigmas	28
2.2.2. Fases	29
Capítulo III – Apresentação e discussão dos resultados	31
3. Apresentação dos resultados	31
3.1. Perceção das atletas sobre a presença de audiência	32
3.1.1. Preferência das atletas em relação à presença de audiência	32
3.1.2. A influência da audiência na performance e bem-estar psicológico	38
3.1.2.1. Perceções positivas	41

3.1.2.2. Percepções negativas	41
3.2. Dificuldades de ajustamento psicossocial das atletas	42
3.2.1. Desafios psicossociais desencadeados pela presença de audiência	42
3.2.2. Efeitos da familiaridade da audiência na resposta psicológica das atletas	45
3.3. Estratégias de enfrentamento das dificuldades	48
3.3.1. Estilos de <i>coping</i> face à audiência	48
3.3.1.1. Foco na resolução dos problemas	50
3.3.1.2. Foco na emoção	50
4. Discussão	52
Conclusão	58
Referências Bibliográficas	60

Anexos

Índice de Anexos

Anexo A – Questionário Sociodemográfico

Anexo B – Guião de Entrevista Semiestruturada

Anexo C – Parecer da comissão de ética

Anexo D (I-XVI) - Consentimento Informado

Índice de Siglas

DC - Defesa Central

DL - Defesa Lateral

E - Extremo

GR - Guarda-Redes

MC - Médio Centro

OMS - Organização Mundial de Saúde

PL - Ponta-de-Lança

SA - Segundo Avançado

UFP - Universidade Fernando Pessoa

Introdução

O futebol, amplamente reconhecido como o esporte mais popular desde o final do século XIX, desempenha um papel significativo na vida dos indivíduos, proporcionando momentos de lazer e bem-estar (Giulianotti & Robertson, 2004). No entanto, a presença de uma audiência em eventos desportivos pode ter um impacto substancial no desempenho dos atletas, influenciando-os tanto positiva quanto negativamente (Coelho, 2004). Este estudo qualitativo visa descrever as experiências de ajustamento psicossocial de atletas de futebol, desencadeadas pela presença de audiência durante os jogos.

Esta dissertação está organizada em duas partes principais. A primeira parte, teórica, aborda diversos conceitos fundamentais para a compreensão do tema. No Capítulo I, são discutidas as especificidades do esporte, o ajustamento psicossocial dos atletas, os riscos psicossociais no esporte, a inteligência emocional, as emoções e a performance, os fatores contextuais que influenciam a performance dos atletas, e a influência da audiência nessa performance, culminando com uma análise das estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas para lidar com essas situações.

A segunda parte, empírica, detalhada no Capítulo II, descreve a metodologia utilizada na pesquisa, incluindo o desenho da investigação, as questões de investigação e objetivos, os participantes, os instrumentos e os procedimentos adotados para a recolha e análise de dados. No Capítulo III, são apresentados e discutidos os resultados obtidos, divididos em temas como a percepção das atletas sobre a presença de audiência, as dificuldades de ajustamento psicossocial enfrentadas, e as estratégias de enfrentamento dessas dificuldades.

Por fim, a dissertação é concluída com uma síntese dos principais resultados, a identificação das limitações do estudo e recomendações para futuras investigações. Esta estrutura visa proporcionar uma compreensão abrangente do impacto da audiência na saúde mental e no desempenho de atletas de futebol sub-15, contribuindo para a literatura existente e oferecendo *insights* práticos para a intervenção psicológica no contexto desportivo.

Capítulo I - Desporto, audiência e atletas: considerações breves

1.1. A especificidade do desporto

Desde o final do século XIX que o futebol tem sido considerado o desporto mais popular (Giulianotti & Robertson, 2004) e, como tal, marca presença na vida dos indivíduos, constituindo assim um momento de lazer e bem-estar (Rodrigues, 2009). No início, a atividade desportiva era muito pouco estruturada, mas, com o passar do tempo e com os progressos inerentes ao sistema desportivo, foi-se tornando um sistema global e uniformizado (Rodrigues, 2009), associando-se assim a diversos domínios, como o cultural, o económico, o político (Nolasco, 2004). Na verdade, é inquestionável que o futebol é um espetáculo, um produto social, estruturado com dinâmicas bem definidas, regulando de forma justa e privilegiando as organizações que contêm regras, poderes e hierarquias (Marivoet, 2004). É um fenómeno que se movimenta, em grande parte, por sentimentos e emoções e é por essa razão que denota uma capacidade de atrair indivíduos que reconhecem a singularidade das suas características (Coelho, 2004). O futebol é o desporto que mais atrai fãs e espectadores em todo o mundo (Coelho, 2004).

Em Portugal, o futebol é reconhecido como o “desporto nacional” (Fernandes, 2011, p. 11) e entendido por muitos como uma necessidade, bem como também um espaço de lazer (Coelho, 2004). Para Thonhauser et al. (2019), o estudo do futebol sempre foi abordado de forma interdisciplinar no âmbito das ciências humanas e sociais. No entanto, pesquisas científicas já existentes centram-se maioritariamente no público e nas claques, onde o efeito multidão convoca o estudo por parte de vários ramos da ciência. Fredrickson (2004), destaca que as experiências de emoções positivas conduzem os indivíduos a envolverem-se com os seus ambientes, beneficiando de uma sensação de compensação, contribuindo desta forma para a construção dos seus recursos pessoais. Assim, o desporto é tido como um veículo importante de produção de identidades (Marivoet, 2004). A identificação com uma equipa desportiva consiste na partilha da paixão por um conjunto de indivíduos, contribuindo para a construção da identidade social (Kwon et al., 2007). Os indivíduos que se identificam com uma equipa criam uma ligação (Pentieiros et al., 2021), e é impactante ao nível da saúde, da felicidade e do bem-estar (Bond et al., 2022). Na sociedade moderna, o facto de se apoiar determinado desportista constitui uma forma de identificação social (Rodrigues et al., 2018), gerando sensações positivas, tanto para o

próprio indivíduo, que desfruta do desporto, como para os jogadores / atletas (Rodrigues et al., 2018). Para Cabrita (2015), não existem equipas desportivas nem atletas sem a presença de adeptos. Segundo Chakrabarti e Berthon (2012), um adepto é um indivíduo que se identifica como apoiante, fã e/ou simpatizante de uma modalidade. Por outro lado, ser fã é algo que remete para um estilo de vida, uma forma de ser e de estar (Chakrabarti & Berthon, 2012), que possibilita que o indivíduo tenha um sentimento de pertença devido aos benefícios percebidos de solidariedade, prestígio social e aumento da autoestima (Goldstein, 1989).

1.2. Ajustamento psicossocial dos atletas

A saúde psicológica é uma parte integrante da saúde dos indivíduos e a Organização Mundial de Saúde (OMS) integra-a na sua definição de saúde (i.e., saúde é definida como sendo mais do que a ausência de doença, representa uma situação de completo bem-estar físico, psíquico e social). A saúde psicológica é então definida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, tendo também capacidade para lidar com o stresse do dia-a-dia, para trabalhar de forma produtiva, contribuindo assim para a comunidade (OMS, 2021). Assim, a saúde psicológica relaciona-se com a capacidade dos indivíduos utilizarem as suas competências e capacidades de forma a gerir os desafios nos contextos onde estão inseridos. Neste âmbito, nos últimos anos tem-se registado um crescente interesse por parte dos investigadores no estudo da integração dos jovens de várias modalidades desportivas, com relativo destaque para as modalidades que direcionam para o aperfeiçoamento dos níveis físico, técnico, tático e psicológico (Nascimento Junior et al., 2020).

A evolução técnica e a necessidade de uma rápida tomada de decisão exigem dos atletas uma elevada capacidade cognitiva e de ajustamento às exigências do contexto (Hicheur et al., 2020). Neste sentido, o ajustamento psicossocial é um fator crucial, sendo que, segundo Tamminen, Crocker e McEwen (2016), a adaptação a contextos desportivos é um processo de ajustamento contínuo às mudanças físicas, sociais e psicológicas, sendo que os funcionamentos físico, social, psicológico e emocional dos atletas se encontram em constante mudança. Na prática desportiva, os atletas bem-sucedidos reúnem melhores condições para atingir os seus objetivos, porém, nem sempre são confrontados com aspetos positivos, tendo mesmo de enfrentar e se ajustar aos desafios inerentes à prática

desportiva e ao seu desempenho. Ainda segundo os autores supracitados, o ajustamento psicossocial deve abordar as respostas físicas, emocionais, comportamentais e cognitivas dos atletas às exigências e desafios com que se deparam (Tamminen et al., 2016).

Existem estudos que demonstram aspetos positivos relacionados com a prática desportiva, dado que o desporto pode ser considerado um instrumento capaz de possibilitar a emancipação e a autonomia dos atletas, pois a prática desportiva permite o desenvolvimento de habilidades, tais como capacidade de se reconhecerem e afirmarem, à medida que interagem. Por outro lado, pelas dinâmicas inerentes (e.g., regras, interações sociais, jogos, estímulo de diálogo, troca de experiência e informações), o contexto desportivo pode destacar-se como um meio propício ao processo de socialização dos atletas, de forma articulada e simultânea (Ciampa et al., 2010). Observa-se que a prática de desporto promove motivação, superação e confiança, podendo ajudar o atleta a ultrapassar situações adversas (Massa et al., 2010). Por outro lado, alguns aspetos negativos também são salientados, nomeadamente no que à complexidade do contexto e às chances de sucesso e insucesso diz respeito, em especial em atletas que praticam desportos coletivos (Rocha & Santos, 2010).

No entanto, e como se disse, existem fatores que podem condicionar o ajustamento psicossocial do indivíduo. No contexto da prática desportiva, quando os atletas percecionam a atividade desportiva como exigente, consoante os recursos pessoais que possuem, são geradas reações de stresse (Vilela & Gomes, 2015). Deste modo, os processos de confronto psicológico assumem grande relevância, sendo que as reações de stresse por parte dos atletas derivam de processos de avaliação cognitiva, que são responsáveis pela interpretação e pela gestão da situação (Lazarus, 1991). Quando os atletas avaliam a situação como stressante, podem existir quatro tipos de avaliações: (a) ameaça, em que os atletas antecipam que algo de negativo pode ocorrer no futuro; (b) desafio, em que avaliam a situação como estimulante; (c) benefício, onde se verificam vantagens da situação no indivíduo; e (d) perda quando se verificam efeitos negativos da situação no indivíduo (Vilela & Gomes, 2015).

O processo de stresse modifica-se tendo em conta a relação dinâmica entre o indivíduo e o ambiente (Lazarus & Folkman, 1984). Estes processos de avaliação cognitiva têm um papel de elevada importância na compreensão do ajustamento psicossocial, uma vez que o ajustamento depende da maneira como o indivíduo avalia a situação e dos seus recursos pessoais para a enfrentar os desafios com que se depara (Lazarus, 1991). No contexto desportivo, a confiança contribui de forma positiva para lidar com a pressão da

competição e a presença de adeptos (Gucciardi et al., 2011). De resto, muitos atletas afirmam que se trata de um estado psicológico frágil (Vealey, 2009).

Neste contexto, o fator confiança pode ser tido como um modificador mental, uma vez que parece influenciar o modo como os atletas respondem e pensam acerca do que lhes acontece na prática desportiva (Vealey, 2009), sendo uma dimensão de extrema importância no estudo dos processos psicológicos dos atletas. Os atletas de alta competição são muitas vezes expostos a diversas situações e fatores stressantes, tanto em contexto de treino como em competições (Gustafsson et al., 2017). Considerando as investigações realizadas no contexto desportivo, concretamente no domínio do ajustamento psicossocial, é possível verificar que os fatores psicológicos desempenham um papel importante tanto na adaptação como no rendimento desportivo (Cox et al., 2010; Hatzigeorgiadis et al., 2011).

1.3. Riscos psicossociais no desporto

O ambiente social e o contexto desportivo são altamente complexos, o que implica várias exigências aos atletas. Contudo, ainda há um caminho a desbravar, no que concerne às experiências de stresse dos atletas relacionadas com o ambiente onde estão inseridos (Fletcher et al., 2006). Vários são os estudos que evidenciam a elevada experiência de stresse e ansiedade, mostrando também os seus efeitos prejudiciais no rendimento (Cruz, 1996). Tendo por base esta premissa, a importância da saúde mental dos atletas foi reconhecida pela sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto. Esta mesma entidade apresenta ainda alguns dos sinais que devem ser tidos em atenção e que podem estar relacionados com a ansiedade, destacando: lesões e doença prolongada, sucessivas mobilidades. Com isto, é importante referir que o stresse pode ser percebido de duas formas distintas: *eustress* (o stresse positivo que acontece quando a ativação serve de estímulo ao indivíduo originando uma resposta adaptada à situação vivenciada) e *distress* (o stresse negativo que surge a partir de uma ativação excessiva) (Mendes & Leite, 2004, citado por, Marques et al., 2009).

As consequências do stresse são de três tipos: fisiológicas, psicológicas e comportamentais (Noce & Samulski, 2002). Quando o indivíduo é exposto de forma prolongada ao stresse, o mesmo pode evoluir para uma situação de *burnout*, que se caracteriza fundamentalmente por cansaço físico, emocional, diminuição do desempenho

e desvalorização do desporto (González et al., 2014). No contexto desportivo, Smith (1986) definiu *burnout* como uma reação a um stresse crónico. Ainda no que diz respeito ao *burnout*, González et al., 2014, apresenta vários preditores / potenciadores, nomeadamente: o estilo negativo do treinador, exigências competitivas, falta de apoio, instabilidade emocional, pouco controlo da ansiedade.

Na revisão de literatura, Fletcher et al. (2006) criou um modelo que oferece uma explicação teórica acerca das relações existentes entre stresse, emoções e desempenho partindo da premissa básica de que os stressores surgem do ambiente em que o atleta opera, e pela avaliação e *coping* usado. Este processo é contínuo e moderado por várias características pessoais e situacionais (Fletcher et al., 2006). Um grande número de investigações tem identificado as fontes de stresse e ansiedade mais frequentemente em diferentes modalidades, géneros, idades e experiências competitivas. No contexto desportivo, a ansiedade é tida como uma resposta típica a uma situação em que as habilidades do atleta são avaliadas (Ford et al, 2017). Neste contexto, a ansiedade é caracterizada por sintomas fisiológicos, comportamentais e / ou cognitivos (Ford et al, 2017).

Para Lozano (2001), todos os atletas devem dar especial destaque e atenção aos fatores psicológicos para obterem um maior rendimento, nomeadamente à ansiedade. A ansiedade tem sido alvo de atenção na literatura de psicologia do desporto e o desenvolvimento de teorias, nomeadamente a hipótese de U invertido, a teoria das pulsões e a teoria da inversão (Ford et al, 2017). A hipótese de U invertido sugere que desempenho e ansiedade devem ser vistos num contínuo invertido em forma de U. Segundo Yerkes e Dodson (1908, citado por Ford et al, 2017), por um lado, a baixa excitação / ansiedade leva a reduções no desempenho, por outro, o aumento na excitação / ansiedade facilitam o desempenho até um nível ideal. Porém, atingido esse nível, a excitação / ansiedade adicional faz com que o desempenho diminua.

A teoria da pulsão propõe a relação entre desempenho e ansiedade como linear. Isto é, altos níveis de ansiedade de excitação / estado aumentarão as respostas do indivíduo à tarefa e, conseqüentemente, resultarão em performances com uma qualidade mais forte (Hull, 1943, citado por Ford et al, 2017). Finalmente, a teoria da reversão apresenta uma dimensão adicional ao relacionamento ansiedade-desempenho, sugerindo que as maneiras pelas quais a excitação / ansiedade afeta o desempenho dependem da própria interpretação do indivíduo dos seus níveis de excitação / ansiedade como sendo debilitadores ou facilitadores (Ford et al, 2017).

Estas teorias iniciais formam uma base útil para o surgimento de modelos mais multidimensionais (Ford et al, 2017). O modelo conceitual de Smith e Smoll (1990), um dos primeiros modelos multidimensionais, descreve que, quando confrontado com uma situação desportiva competitiva, o indivíduo fará as avaliações cognitivas do desequilíbrio percebido, as solicitações situacionais, os recursos, as consequências e o significado dessas consequências (Ford et al, 2017). Estas avaliações cognitivas têm uma relação com a excitação fisiológica e o processo de resposta ao stress é influenciado pela ansiedade cognitiva e somática do desporto do indivíduo e pelas operações defensivas existentes, como várias estratégias de confronto (Ford et al, 2017). Dependendo da resposta ao stress, as respostas cognitivas, comportamentais e fisiológicas relevantes ou irrelevantes à tarefa, influenciarão o desempenho desportivo subsequente (Ford et al, 2017). Neste sentido, estudos internacionais realizados com jovens desportistas mostraram que há um grande número de fatores associados ao stress e ansiedade (Cruz, 1996; James & Collins, 1997), sendo que as principais fontes de stress e ansiedade destes atletas se relacionam com três aspetos: (a) medo de falhar; (b) preocupações com avaliações do rendimento por adultos; e (c) sentimentos de incapacidade ou incompetência (poderem não estar mentalmente preparados para terem um bom rendimento).

Numa investigação levado a cabo por Kreiner-Phillips e Orlick (1993), sobre a perceção dos atletas das fontes de stress, concluiu-se que a maior fonte de stress eram as expectativas dos outros (media, adeptos, fãs e patrocinadores) e que o modo como os atletas lidavam com essas exigências tinha uma influência decisiva no seu rendimento. O estudo de James e Collins (1997) revela sete fontes gerais de stress: (a) outros significativos; (b) ansiedade competitiva; (c) natureza da competição; (d) não estar à altura dos padrões exigidos); (e) perceção de prontidão; (f) avaliação social e preocupações de autoapresentação; (g) exigências ambientais. Uma conclusão relevante deste estudo foi a constatação de que alguns fatores de stress eram compartilhados por atletas de diferentes modalidades. Anshel e Wells (2000), por seu lado, realizaram uma investigação onde concluíram que o stress estava relacionado com: conflitos interpessoais; decisões de arbitragem; problemas relacionados com o desempenho pessoal; adversários; e comportamentos da equipa.

Em Portugal, a investigação dos fatores e circunstâncias associados à experiência de stress e ansiedade foi levada a cabo por Cruz e Ribeiro (1985) e revelou que as principais fontes de stress experienciadas se relacionavam com o medo de falhar e sentimentos de

incapacidade. Num outro estudo, efetuado por Almeida (2004, p.20), as principais conclusões referem que, de um modo geral, os atletas percecionam as situações que podem ter influência no rendimento, como influências negativas “Lesionar-se durante o jogo e a condição física inadequada”, são as situações que os jogadores consideram ter uma influência mais negativa. De destacar que no mesmo estudo a maioria dos atletas, percecionam a falta de preparação psicológica como uma influência negativa no seu rendimento.

1.4. Inteligência emocional

O ser humano difere na competência para identificar sentimentos (os seus e os dos outros), e na regulação desses mesmos sentimentos e na forma como fazem uso dessas informações para motivar um comportamento social adaptativo (Salovey et al., 1995). A regulação e a gestão das emoções relacionam-se com o constructo da inteligência emocional. A inteligência emocional corresponde a um conjunto de habilidades mentais que se relacionam com a capacidade para avaliar, expressar e direcionar o comportamento (Salovey & Mayer, 1990). A inteligência emocional envolve autorregulação e o processamento de interações com os outros, em quatro áreas: perceção da emoção, integração da emoção, compreensão e gestão da emoção (Salovey et al., 1995).

A relação entre a inteligência emocional e a prática desportiva não tem sido alvo de muitos estudos, apesar de existirem evidências crescentes de que a inteligência emocional tem impacto no desempenho desportivo (Latimer et al., 2008). Num dos estudos levado a cabo por Zizzi, Deaner e Hirschhor (2003) sobre inteligência emocional e desempenho desportivo, conclui-se que a inteligência emocional contribui para o sucesso dos atletas. Por outro lado, os autores supracitados enfatizam que a inteligência emocional se encontra diretamente relacionada com a coesão do grupo, desempenho e satisfação. Acrescentam ainda que os atletas enfrentam as competições como um desafio e desenvolvem estratégias afetivas para responder ao stress. Laborde, Brull, Weber e Anders (2011) demonstraram que os atletas com níveis mais elevados de inteligência emocional experimentavam menor stress do que os atletas com baixa inteligência emocional. Perlini e Halverson (2006) levaram a cabo um estudo com o intuito de perceber se o nível de inteligência emocional dos jogadores diferia dos restantes indivíduos da população. Os autores concluíram que tanto a competência intrapessoal como o humor, são variáveis

que diferem dos atletas para a população geral, sendo que a presença destas variáveis permite que os atletas tenham uma melhor performance.

1.5. Emoções e performance

As emoções são uma parte fundamental da experiência e do comportamento, estando inerentes à experiência competitiva no desporto (Kopp et al., 2021). O desporto é uma atividade social em que o trabalho de equipa, a liderança, o estabelecimento de objetivos, a resolução de problemas, a cooperação, a comunicação e o respeito pelos outros são exemplos de processos influenciados pelas emoções (Kopp & Jekauc, 2018). Os estudos demonstram que as emoções podem facilitar ou prejudicar a performance desportiva (Kopp et al., 2021). As emoções são ativadas na relação entre o indivíduo e o ambiente (Magrum et al., 2019), ou seja, a capacidade dos atletas para perceber, compreender e gerir as emoções com o intuito de otimização da sua performance parece ser uma peça fundamental para o sucesso desportivo, tanto de atletas como de treinadores (Kopp et al., 2021; Magrum et al., 2019). Os estudos mostram que a inteligência emocional é preditora da perceção de performance dos atletas (Kopp et al., 2021). A inteligência emocional pode ser aprendida e auxiliar na melhoria da saúde, bem-estar e desempenho (Slaski & Cartwright, 2003). A sua relação com o stresse também pode ser encontrada originando um desempenho atlético bem-sucedido (Laborde et al., 2016).

Os atletas estão expostos a várias circunstâncias geradoras de stresse e a maneira com que cada um enfrenta o mesmo poderá interferir no seu desempenho (Christensen & Smith, 2015). Desta forma, o stresse no contexto desportivo pode ocasionar a síndrome de *burnout* (Gustafsson et al., 2017), que tem como algumas consequências ausência de motivação ou a falta de prazer (Goodger et al., 2007). A partir da teoria existente, foi desenvolvido por Fletcher e colaboradores (2006) um modelo com o intuito de compreender as relações entre os fatores stressores, respostas emocionais e desempenho atlético. Este meta-modelo oferece uma perspetiva integrativa do stresse e a sua relação com o desempenho humano (Fletcher et al., 2006). O modelo foi pensado com base nos processos psicológicos que fundamentam as respostas dos atletas ou performers a qualquer situação, incluindo também os stressores competitivos, organizacionais e pessoais. Por fim, este modelo pretende também ter um elevado potencial explicativo para

qualquer indivíduo que desempenhe funções num contexto de elevado desempenho como atletas ou treinadores.

Desta maneira, a premissa base do meta-modelo é a de que os stressores que surgem no ambiente em que o atleta atua são mediados pelos processos de percepção, avaliação e *coping* e, como consequência, resultam em respostas positivas ou negativas, estados emocionais e resultados. Este processo é contínuo e moderado por várias características pessoais e situacionais (Fletcher et al., 2006). O meta-modelo divide-se em três etapas principais:

1. Ajustamento entre o indivíduo e o ambiente: a tensão surge devido a um desajuste entre o indivíduo e o ambiente. Nesta fase, torna-se fundamental o papel da avaliação uma vez que a forma como o indivíduo avalia o stressor determinará a forma como irá reagir (Fletcher et al., 2006). De uma forma consensual, são consideradas três respostas principais ao stress: fisiológicas, comportamentais e/ou psicológicas.
2. O ajuste emoção-desempenho (“*emotion-performance*”): sentimentos negativos ocorrem quando a relação entre uma emoção e o desempenho está fora de equilíbrio e, por isso, refletindo respostas emocionais que são interpretadas como limitadoras do desempenho. Assim, o foco nesta fase é a capacidade do atleta para lidar com as suas reações cognitivas e somáticas aos stressores. Neste ponto, é vital o processo cognitivo de significado relacional que envolve a avaliação das emoções que resultam em estados emocionais. É importante referir que o grau de autonomia ou controlo, o suporte social, o género e a flexibilidade surgem como moderadores situacionais ou variáveis que podem influenciar a relação emoção-desempenho e desempenho-emoção.
3. *Coping* e consequências/resultados gerais (*coping and overall outcome*): relaciona-se com o enfrentamento das reações ao stress e propõe que os resultados negativos ocorrem pelo uso inadequado de estratégias de *coping*. Isto é, baixos níveis de bem-estar e/ou baixa performance são, essencialmente, reflexo da incapacidade do atleta para lidar com a situação.

1.6. Performance de atletas - fatores contextuais

O conceito performance deriva de uma expressão francesa que indica a realização eficaz de uma habilidade desportiva com implicações nos rendimentos alcançados. Para Sobral (1994), a performance apresenta duas configurações: capacidade para produzir um esforço máximo, implicando o domínio dos elementos técnicos e tácitos. Para o autor supracitado, a performance é entendida como um fenómeno complexo e multidimensional, onde se conjugam fatores orgânicos, motores e culturais. No contexto organizacional, a performance é tida como uma variável comportamental, não sendo avaliada pelo trabalho diário realizado pelos indivíduos, mas pelo seu comportamento e pela forma como estes permitem atingir os objetivos da organização (Campbell & Wiernik, 2015).

No contexto futebolístico não é diferente. Neste campo de ação, a performance desportiva é um conceito que está inerentemente associado à performance de jogo, visto que é neste intervalo temporal que o comportamento dos atletas tem como objetivo ajudar o clube a alcançar os seus objetivos (ganhar o jogo) e é avaliado pelo conjunto de *stakeholders* que rodeiam a equipa (e.g., cúpula diretiva, treinador, adeptos).

Por seu lado, Thomas, French e Humphries (1986) definem o conceito de performance de jogo como um produto complexo resultante do conhecimento cognitivo relativo à situação atual e a eventos passados, combinado com a capacidade do atleta de produzir a(s) técnica(s) necessária(s). Esta definição enfatiza a existência de duas componentes, a componente motora e a componente cognitiva (e.g., tomada de decisão), sendo ambas imprescindíveis para que um determinado atleta tenha uma performance de alto rendimento (Campo, Villora & Lopez, 2011). No entanto, existem vários estudos científicos que dão conta de outros fatores, para além dos fatores psicológicos que influenciam a performance dos vários atletas, tanto positiva como negativamente, nomeadamente, o ambiente social e o próprio contexto desportivo.

Em relação aos fatores contextuais, a literatura tem estudado diversos fatores como estando associados ao desenvolvimento e manutenção do desempenho do atleta: relação treinador-atleta, apoio de outros significativos, qualidade do treino ou clima motivacional. Quanto ao apoio recebido pelos atletas, Yperen (2009) menciona que os indivíduos bem-sucedidos procuram mais frequentemente apoio social (Taylor, 2007), sendo esse apoio muitas vezes procurado junto das famílias e do treinador, dado que estes

estimulam o interesse do atleta num determinado desporto, proporcionando apoio moral e financeiro. Contudo, a dependência da família tende a atenuar à medida que os atletas vão crescendo (Bloom, 1985). Relativamente ao clima motivacional, Seligman, Steen, Park e Peterson (2005), sugerem que é importante promover climas que melhorem o desenvolvimento das habilidades psico-comportamentais.

O ambiente social e o contexto desportivo são altamente complexos, o que implica várias exigências da parte dos atletas (Fletcher et al., 2006). No que respeita aos fatores psicológicos, para Pineschi (2010) é importante existir um treino mental, com o intuito de auxiliar os atletas no seu bem-estar, dado que a ansiedade e o stresse assumem inevitavelmente um papel fulcral do processo de ajustamento e performance do mesmo (Fleury, 2001). Greenleaf (2001) e Durand-Bush (2002) referem que os fatores contextuais (tais como o apoio familiar; a confiança no treinador; o apoio de colegas), características pessoais (autoconfiança, motivação, criatividade e perseverança), treino (componentes técnicos, táticos, físicos e mentais) e fatores relacionados com a competição (planificação, avaliação, lidar com a pressão, expectativas e adversidades) fazem aumentar a probabilidade de os atletas terem uma boa performance.

Para além do mencionado, trabalhar a concentração, a confiança e a motivação permite aumentar a performance, dado que, em determinada altura, todos os atletas estão expostos a recaídas e enganos psicológicos (Weinberg & Gould, 1999). Weinberg e Gould (1999) referem que o apoio da equipa é um elemento de extrema importância para a performance e manutenção da mesma. Para Kreiner-Phillips e Orlick (1993), as expectativas influenciam também a performance, na medida em que os atletas que se tornam muito preocupados com os resultados, com as expectativas que os outros têm sobre si ou com o que os media dizem, tendem a desconcentrarem-se da sua performance e prejudicando, conseqüentemente, a sua prestação.

1.7. Influência da audiência na performance de atletas

Para além do mencionado, e como se constata, existem fatores contextuais e situacionais que podem efetivamente beneficiar ou prejudicar o rendimento dos atletas. Neste âmbito, torna-se relevante referir os fatores geradores de mudança, que acontecem independentemente da ação dos atletas. No presente trabalho, prestar-se-á uma atenção particular à influência dos adeptos. Ao longo dos anos, a psicologia reconheceu o efeito

que a audiência tem no desempenho, embora a literatura existente relacionada com o efeito de audiência seja várias vezes contraditória quanto ao seu efeito e/ou se esta influência um atleta, contudo, é impossível negar que existe um efeito no ser humano quando este está a ser observado.

Travis (1925), descobriu que os participantes envolvidos numa *pursuit-rotor task*, tinham um desempenho superior, visto que cometiam menos erros de *tracking*, quando eram observados por uma audiência, em oposição aos momentos em que se encontravam sozinhos. Já Zajonc (1965) trouxe à perspetiva que a presença de outros aumenta o desempenho numa tarefa simples, podendo ser também ao mesmo tempo prejudicial numa tarefa complexa.

Michaels et al. (1982), num estudo realizado com jogadores de bilhar, demonstraram que estes melhoraram o seu desempenho quando tinham um pequeno grupo de espectadores, mas diminuem o seu desempenho na presença de uma audiência. Num estudo posterior, desenvolvido por Baumeister et al. (1985), chegou-se à conclusão de que as elevadas expectativas do público criaram uma pressão psicológica adicional prejudicando o desempenho. No entanto, as teorias existentes permitem perceber, tal como corroborado pelos estudos mencionados, que existem diferenças no que concerne ao número de adeptos no estádio, na densidade desses mesmos adeptos e na intensidade do apoio à equipa (Pollard, 2006). Este fator tanto pode ajudar como prejudicar, pois o atleta pode ficar impaciente / ansioso (Silva et al., 2005). Na maioria dos casos, o público influencia positivamente o resultado, não só como motivação extra para a equipa, mas também como uma hostilização da equipa visitante e da equipa de arbitragem. Os autores encontraram algumas provas da importância do público, sendo que este dá uma vantagem média de 0,46 golos para a equipa, aumentando assim a probabilidade de vencer. Inan (2020) estudou o efeito que a intensidade e a densidade têm na performance dos jogadores em jogos de basquetebol jovem, mostrando que os assobios influenciavam negativamente a equipa e o rendimento dos atletas.

Por outro lado, a proximidade que o público tem em relação ao campo parece influenciar o rendimento dos atletas e a sua performance. Segundo Arnatas e Pollard (2014), estádios com bancadas mais perto do relvado influenciam o resultado de forma positiva para a equipa. Inan (2020) refere que mais do que o número de espectadores e proximidade destes, a densidade torna-se um fator com grande relevância e influência na performance. É de crença comum, tanto dos atletas como dos adeptos, que o apoio do público é um dos principais mecanismos para o sucesso de uma equipa, um exemplo da influência de uma

audiência num indivíduo em particular e segundo este de um coletivo, está presente no discurso de Jermaine Jenas (2005), que após um empate frustrante em casa, o jogador do Newcastle comentou: “Os adeptos ficam frustrados tal como os jogadores, mas é importante que fiquem connosco e tentem permanecer positivos. O que eles fazem é várias vezes projetado para o campo.”, ou seja, na perspetiva deste jogador, a audiência influencia o rendimento da equipa (Lavallee et al. 2007, p138).

Para além do mencionado, importa considerar que um fenómeno que tem em grande consideração a influência de uma audiência é o de “*home advantage*”, amplamente estudado no desporto profissional. O fator “casa” consiste na vantagem teórica que a equipa que joga no seu estádio tem em relação à equipa visitante. Courneya e Carron (1992) referem que as equipas que jogam em “casa” ganham mais de 50% dos mesmos jogos. Carron e Paradis (2014), no seu estudo, observaram que os atletas que competiam em casa apresentavam melhores resultados. Este fenómeno torna-se mais evidente quando é observado o Campeonato do Mundo de Futebol, onde de 1930 até 2010, os autores observaram que nas 19 competições, por 12 vezes a equipa anfitriã chegou às meias-finais da competição, por 8 vezes chegou à final e por 6 vezes acabou por sagrar campeã.

Courneya e Carron (1992), constataram que tanto os atletas como os adeptos acreditam que o apoio do público é uma das principais influências no sucesso de uma equipa. Schwartz e Barsky (1977), constataram que a equipa que joga em casa ganha mais jogos e marca mais pontos que a equipa visitante. No entanto, apesar de existirem vários estudos que suportam a ideia de que a audiência beneficia um atleta, outros estudos também apresentam resultados em que uma audiência lesa a mentalidade e o rendimento de um atleta.

Existem muitas profissões em que os indivíduos têm de atuar perante uma audiência, e é bastante intuitivo acreditar que atuar perante uma multidão de apoio aumenta a motivação, uma vez que o sucesso perante um grupo familiar de pessoas pode ser mais satisfatório e assim melhorar o desempenho (Ferraresi & Gucciardi., 2020, citado por De Varo, 2006). Enquanto uma audiência pode aumentar a vontade de sucesso de um artista, por outro lado, o medo de falhar as expectativas pode tornar-se dominante. A literatura demonstrou, de facto, que o aumento da motivação para além de um nível ótimo pode prejudicar o desempenho (Lavallee, 2007).

A vida social moderna tem aumentado a frequência com que tais espetáculos ocorrem perante uma audiência. Estas exigências de espetáculos podem gerar grande nervosismo,

ao ponto de uma tarefa habitualmente perspectivada como simples, estar entre as principais causas de ansiedade. Assim, no modelo psicossocial de desafio e ameaça, Blascovich e Mendes (2000) delinearão como um indivíduo pode apresentar diferentes respostas fisiológicas na presença de uma audiência, dependendo da sua perceção da situação.

Se ao atuar perante uma audiência os indivíduos acreditam ser capazes de satisfazer as exigências da situação, então tendem a enfrentar positivamente o desafio, porém, se acreditam ter recursos insuficientes para satisfazer as exigências da situação, então mais facilmente passa a ver a situação como ameaçadora. No apoio a esta hipótese, foi pedido aos participantes que completassem uma tarefa bem aprendida (desafio) ou não aprendida (ameaça) em frente a uma audiência, o que demonstrou de facto respostas fisiológicas diferentes (Blascovich et al. 1999). Uns anos mais tarde, um estudo realizado em 2007, indica que a presença de uma audiência pode ter impacto a nível cognitivo (e.g., autoconceito) e fisiológico (e.g., níveis de excitação) de um indivíduo (Lavalley et al. 2007). Então, atuar perante uma audiência pode também ter um impacto substancial em processos cognitivos selecionados. Assim sendo, o comportamento perante uma audiência pode ter um maior impacto num indivíduo na forma como se vê a si próprio, do que o mesmo comportamento realizado em privado. Se o comportamento recente de um indivíduo entra em conflito com o seu autoconceito, então o autoconceito pode ser alterado através de um processo denominado internalização (Tice, 1992). Em todo o caso, este efeito é mais pronunciado quando os comportamentos são realizados publicamente, tal como em frente de uma audiência. Como refere Wallace e colaboradores (2005), as diferenças de autoestima também são suscetíveis de moderar a influência do apoio do público no desempenho. A investigação sugere que a autoestima serve como um amortecedor emocional, protetor contra as implicações ameaçadoras do fracasso (Taylor & Brown, 1988).

Por outro lado, Loehr (1986) sustenta que a atenção é também um fator determinante, dado que o barulho do público pode interferir com a performance dos atletas. Nesta linha de pensamento, Viana e Cruz (1996) constatarem que o barulho provocado pela assistência e a movimentação das pessoas serão, em princípio, insignificantes para a realização da tarefa. Contudo, os mesmos autores fazem referência ao facto de determinadas modalidades obrigarem o atleta a prestar atenção a um grande número de estímulos. Para Weinberg e Gould (2001), muitos atletas reconhecem que durante as competições têm dificuldades de concentração causadas por um foco atencional desadequado.

O contributo do apoio do público é tão importante que muitas vezes é designado como o “sétimo jogador em campo” (Júnior, 2004, p. 42). A presença de espectadores pode determinar mudanças no rendimento de sujeitos submetidos a desafios. Júnior (2004) sugere que o potencial de avaliação de um público é um dos fatores mais importantes que se acredita existir como modificador do desempenho do atleta. De uma forma geral, os resultados da maioria dos estudos convergem para a ideia de que o apoio do público é um factor que influencia positivamente a performance dos atletas (Madrigal et al., 1999; Jones, 1995). No entanto, quando o público/adeptos têm manifestações contra uma equipa, estas influenciam negativamente a sua performance (Jones, 1995).

Num estudo efetuado por Almeida (2004), as principais conclusões referem que, de um modo geral, os atletas percecionam as situações que podem ter influência no rendimento, como influências negativas sobre o seu desempenho. Haver “cobrança de mim mesmo” e “o comportamento do público no jogo em casa”, destacam-se como as situações que os atletas consideram influenciar mais positivamente o seu rendimento (Almeida, 2004, p.20). Com efeito, Strauss e Corbin (1998) desenvolveram uma teoria sobre o apoio social e os benefícios do mesmo. O apoio emocional transmite a ideia de que os outros “estão lá” para fornecer segurança. Já o apoio que denominaram de estima relaciona-se com as situações em que a autoconfiança e autoestima são reforçadas pelos significativos. Em termos de objetivos, o apoio social permite aumentar o *coping* e fornecer alívio do stress e adversidade. Por fim, no que respeita aos benefícios do apoio social, este permite a identidade e desenvolvimento geral.

1.8. Estratégias de *coping*

Como se constata através da revisão bibliográfica efetuada, os atletas estão sujeitos a fatores contextuais e psicológicos que afetam o seu desempenho. Neste sentido, é de extrema importância que consigam desenvolver estratégias de *coping* para enfrentar os agentes stressores e assim terem condições ideais para um bom desempenho e êxito na carreira desportiva (Nascimento Junior, Gaion, Nakashima, & Vieira, 2010). Assim, importa definir ainda que de forma sucinta como é definido *coping*. Do inglês “*to cope with*”, que significa “lidar com”, o *coping* refere-se à forma como as pessoas lidam com uma situação stressante, a partir da qual desenvolvem esforços cognitivos e/ou comportamentais com o intuito de responder às exigências externas e internas (Lazarus,

DeLongis, Folkman & Gruen, 1985). Estes esforços estão em constante mudança, com o objectivo de promover a adaptação ao contexto, quer seja a nível fisiológico, psicológico e/ou social.

Deste modo, as estratégias de *coping* acabam inevitavelmente por ditar o ajustamento da pessoa ao contexto e às respostas a eventos stressantes (Lope Fernández & Solís Briceño, 2020). Estas estratégias surgem quando existe uma disparidade entre os recursos de *coping* que a pessoa tem a seu dispor e as exigências a que está sujeita (sejam procedentes de um ambiente interno ou externo). Segundo Lazarus e Folkman (1984), compreender o contexto no qual o indivíduo está inserido é um fator imprescindível para a escolha das estratégias, ou seja, durante a prática do desporto, as estratégias aplicadas podem não ser as mesmas usadas noutras situações. Contudo, apesar de ser importante avaliar as estratégias de *coping*, esta ainda é uma tarefa complexa, sendo necessário primeiramente identificá-las e só posteriormente desenvolvê-las.

Também para Esparbès, Sorder-Arder e Tap (1993), existem inúmeras diversas estratégias de *coping* que o indivíduo pode utilizar. Os mesmos autores consideram a articulação de três campos que originam o comportamento humano face ao stress, sendo o primeiro o comportamental, que diz respeito aos processos através dos quais a pessoa gera uma determinada ação. Em segundo lugar, o campo cognitivo, que se refere ao tratamento da informação percebida e, por último, o campo afetivo que está relacionado com as emoções e sentimentos. Desta forma, será possível identificar estratégias de focalização, suporte social, contração, conversão, controlo e recusa, bem como a focalização, a concentração no problema e a forma como o resolve (Tap, Costa, & Alves, 2005).

O suporte social distingue-se pela necessidade de compreensão do ponto de vista cognitivo ou reconhecimento. A contração caracteriza-se por um evitamento das interações sociais (Tap, Costa, & Alves, 2005). A conversão envolve a mudança a nível dos valores, ou dos comportamentos. E, por fim, o controlo, que implica a coordenação dos comportamentos e a contenção das emoções (Esparbés, Sorder-Arder, & Tap, 1993; Lazarus, 2020).

No contexto desportivo, Anshel (2019) criou um modelo que categoriza o *coping* em duas dimensões denominadas por: “aproximação” e “evitamento”, sendo que cada uma dessas dimensões é composta por quatro tipos específicos de estratégias. A primeira dimensão refere-se às estratégias que procuram enfrentar o problema de forma direta e, por isso, mais eficaz em situações em que elemento stressor é um estímulo que pode ser controlado,

dado que o objetivo passa por aprender com o problema / obstáculo com que se deparam. Na segunda dimensão, estão patentes as estratégias que procuram evitar o confronto e que são mais eficazes no combate a fontes de stresse (Woods & Thatcher, 2009).

Na ação direta, existe a realização de esforços, com o intuito de alterar as circunstâncias da situação. Já nas estratégias de apoio social, existe a procura de suporte informativo e que advém da família, amigos ou pessoas importantes que possam ajudar a superar a situação/autocontrole (esforços de regulação dos próprios sentimentos, emoções e manutenção dos níveis de ansiedade e stresse). Em relação à dimensão de evitamento, as estratégias específicas referem-se a ação agressiva (tentativa de mudança da situação por meio de comportamentos agressivos); negação (esforços cognitivos e comportamentais para não entrar em contacto com o problema); distração (estratégias com vista a evitar o problema por meio de realização de atividades que distraiam o indivíduo) e inibição da ação (quando nada é feito para modificação da situação) (Kristensen, Achafer, & Busnello, 2010).

A literatura tem evidenciado uma maior eficácia em fatores controláveis (Cresswell & Hodge, 2001). Tendo em consideração o stresse a que os atletas estão expostos e o impacto que o público também exerce, é importante, como já mencionado, que cada vez mais se tenha a capacidade de se munir de habilidades para lidar com estas variáveis, revelando-se assim uma questão fulcral (Lope Fernández & Solís Briceño, 2020), seja na satisfação das suas expectativas, na motivação ou na construção de uma experiência desportiva positiva, com um aumento no seu rendimento. Nesta linha de pensamento, o tipo de pressão a que os atletas estão sujeitos, seja por parte de treinadores, família ou adeptos, pode interferir no seu desempenho, mas também potencializar problemas psicológicos e físicos. Dessa forma, estratégias de enfrentamento eficazes nessas situações possibilitam mais sucesso e qualidade de vida durante a prática desportiva (Verardi, Santos, Nagamine, Carvalho, & Miyazaki, 2014).

O *coping* é, portanto, uma capacidade importante no desporto, pois permite manter a qualidade de vida (Litwick Kaminska, 2020). Os investigadores referem que os atletas que estão sujeitos a grandes níveis de stresse possuem estratégias de *coping* diminutas (Pires et al., 2019). Considerando a constante presença da pressão e ansiedade na vida dos atletas profissionais, nas mais variadas modalidades, a necessidade de estes se munirem de habilidades para lidar com estas variáveis, revela-se uma questão fulcral e integral em qualquer desporto (Lope Fernández & Solís Briceño, 2020) seja para satisfação das suas

expectativas, na motivação e foco, na construção de uma experiência desportiva positiva e satisfatória, e sobretudo na maximização do seu rendimento.

“O *coping* eficaz a lidar com o stresse é, portanto, uma capacidade importante pois permite manter uma elevada qualidade de vida” (LitwickKaminska, 2020, p. 1). Adite-se também o facto de que foi verificado por outros investigadores que os atletas mais vulneráveis são os atletas que estão sujeitos a maiores níveis de stress e que possuem índices de estratégias de *coping* diminutos (Pires et al., 2019). Neste âmbito, os resultados indicaram a existência de uma série de características que estão presentes nos desportistas: autoconfiança, atenção e negativismo. Pensgaard e Duda (2002), num estudo com a equipa norueguesa de futebol feminino, verificaram as seguintes variáveis: *coping strategies*, manutenção de respostas positivas nas expectativas de resultados, traduzidas como “trabalho duro” (atitude competitiva) e comprometimento com objetivo maior da conquista.

Num outro estudo, Jones, Hanton e Connaughton (2002) salientaram as características de altos níveis de otimismo, autoconfiança, autoestima, consistência de execução; vontade, determinação e/ou comprometimento; foco e concentração; força de vontade, controlo, motivação e coragem. Os resultados desta pesquisa sugeriram que o *mental toughness* é uma estratégia que permite ao sujeito, geralmente, enfrentar melhor as várias exigências de situações desportivas e ser mais consistente no que se refere a permanecer determinado, focado, confiante e com controlo sob pressão. Os atributos salientados como ideais de um desempenho mentalmente forte foram: autoconfiança, vontade e motivação, foco (relacionado com o desempenho), foco (relacionado com o estilo de vida), saber lidar com pressões (externo) e negativismo (interno) relacionadas com a competição, e saber lidar com aflições físicas e emocionais.

Loehr (1995) afirma que *mental toughness* é a capacidade de sustentar consistentemente um estado ideal de performance diante todas as suas adversidades. Também afirma que as estratégias são aprendidas e não inatas, sendo oportuno um treino psicológico para o seu desenvolvimento. Raedeke e Smith (2004) verificaram que atletas que experimentam altos níveis de stresse e possuem baixos índices nas estratégias de *coping* estão mais propensos a experimentar o *burnout*. Por outro lado, Sagar et al. (2009) referem que atletas que não possuem estratégias de *coping* efetivas para lidar com situações stressantes, incluindo com a presença dos adeptos, são mais suscetíveis a uma má performance e podem mesmo chegar a abandonar o desporto. Um estudo realizado com atletas adultos esclareceu que para lidar com os adeptos, os atletas utilizavam uma

combinação de estratégias que se focavam no problema, emoção e evitamento (Poczwadowski & Conroy, 2002).

Outro estudo realizado com atletas (Sagar et al., 2009), mostrou que o medo de falhar afeta a performance desportiva, comportamento interpessoal e bem-estar. Portanto, os autores supracitados concluíram que os atletas usavam, predominantemente, estratégias de *coping* ineficientes. Os estudos, no que refere à idade e diferença de género, apontam que as estratégias de *coping* são utilizadas por todos os atletas, independentemente dos fatores mencionados. No entanto, os atletas mais jovens parecem usar estratégias de *coping* que não são tão eficazes, sendo que os atletas de modalidades individuais apresentam níveis mais elevados de ansiedade, perceção de ameaça e ventilação das emoções. De outra forma, os atletas que pertencem a equipas demonstram usar mais vezes o humor e ser mais dependentes de substâncias (Fonseca et al., 2009).

Já os atletas mais velhos apresentam maior utilização das estratégias de *coping*, no que concerne à aceitação e planeamento (Fonseca et al., 2009), sendo os atletas do sexo masculino que apresentam mais estratégias de confronto com a adversidade, quando comparados com as do sexo feminino. As atletas do sexo feminino preferem estar mais acompanhadas na competição (Fonseca et al., 2009). Assim, como se constata, enquanto alguns atletas podem encontrar mecanismos mais adaptados, outros podem não ter a mesma capacidade de adaptação (Haan et al., 2021). Folkman e Moskowitz (2004) alertam para a distinção entre esforços de *coping* e eficácia do *coping*, salientando que algumas estratégias serão mais eficazes do que outras na promoção do bem-estar emocional.

Nicholls e colaboradores (2006), verificaram que a avaliação positiva, a paragem de pensamento e a adesão a rotinas pré-competitivas constituíam estratégias de *coping* eficazes. Verificou-se, ainda, que os atletas recorriam a uma utilização combinada das diferentes estratégias de *coping*, sendo as mais utilizadas a concentração na tarefa, do aumento de esforço e, por fim, da reavaliação positiva. Destas estratégias, as mais eficazes diziam respeito à concentração na tarefa e ao aumento do esforço. O estudo de Pensgaard e Duda (2003) sugere que o facto de os atletas experienciarem emoções positivas resultava da eficácia do *coping* e aumento do rendimento. Relativamente ao papel que os adeptos exercem e às estratégias de *coping*, destacam-se por terem um papel crucial no estabelecimento de um clima motivacional adequado, promovendo o comprometimento dos atletas (Ruiz et al., 2006). Morgan e Giacobbi (2006) demonstraram a importância do apoio social para ajudar os atletas a lidar adequadamente com a adversidade. A este

respeito, Dias e colaboradores (2009) estudaram, junto de 11 atletas portugueses de elite de várias modalidades, as suas principais estratégias de *coping*. A análise permitiu concluir que as estratégias de *coping* se centravam nas emoções e nos fatores externos que influenciam o seu desempenho.

Capítulo II – Metodologia

2.1. Desenho da investigação

2.1.1. Questões de investigação e objetivos

O presente estudo foi conduzido com vista a descrever as experiências de ajustamento psicossocial de atletas de futebol desencadeadas pela presença de audiência durante os jogos. Foram definidos os seguintes objetivos específicos: I.) Explorar a perceção das atletas face à presença de audiência nos jogos; II.) Identificar dificuldades de ajustamento psicossocial das atletas face à presença de audiência durante os jogos; III.) Identificar estratégias de enfrentamento das dificuldades das atletas face à presença de audiência durante os jogos; IV.) Problematizar a relação entre audiência nos jogos e performance das atletas.

Relativamente às questões de investigação, o estudo apresenta quatro, sendo que estas contemplam o seguinte: I.) De que forma é que as atletas percebem a presença de audiência nos jogos?; II.) Quais são as dificuldades de ajustamento psicossocial enfrentadas pelas atletas em relação à presença de audiência durante os jogos?; III.) Quais as estratégias de enfrentamento utilizadas pelas atletas face às dificuldades associadas à presença de audiência nos jogos? IV.) De que forma é que a audiência nos jogos interfere no desempenho das atletas?.

2.1.2. Participantes

O presente estudo empírico contou com a participação de um total de 16 participantes do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos, conforme consta na tabela I. Todos os nomes apresentados são, por imperativos éticos, fictícios. Como critérios de inclusão considerou-se: i ser do sexo feminino; ii. ter dedicado pelo menos um ano à prática da modalidade desportiva; iii. estar formalmente inscrita numa entidade reguladora apropriada, seja esta uma Associação ou Federação que supervisiona a modalidade; iv. ter participado em, pelo menos, um evento competitivo da modalidade, com a presença de público. Como critérios de exclusão, considerou-se: i. ser do sexo masculino; ii. prática da modalidade por um período inferior a um ano; iii. a não inscrição

em qualquer Associação ou Federação que regule a modalidade; iv. ausência de experiência em eventos competitivos da modalidade com a presença de uma audiência.

Tabela I - Caracterização Sociodemográfica das Participantes

Entrevistada	Idade	Data de Nascimento	Nacionalidade	Estado Civil dos Pais	Número de Irmãos	Nível de Escolaridade	Ano de Escolaridade	Posição em Campo	Tempo relativo à Prática Desportiva	Tempo de filiação ao Boavista FC	Frequência de treinos e jogos (semanal)
Anabela	14	Dezembro de 2009	Portuguesa	Juntos	3	3.º Ciclo	9.º Ano	GR	6 Anos	4 Anos	3 treinos + 1 jogo
Cristiana	14	Julho de 2009	Portuguesa	Casados	2	3.º Ciclo	9.º Ano	DC	3 Anos	2 Anos	3 treinos + 1 jogo
Daniela	13	Dezembro de 2010	Portuguesa	Casados	2	3.º Ciclo	8.º Ano	DC / MC	5 Anos	5 Anos	5 treinos + 1 jogo
Emília	14	Agosto de 2009	Portuguesa	Divorciados	1	3.º Ciclo	9.º Ano	DL / E	7 Anos	5 Anos	5 treinos + 1 jogo
Francisca	14	Março de 2010	Portuguesa	Divorciados	1	3.º Ciclo	8.º Ano	DL	6 Anos	5 Anos	3 treinos + 1 jogo
Frederica	13	Novembro de 2010	Portuguesa	Separados	1	3.º Ciclo	8.º Ano	GR	3 Anos	3 Anos	3 treinos + 1 jogo
Gertrudes	13	Junho de 2010	Portuguesa	Juntos	1	3.º Ciclo	9.º Ano	DL	3 Anos	3 Anos	3 treinos + 1 jogo
Helena	13	Agosto de 2010	Portuguesa	Casados	1	3.º Ciclo	8.º Ano	DC / DL	6 Anos	5 Anos	3 treinos + 1 jogo
Isabel	14	Janeiro de 2010	Portuguesa	Separados	1	3.º Ciclo	8.º Ano	E	3 Anos	3 Anos	3 treinos + 1 jogo

Joana	14	Fevereiro de 2010	Portuguesa	Casados	0	3.º Ciclo	8.º Ano	PL	4 Anos	2 Anos	3 treinos + 1 jogo
Juliana	14	Julho de 2009	Portuguesa	Casados	0	3.º Ciclo	9.º Ano	MC / SA	3 Anos	3 Anos	5 treinos + 1 jogo
Liliana	13	Fevereiro de 2011	Portuguesa	Casados	1	3.º Ciclo	7.º Ano	MC / DC	10 Anos	4 Anos	3 treinos + 1 jogo
Marisa	15	Janeiro de 2009	Portuguesa	Casados	1	3.º Ciclo	9.º Ano	MC	9 Anos	9 Anos	3 treinos + 1 jogo
Nádia	12	Julho de 2011	Portuguesa	Juntos	0	3.º Ciclo	7.º Ano	DL	5 Anos	5 Anos	3 treinos + 1 jogo
Paula	15	Março de 2009	Portuguesa	Separados	1	3.º Ciclo	9.º Ano	MC / E	11 Anos	2 Anos	4 treinos + 1 jogo
Sofia	13	Mai de 2010	Portuguesa	Casados	1	3.º Ciclo	8.º Ano	MC	7 Anos	5 Anos	3 treinos + 1 jogo

Legenda: GR - Guarda-Redes; DC - Defesa Central; DL - Defesa Lateral; MC - Médio Centro; E - Extremo; SA - Segundo Avançado; PL - Ponta-de-Lança.

2.1.3. Instrumentos

A recolha de dados empíricos combinou a utilização dos seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico (Anexo A), e um Guião de Entrevista Semiestruturada (Anexo B), sendo que os instrumentos foram criados pelo investigador e respetivo orientador. O questionário sociodemográfico foi realizado com o objetivo de recolher informação como idade, data de nascimento, nacionalidade, estado civil dos pais, número de irmãos, nível e ano de escolaridade, posição em campo, tempo relativo à prática desportiva, tempo de filiação no clube e frequência de treinos e jogos.

Relativamente ao guião de entrevista semiestruturada, este foi elaborado com seis questões de base, abertas e exploratórias, facilitando o desenvolvimento entre cada entrevistada e o entrevistador. As questões delineadas inicialmente serviram como um esquema orientador fundamental, pensadas de modo a recolher informação que pudesse responder aos objetivos de investigação. Contudo, conforme antecipado, houve necessidade de formular novas questões durante a condução das entrevistas. Este procedimento permitiu não apenas seguir uma linha de investigação predefinida, mas também uma adaptação dinâmica ao contexto e às respostas das participantes, enriquecendo assim o *corpus* de dados recolhidos.

2.1.4. Procedimentos

Para a execução deste projeto, primeiramente foi realizada a revisão da literatura sobre a temática e concebidos os instrumentos de recolha de informação. Após a emissão de um parecer favorável relativo ao projeto por parte da Comissão de Ética da UFP (Anexo C), e dado que o investigador desenvolvia o seu estágio em psicologia clínica e da saúde no Boavista F. C., mantendo um contacto assíduo com as potenciais participantes e os seus responsáveis legais, que as acompanham regularmente aos treinos semanais, o contacto com estes foi feito presencialmente e de forma personalizada durante esses momentos. Neste primeiro momento, foram sumariamente apresentados aos pais / representantes legais das atletas no local onde decorrem os treinos o estudo e respetivas condições de participação, e lançado o convite para participarem numa reunião conjunta (com todos os representantes legais das atletas que decidirem livremente participar) de apresentação detalhada do projeto, e respetivas condições de participação. Nessa mesma altura foram

esclarecidas todas as questões e/ou dúvidas que foram colocadas pelos pais / representantes legais das atletas, sendo estas, na sua maioria, ligadas ao anonimato da participante e ao agendamento das entrevistas. A todos os que autorizaram a participação das atletas pelas quais são legalmente responsáveis, foi disponibilizado o Consentimento Informado (Anexo D). Todas as atletas que foram autorizadas pelos seus responsáveis legais a participar no presente estudo foram contactadas pessoalmente pelo investigador quando estas se dirigiam para o seu treino semanal, onde lhes foi apresentado o estudo e perguntado se as mesmas teriam interesse em participar, dando o seu Assentimento Oral para a participação neste estudo. Este último ponto foi uma recomendação da Comissão de Ética que apreciou o projeto.

As entrevistas foram realizadas presencialmente, tendo sido dada às participantes a possibilidade de escolherem o horário e localização mais conveniente, sendo que algumas das entrevistas foram realizadas no Estádio do Bessa Séc. XXI., e outras em locais combinados com os pais / representantes legais e com as atletas. Em média, a duração das entrevistas foi de 30 minutos. No final de cada entrevista, o investigador agradeceu às participantes, deixando em aberto a possibilidade de um eventual contacto posterior para algum esclarecimento considerado pertinente. Por último, após a recolha da informação empírica, procedeu-se à análise das entrevistas, com o intuito de estabelecer um contacto inicial com o *corpus* de análise. Num segundo momento, realizou-se uma leitura mais detalhada dos dados recolhidos, com vista a reduzir a informação de acordo com os objetivos iniciais estabelecidos.

Os dados recolhidos foram analisados à luz da análise temática tal como proposta por Braun e Clarke (2006, 2012). Esta metodologia, reconhecida pela sua relevância em estudos qualitativos, permitiu uma análise aprofundada e sistemática dos dados recolhidos, visando identificar padrões de significado subjacentes aos mesmos. Ao seguir as diretrizes da análise temática, foi possível organizar e interpretar os dados de forma a responder aos objetivos de investigação delineados no presente estudo.

2.2. Pressupostos de análise de dados: análise temática

2.2.1. Definições, padrões e paradigmas

A análise temática emerge como uma metodologia amplamente adotada em estudos e publicações na esfera da psicologia clínica (Barker, Pistrang & Elliot, 2016). Esta abordagem capacita os investigadores a detetar, examinar e divulgar padrões ou temas que se manifestam a partir dos dados, facilitando uma interpretação aprofundada dos fenómenos em análise (Braun & Clarke, 2006). Notabiliza-se pela sua versatilidade em conformar-se a distintas vertentes epistemológicas e teóricas, tornando-se um instrumento precioso na sondagem da complexidade dos contextos clínicos e de saúde.

Barker, Pistrang e Elliott (2016) sublinham a relevância da flexibilidade metodológica na pesquisa científica, defendendo um ecletismo metodológico em que a seleção do procedimento de análise de dados deve ser congruente com o problema de investigação específico. Tal postura evidencia a importância da investigação temática, considerando a sua adaptabilidade e eficácia em confrontar um leque variado de questões de pesquisa.

No domínio dos paradigmas epistemológicos, a investigação temática pode ser adotada tanto sob uma perspetiva realista, focada na descrição de vivências e significados atribuídos pelos sujeitos, quanto por um prisma construcionista, que investiga como as realidades e experiências são socialmente construídas e compreendidas (Braun & Clarke, 2012). Esta ambivalência proporciona aos investigadores a liberdade de escolher a abordagem que mais se alinha aos seus objetivos científicos, seja para aprofundar o entendimento sobre experiências pessoais ou para explorar o impacto de discursos sociais e culturais.

A técnica de investigação temática é apreciada pela sua acessibilidade, sendo recomendada como uma metodologia introdutória para investigadores novatos na área da psicologia qualitativa (Braun & Clarke, 2006). A metodologia não apenas alicerça o investigador nas competências fundamentais de codificação e análise de dados qualitativos, mas também estimula uma atitude crítica e reflexiva em relação ao material examinado.

2.2.2. Fases

A execução completa da investigação temática exige a observância de um conjunto de etapas, cada uma precedendo a subsequente, sem que seja imperativo o avanço linear (Braun et al., 2012). Nesse sentido, é destacado que este processo não é linear, sendo possível avançar sem a conclusão estrita da etapa anterior. Braun e Clarke (2006, 2012) delimitam seis etapas no processo analítico: 1) familiarização com os dados; 2) início da codificação; 3) busca por temas; 4) revisão dos temas; 5) definição e nomeação dos temas; 6) elaboração do relatório.

A etapa inicial visa uma imersão profunda nos dados, promovendo a identificação de elementos pertinentes ao questionamento investigativo. Essencialmente, implica na análise exaustiva do conjunto de dados, assegurando uma compreensão detalhada do material em questão (Braun et al., 2012). Esta fase preparatória é crucial em todas as modalidades de análise qualitativa, sendo fundamental para o processo (Braun et al., 2012).

A subsequente etapa envolve o início da codificação, processo pelo qual se atribuem códigos ao material analisado, com base numa leitura detalhada e na elaboração de uma lista preliminar de ideias sobre os dados e sua relevância (Braun & Clarke, 2006). Os códigos facilitam a identificação de características dos dados relevantes para a questão de pesquisa, podendo ser aplicados a nível semântico ou latente. A finalização desta etapa resulta na identificação dos aspetos mais significativos de cada código recolhido (Braun et al., 2012).

A terceira etapa foca na identificação de temas, iniciando-se após a codificação e compilação dos conteúdos dos dados. Neste ponto, os códigos são organizados em temas potenciais para análise, conduzindo ao mapeamento temático e à agrupação dos dados relevantes para cada tema proposto, preparando o terreno para a revisão temática (Braun & Clarke, 2006).

A quarta etapa incide sobre a revisão dos temas identificados, com o intuito de aprimorá-los, adicionando, ajustando ou excluindo temas para assegurar sua pertinência e qualidade (Braun et al., 2012). Esta revisão ocorre em dois níveis: um relacionado aos dados codificados e outro ao conjunto total de dados, culminando com uma visão clara das dinâmicas temáticas e das suas inter-relações (Braun & Clarke, 2006).

A penúltima etapa dedica-se à definição e nomeação dos temas, com o objetivo de clarificar e refinar os temas que serão explorados na análise, sem expandir excessivamente suas definições. Esta etapa conclui com uma definição precisa dos temas de análise (Braun & Clarke, 2006).

A etapa final inicia-se quando os temas foram meticulosamente elaborados, seguindo para a análise e redação do relatório. O objetivo é apresentar uma narrativa convincente dos dados analisados, evidenciando os argumentos que respondem à questão de pesquisa inicial (Braun et al., 2012).

Capítulo III - Apresentação e discussão de resultados

3. Apresentação dos Resultados

Este capítulo tem por objetivo apresentar e discutir os resultados decorrentes da investigação empírica elaborada com o propósito de analisar a relação entre a audiência e as atletas. Assim sendo, a apresentação dos resultados obtidos será feita de acordo com os temas que foram identificados no *corpus* da análise. Com isto, foram então identificados três temas principais: i. Percepção das atletas sobre a presença de audiência; ii. Dificuldades de ajustamento psicossocial das atletas; e iii. Estratégias de enfrentamento das dificuldades, conforme o mapa temático que seguidamente se apresenta:

Mapa Temático

Tema 1: Especificidade do Desporto

- História e Popularidade do Futebol
 - Futebol como o desporto mais popular desde o século XIX.
- Estruturação e Globalização do Desporto
 - Evolução do desporto de uma prática não estruturada para um sistema global uniformizado.
- Impacto Multidimensional
 - Influências culturais, económicas e políticas do desporto.

Tema 2: Ajustamento Psicossocial dos Atletas

- Desenvolvimento Emocional e Social
 - Impacto da audiência no bem-estar psicológico e emocional dos atletas sub-15.
- Estratégias de Enfrentamento
 - Utilização de técnicas de *coping*, como concentração e redefinição de objetivos, para lidar com a pressão.

Tema 3: Riscos Psicossociais no Desporto

- Ansiedade e Medo de Falhar

- Aumento da ansiedade e medo de fracasso perante a audiência e expectativas de desempenho.
- Pressão dos Comentários e Instruções
 - Conflito entre as instruções da treinadora e os comentários da audiência.

Tema 4: Influência da Audiência na Performance

- Impactos Positivos
 - A audiência como fonte de motivação e suporte emocional.
- Impactos Negativos
 - Aumento da pressão e ansiedade que pode prejudicar o desempenho.

Tema 5: Estratégias de *Coping*

- Foco no Jogo
 - Manter a concentração no jogo como uma forma de lidar com a pressão.
- Suporte Social
 - Busca de suporte por parte de treinadores e colegas de equipa para enfrentar as dificuldades.

3.1. Perceção das atletas sobre a presença de audiência

Um dos objetivos deste estudo era explorar a perceção das atletas face à presença de audiência nos jogos considerando o seu potencial efeito no bem-estar psicológico e no rendimento desportivo das atletas sub-15. Neste contexto, foram analisadas as respostas das participantes, visando compreender como a presença de espectadores influencia as suas experiências emocionais e desempenho competitivo.

3.1.1. Preferência das atletas em relação à presença de audiência

Apesar das várias adversidades relatadas, após análise dos dados referentes às 16 atletas, pode-se afirmar que 14 das atletas responderam positivamente e 2 atletas responderam negativamente quando questionadas sobre a sua preferência em relação à presença de audiência nos seus jogos. No entanto, não é tudo “preto no branco” sendo que muitas atletas apesar de responderem positivamente quanto à existência da audiência,

apresentaram alguns pontos que estas consideram negativos ou responderam que sim por motivos exteriores as mesmas, como por exemplo, a audiência fazer parte da modalidade e estas apenas têm de se habituar. Assim sendo, como referido, no caso de Sofia, 13 anos, Médio Centro, esta destaca a inevitabilidade da presença de espectadores, sublinhando a necessidade de se adaptar a essa realidade para prosperar no desporto. Segundo esta atleta, é essencial que as jogadoras desenvolvam competências para lidar com os adeptos, reconhecendo que a audiência é uma constante e que as suas reações são inalteráveis.

Com [audiência], porque como já disse, um dia mais tarde se quisermos chegar longe no futebol vai estar sempre gente a assistir, não podemos fazer nada quanto a isso, logo temos de nos ir habituando. Sendo que acho importante formar os jogadores para aprenderem a lidar com os adeptos, na minha visão é o jogador que tem de se adaptar, os adeptos nunca vão mudar (Sofia, 13 anos, Médio Centro).

Anabela, 14 anos, Guarda-Redes, destaca o crescimento gradual da modalidade e a sua maior visibilidade, sublinhando que uma audiência mais ampla pode contribuir para uma melhor compreensão do futebol feminino e da sua relevância. Esta participante aponta que o aumento da audiência ajudaria a contrariar preconceitos persistentes contra as jogadoras, mostrando a importância do futebol feminino para a sociedade e para as futuras gerações, por isso mesmo sublinha que a audiência é um fator essencial.

Eu digo com, pelo facto como a *mister* já disse, o futebol tornou-se uma coisa mais pública e mais assistida ao longo do tempo e o futebol feminino também foi crescendo e eu acho que se nós tivéssemos uma audiência maior no futebol feminino as pessoas talvez entendessem o porquê da importância de ter a audiência que já tem e o crescimento que já tem. Porque há muitas pessoas que ainda não entendem isso e muitas vezes rebaixam as mulheres e as raparigas como nós que jogam futebol porque não entendem a importância que tem para o mundo e para a geração que está para vir do futebol feminino (Anabela, 14 anos, Guarda-Redes).

Tal como as atletas anteriores, Juliana, 14 anos, Médio Centro / Segundo-Avançado, reconhece a necessidade de proporcionar ao público acesso aos jogos, promovendo assim o crescimento e a visibilidade da modalidade. A atleta destaca ainda o papel do apoio das bancadas, sublinhando como elogios e incentivos positivos podem ter um impacto benéfico no desempenho em campo. Ao mesmo tempo, a atleta reforça a importância de ver o jogo na sua totalidade, além dos destaques televisivos, como uma forma de promover um entendimento mais profundo e completo do desporto.

Com audiência, porque até pondo-me do lado das pessoas que assistem, também gostava de ver o jogo e ter acesso. Falando no meu caso do futebol feminino, para vermos um crescimento temos de estar a assistir, não só ver na televisão e só ver os melhores lances, tem de ser visto um todo. Pessoalmente, ignorando a parte negativa, os elogios da bancada e o incentivo ajudam em campo (Juliana, 14 anos, Médio Centro / Segundo-Avançado).

Nádia, 12 anos, Defesa Lateral, refere a importância da visibilidade proporcionada pela audiência, afirmando que esta pode impulsionar a carreira das jogadoras e motivá-las a melhorar o seu desempenho. No entanto, a atleta também reconhece o lado negativo da audiência, nomeadamente a possibilidade de críticas destrutivas e violência, preferindo que não haja audiência se essas atitudes se tornarem comuns.

Com audiência, porque é importante a visibilidade para um jogador, porque permite dar saltos na carreira e porque a audiência pode motivar a fazer melhor e a dar mais, mas se for para as críticas e a violência serem comuns prefiro que não exista audiência (Nádia, 12 anos, Defesa Lateral).

Para Daniela, 13 anos, Defesa Central / Médio Centro, existe grande importância numa preparação psicológica adequada desde tenra idade, de forma a desenvolver competências para lidar com a presença de adeptos em massa. A atleta destaca que, embora a audiência não seja um problema imediato, a experiência de lidar com a mesma é fundamental para uma transição suave ao nível profissional.

Sim, é sempre bom partilhar não só o futebol feminino como a evolução que ele tem vindo a ter e também porque no meu caso a audiência não é grande problema. Sendo que se alguma de nós chegar ao profissional a audiência vai ser um fator que nós não podemos controlar e que vai existir em grande massa. Nós temos de saber lidar já desde pequeninas para quando chegarmos ao profissional não ficarmos com um grande problema (Daniela, 13 anos, Defesa Central / Médio Centro).

Paula, 15 anos, Médio Centro / Extremo, refere-se à importância da presença da audiência para o apoio e motivação das jogadoras, sublinhando o seu impacto positivo no desempenho em campo. No entanto, a atleta reconhece que o problema reside não na existência da audiência, mas na sua mentalidade e comportamento, especialmente em relação a críticas destrutivas. A atleta destaca a importância de haver uma mudança na atitude do público, especialmente em jogos de crianças, de modo a criar um ambiente mais saudável e encorajador para as jogadoras.

Eu acho que isso não é uma opção [não existir audiência], eu acho que deve haver sempre audiência, mas as pessoas é que têm de ter mais consciência do que estão a fazer. O problema não é a audiência, é a cabeça da audiência. Porque se eles pararem de fazer isso eu acho que é bom ter audiência, é bom ter pessoas a apoiar, é bom sentir que tens apoio a jogar e ajuda sempre, ou marcas um golo ou fazes um passe bem mesmo que seja mal as pessoas baterem palmas por ti, eu acho que é bom e motiva os jogadores dentro de campo. Logo eu acho que não deviam retirar a audiência, mas a audiência devia mudar a mentalidade que tem, principalmente em jogos de crianças (Paula, 15 anos, Médio Centro / Extremo).

Emília, 14 anos, Defesa Lateral / Extremo, salienta que a presença de adeptos é fundamental para a essência do desporto, enfatizando a sua relevância para a experiência de jogo. Esta participante reconhece que, embora por vezes a influência da audiência possa ser desafiadora, ela é crucial para o jogo, sugerindo que a interação com os adeptos,

mesmo que afetando ocasionalmente o desempenho, é indispensável.

Com audiência, porque acho que o futebol sem adeptos não é o futebol, acho que é preciso essa parte para jogar mesmo que às vezes afete, é necessário (Emília, 14 anos, Defesa Lateral / Extremo).

Para Francisca, 14 anos, Defesa Lateral, existe uma importância no *feedback* proporcionado pela audiência para avaliar o desempenho individual e coletivo durante o jogo, enfatizando a sua relevância na compreensão do jogo e no desenvolvimento das habilidades das jogadoras. Francisca também reconhece a essencialidade do apoio dos adeptos, mesmo que pessoalmente não se sinta influenciada, salientando a sua importância para o ambiente e dinâmica do jogo.

Com [audiência], porque acho que o feedback da audiência para perceber o jogo e se estive bem ou mal também é importante para um jogador. E acho que apesar de eu não me sentir influenciada, o apoio dos adeptos é imprescindível (Francisca, 14 anos, Defesa Lateral).

Frederica, 13 anos, Guarda-Redes, argumenta que jogar perante uma audiência, seja qual for o tipo de *feedback* recebido, atua como um estímulo motivacional que pode contribuir para o aprimoramento do desempenho em campo. Esta participante sugere que a presença da audiência pode desempenhar um papel crucial na manutenção do estado de espírito das jogadoras, destacando a sua importância para o ambiente emocional e psicológico durante a competição.

Prefiro jogar com audiência porque acho que é algo que nos ajuda ou motiva, independentemente que seja algo bom ou mau que eles estejam a dizer, acho que nos faz melhorar o nosso rendimento em campo. A audiência acho que é importante até às vezes para manter o estado espírito de uma pessoa (Frederica, 13 anos, Guarda-Redes).

Tal como Frederica, Gertrudes, 13 anos, Defesa Lateral, destaca a dualidade da presença da audiência, reconhecendo tanto os aspetos positivos quanto os negativos. A participante enfatiza que, apesar dos eventuais comentários negativos vindos da bancada adversária, a audiência ainda representa uma fonte de apoio crucial, que pode instigar uma determinação extra e motivar as jogadoras a demonstrar o seu valor em campo.

Com audiência, porque tem lados positivos e negativos, só que primeiro está ali uma fonte de apoio e mesmo que exista comentários negativos da outra bancada/equipa dá aquela raça de mostrar o que vales e jogar. Para mim eu saio sempre a ganhar (Gertrudes, 13 anos, Defesa Lateral).

Helena, 13 anos, Defesa Central / Defesa Lateral, reforça o argumentado anteriormente reconhecendo a importância do apoio proporcionado pela presença da audiência, destacando que, apesar das críticas frequentes, esta ainda representa um suporte valioso

para as jogadoras. No entanto, esta participante admite que, por vezes, os comentários dos pais dos jogadores, em especial, podem exercer uma influência importante sobre as suas colegas. Além disso, a atleta sugere que a presença dos pais como espectadores pode impulsionar o desempenho das jogadoras, proporcionando-lhes uma sensação de apoio que contribui para um melhor rendimento em campo. Enfatiza ainda que as críticas vindas da bancada adversária servem como estímulo adicional para as jogadoras, despertando nelas uma vontade ainda maior de demonstrar o seu talento e habilidade.

Com audiência, porque apesar de falarem muito não deixam de ser um apoio. Mas reconheço que às vezes os comentários principalmente dos pais influenciam as minhas colegas. Também acho que ao saber que temos ali pais presentes que nos apoiam faz-nos jogar melhor e as críticas dos adeptos rivais ainda dá vontade de jogar melhor (Helena, 13 anos, Defesa Central / Defesa Lateral).

Joana, 14 anos, Ponta-de-Lança, reconhece que, embora para algumas pessoas a audiência possa representar um fator desmotivador ou até mesmo prejudicial, devido à possibilidade de comentários ofensivos ou manifestações de discriminação, é imperativo reconhecer o potencial inspirador que a presença do público pode ter. Esta participante destaca que, apesar dos desafios associados à audiência, também existem indivíduos que são motivados e inspirados por este envolvimento, o que pode resultar num aumento do desempenho desportivo.

Acho que deve existir audiência porque para algumas pessoas pode não ajudar muito ter a audiência a assistir porque pode prejudicar, porque as pessoas podem se sentir desmotivadas ou ofendidas com o que dizem, como em causas de racismo e isso pode prejudicar o atleta. Mesmo assim, acho que deve existir porque também existem pessoas que são inspiradas por estes e leva a jogar melhor (Joana, 14 anos, Ponta-de-Lança).

Tal como referenciado por Joana, Liliana, 13 anos, Médio Centro / Defesa Central, expressa a opinião de que a presença de espectadores pode ser benéfica para impulsionar o desempenho das jogadoras. E assim tal como Joana, Liliana também reconhece a possibilidade de desconforto ou perturbação que a audiência pode causar aos jovens atletas, sugerindo que estes poderiam optar por evitar a presença de familiares e pais se isso interferisse com o seu desempenho. No entanto, a mesma salienta que é responsabilidade dos próprios jogadores aprender a lidar com os desafios associados à presença da audiência, sugerindo uma abordagem de autogestão e desenvolvimento pessoal por parte das atletas.

Eu acredito que sim, principalmente com jogos difíceis como neste campeonato, acho que é bom ter audiência para nos motivar. Sendo que acho que, nós jovens, se estes sentem-se incomodados com isso não devia haver ou os atletas deviam dizer mesmo aos pais e familiares para não ir. Mas é o jogador que tem de aprender a lidar com isso (Liliana, 13 anos, Médio Centro / Defesa Central).

Marisa, 15 anos, Médio Centro, defende a presença da audiência, especialmente a dos adeptos, argumentando que estes desempenham um papel crucial na motivação das equipas e no desempenho durante os jogos. Esta participante destaca a influência positiva que os adeptos podem ter ao criar um ambiente estimulante para a equipa, particularmente quando jogam em casa, onde o apoio dos adeptos pode fazer a diferença. A atleta reconhece que, mesmo que a presença da audiência não a influencie diretamente, elementos da equipa podem ser influenciados, o que contribui para o desempenho global da equipa.

Com audiência, deviam ter adeptos. Porque os adeptos podem sempre motivar uma equipa ou pode sempre fazer o diferencial, por exemplo, jogar em casa ou jogar fora, há sempre aquela qualidade a jogar em casa porque os adeptos são maioritariamente da tua equipa logo estão sempre a ajudar a tua equipa enquanto se for fora é ao contrário. Porque mesmo que não me influencie diretamente há elementos da equipa influenciados que vão ajudar a equipa no geral (Marisa, 15 anos, Médio Centro).

Por fim, as 2 atletas entrevistadas que responderam negativamente à existência de uma audiência trazem à luz a sua visão, justificando o porquê de assim o preferirem. Assim, Cristiana, 14 anos, Defesa Central, expressa uma visão desfavorável em relação à presença de audiência, baseada na sua experiência pessoal e nas influências negativas que esta pode exercer sobre o desempenho das atletas. Destaca o facto de os comentários vindos da bancada poderem entrar em conflito com as instruções técnicas da treinadora, além de poderem incitar comportamentos agressivos ou desviantes. A atleta argumenta que, embora haja um potencial efeito positivo da presença da audiência em níveis mais elevados do desporto profissional, como o apoio das claques, este não se aplica ao contexto juvenil, onde a presença dos pais e familiares não substitui a dinâmica e influência das audiências profissionais. Sendo assim, ela sugere que, ao nível dos jovens, a ausência de audiência seria preferível para garantir um ambiente desportivo mais seguro e propício ao desenvolvimento das atletas.

Sem, por causa realmente do que referi dos comentários não é. Porque há vezes que a mister pede para fazer uma coisa e da bancada dizem para fazer outra, ou da bancada disseram para bater ou agredir. Logo acho que a audiência é negativa e esta tem interferência no nosso rendimento, acho que é em todos mesmo. (...) sim é verdade que realmente existe um efeito positivo, mas ao nível que nós estamos, não acho que seja, por exemplo, quando estamos com os nossos pais não existe como no futebol profissional a claque e assim. Portanto não é a mesma coisa, a esse nível acho que é importante existir audiência, mas ao nosso nível dos jovens, acho que não devia existir audiência (Cristiana, 14 anos, Defesa Central).

Por último, Isabel, 14 anos, Extremo, expressa a sua preferência pela ausência de adeptos, fundamentando esta posição na ideia de que estes causam frequentemente pressão sobre as jogadoras, o que pode ter um impacto mais negativo do que positivo. No entanto, ela

reconhece que lidar com adeptos é inevitável no contexto do futebol, destacando a sua importância como parte integrante da atmosfera desportiva. A atleta expressa o desejo de que os adeptos se limitem a apoiar as suas equipas, evitando comportamentos que possam gerar tensão ou desencorajar as jogadoras.

Sem audiência, porque os adeptos causam sempre pressão, pode ser também animação, mas apesar de tudo vai causar mais negativo que positivo. Mas sei que um dia vamos ter que lidar com os adeptos porque fazem parte do futebol, embora era bom se apenas fossem os adeptos que quisessem só apoiar a sua equipa (Isabel, 14 anos, Extremo).

3.1.2. A influência da audiência na performance e bem-estar psicológico

O momento em que as atletas entram em campo e se deparam com uma audiência, bem como o comportamento desta ao longo do jogo, pode ser um fator que influencia as atletas na sua performance e bem-estar psicológico. Anabela, 14 anos, Guarda-Redes, reconhece que a interferência dos comentários do público depende da sua natureza e da familiaridade com estes. Por outro lado, esta atleta menciona que comentários de natureza mais pessoal podem influenciar o seu rendimento.

Eu acho que sim, interfere um bocado, mas depende do que é, dos comentários e assim. Porque se for comentários que nós já estamos habituadas a ouvir e que já estamos mentalizadas que estes podem ocorrer, acho que não interfere tanto. Mas há comentários que são de forma mais pessoal que eu acho que podem sim interferir no rendimento (Anabela, 14 anos, Guarda-Redes).

As declarações de Cristiana, 14 anos, Defesa Central, revelam uma perceção clara do impacto da audiência no seu bem-estar emocional durante as competições. Por um lado, críticas e comentários negativos, especialmente quando provenientes de pais ou familiares, criam desconforto e afetam a concentração da atleta. Por outro lado, comportamentos mais ruidosos e comentários pejorativos, também contribuem para a desconcentração, mesmo que possam ser percebidos como menos hostis.

Interfere um bocado, porque às vezes há pais que dizem algumas coisas negativas e reclamam, deixando-nos desconfortáveis, eu não me sinto confortável como é óbvio. Mas também há pais que começam a gozar e fazer barulho e isso desconcentra um bocado. Sendo que fico a pensar nisso, se for alguém próximo como familiares (Cristiana, 14 anos, Defesa Central).

Daniela, 13 anos, Defesa Central / Médio Centro, reforça as declarações de Cristiana sendo que, de acordo com a atleta, enquanto a presença de conhecidos não é intrinsecamente disruptiva, a proximidade emocional destes espectadores cria uma camada adicional de expectativa e pressão. A tentativa de corresponder a estas expectativas aumenta a pressão psicológica, o que é referido por esta atleta como uma interferência

direta no seu desempenho durante os jogos. Esta pressão não se manifesta apenas durante o evento desportivo, mas também nos momentos que o antecedem, como relatado pela atleta, referindo-se ao contexto do balneário, enquanto a treinadora apresenta a tática para o jogo. O pensamento sobre as expectativas dos espectadores conhecidos, portanto, permeia a preparação e a execução do seu desempenho, podendo influenciar a sua eficácia em campo.

Acho que as pessoas que não conheço não interferem muito, se forem familiares ou pessoas que são amigas aí já conseguem interferir, acho que dão certa pressão, porque eu quero e tento jogar melhor, e isso dá um bocadinho de pressão. Sendo que fico a pensar principalmente durante o jogo, sendo que também acontece antes no balneário enquanto a *mister* está a dar a tática (Daniela, 13 anos, Defesa Central / Médio Centro).

Para Emília, 14 anos, Defesa Lateral / Extremo, existe claramente uma distinção entre dois grupos de espectadores: profissionais do desporto, como olheiros e treinadores, e o público geral, incluindo familiares e amigos. Esta relata que a presença de profissionais do desporto aumenta a pressão percebida, uma vez que a sua performance pode influenciar decisões futuras relativas à sua carreira. A consciência de estar sob avaliação profissional agrava a sua sensação de pressão, o que é particularmente problemático dado que a atleta reconhece não lidar bem com esta condição. Por outro lado, a presença de espectadores que a mesma classifica como "pais, pessoas normais" não parece ter um impacto significativo na sua ansiedade ou performance. Pelo contrário, parece ser uma motivação adicional para demonstrar a sua competência e habilidade, servindo como uma oportunidade para ela afirmar o seu valor e capacidades no contexto desportivo.

Eu acho que depende de quem está a ver, como um olheiro ou treinador, eu acho que a pressão fica um bocadinho maior sendo que eu não trabalho bem sob pressão. Mas se forem pais, pessoas normais, eu acho que não interfere muito, eu quero me mostrar e mostrar que sou boa e consigo fazer as coisas, mas não me faz muita diferença (Emília, 14 anos, Defesa Lateral / Extremo).

As declarações de Joana, 14 anos, Ponta-de-Lança, oferecem uma visão sobre a interação dinâmica entre a presença da audiência e o seu desempenho em campo, ilustrando tanto aspetos potencialmente prejudiciais como benéficos dessa influência. A sua reflexão aborda diretamente o impacto que as intervenções externas podem ter durante um jogo, e como ela pessoalmente gere essas influências para manter o foco e a eficácia desportiva.

Pode interferir às vezes, por questões como falarem com os jogadores de campo e isso pode prejudicar, porque a *mister* pode estar a dizer uma coisa e os adeptos a influenciarem noutra coisa e isso pode acabar por prejudicar a nossa prestação em campo. Sendo que, por outro lado, os adeptos podem inspirar a jogar melhor e a dar mais. (...) eu não ligo muito ao que dizem da bancada, foco-me no que estou a fazer e no que a *mister* disse para fazer mesmo que os outros digam outras coisas, tento desligar (Joana, 14 anos, Ponta-de-Lança).

Paula, 15 anos, Médio Centro / Extremo, reconhece que a presença de uma audiência que se limita a apoiar e assistir de forma positiva não constitui uma perturbação, mas sim uma consequência natural e esperada do contexto desportivo. Este tipo de comportamento é percebido como alinhado com o propósito dos jogos, que é o de assistir e apoiar, criando um ambiente motivacional para os jogadores. No entanto, a atleta expressa uma preocupação significativa com comportamentos disruptivos por parte de alguns espectadores. Estes incluem comentários dirigidos aos jogadores ou ao treinador, reclamações dirigidas aos árbitros, ou críticas dirigidas a outros jogadores, comportamentos que são descritos como desnecessários e perturbadores. A atleta enfatiza que tais atitudes não são adequadas, especialmente considerando que os jogos são essencialmente uma plataforma de aprendizagem e desenvolvimento, e não competições profissionais de alto nível, como os jogos da Liga dos Campeões. Além disso, a atleta sinaliza que as interferências negativas não afetam apenas os jogadores individualmente, mas têm um impacto mais amplo, perturbando também os outros envolvidos no jogo.

Eu acho que durante o jogo, se for a coisa de apoiar e estar lá para apoiar e ver o jogo dos filhos, não interfere porque é o objetivo. Mas se for como acontece nos nossos jogos que falam muito ou dizem o que fazer, ou contrariam o treinador, ou reclamam com os árbitros, ou reclamam com as outras crianças com quem estamos a jogar, eu só acho desnecessário. Não é um jogo da *champions* nem é um jogo profissional, é um jogo que estamos a aprender logo eu não acho que seja necessário que existam comentários porque também acho que depois não afeta só a nós afeta os outros também (Paula, 15 anos, Médio Centro / Extremo).

Nádia, 12 anos, Defesa Lateral, tem uma reação positiva à presença da audiência, indicando que esta geralmente serve como um estímulo para melhorar o seu desempenho. Por outro lado, a atleta também destaca situações em que a audiência tem um impacto negativo, especificamente quando o comportamento do público é provocativo ou inclui manifestações de violência.

Eu geralmente não me sinto afetada, aliás até me motiva a fazer melhor, mas sinto-me ansiosa quando a audiência é provocativa ou existe violência. (Nádia, 12 anos, Defesa Lateral).

Já Sofia, 13 anos, Médio Centro, começa por enfatizar que o público não a afeta muito, uma declaração que sugere uma atitude de alguma independência emocional e mental em relação às influências externas, especificamente o público. Esta justifica essa postura pela necessidade de adaptação a um ambiente onde a presença de público é constante e frequentemente vocal. A expectativa de que, em fases mais avançadas da sua carreira, ela enfrentará públicos ainda maiores e potencialmente mais intrusivos, fundamenta a sua decisão de treinar a si mesma para ignorar tais distrações desde cedo.

Sinceramente, o público não me afeta muito, porque eu tenho de estar habituada e no futuro se eu quiser chegar longe vou ter gente no estádio a falar, e eu não posso ligar ao que vem de fora (Sofia, 13 anos, Médio Centro).

3.1.2.1. Perceções positivas

Algumas das atletas relatam que a presença da audiência pode servir como um estímulo para melhorar o desempenho e proporcionar um apoio emocional significativo durante os jogos. Helena, 13 anos, Defesa Central/Defesa Lateral, afirma:

Com audiência porque apesar de falarem muito não deixam de ser um apoio. Mas reconheço que às vezes os comentários principalmente dos pais influenciam as minhas colegas. Também acho que ao saber que temos ali pais presentes que nos apoiam faz-nos jogar melhor e as críticas dos adeptos rivais ainda dá vontade de jogar melhor (Helena, 13 anos, Defesa Central/Defesa Lateral).

Nádia, 12 anos, Defesa Lateral, destaca a motivação que a audiência lhe proporciona:

Eu geralmente não me sinto afetada, aliás até me motiva a fazer melhor mas sinto-me ansiosa quando a audiência é provocativa ou existe violência (Nádia, 12 anos, Defesa Lateral).

3.1.2.2. Perceções negativas

Algumas atletas indicam que a audiência pode gerar ansiedade, pressão adicional e distrair do foco necessário para um desempenho otimizado. Cristiana, 14 anos, Defesa Central, destaca:

Eu acho que durante o jogo se for a coisa de apoiar e estar lá para apoiar e ver o jogo dos filhos não interfere porque é o objetivo. Mas se for como acontece nos nossos jogos que falam muito ou dizem o que fazer ou contrariam o treinador ou reclamam com os árbitros ou reclamam com as outras crianças com quem estamos a jogar eu só acho desnecessário. Não é um jogo da *champions* nem é um jogo profissional é um jogo que estamos a aprender logo eu não acho que seja necessário que existam comentários porque também acho que depois não afeta só a nós afeta os outros também (Cristiana, 14 anos, Defesa Central).

Juliana, 14 anos, Médio Centro/Segundo-Avançado, relata uma experiência negativa com um pai de uma colega de equipa:

(...) num jogo em que fui jogar a outro escalão houve um pai da mesma equipa que começou a dizer umas coisas menos agradáveis fez-me pensar bastante nisso após o jogo (Juliana, 14 anos, Médio Centro/Segundo-Avançado).

Isabel, 14 anos, Extremo, prefere a ausência de audiência devido à pressão que causa:

Sem audiência porque os adeptos causam sempre pressão pode ser também animação mas apesar de tudo vai causar mais negativo que positivo (Isabel, 14 anos, Extremo).

3.2. Dificuldades de ajustamento psicossocial das atletas

O tema advém do discurso das atletas relativamente às dificuldades que sentem na presença de audiência. Ademais, no âmbito deste estudo, visava-se também discernir as adversidades que as atletas enfrentavam em termos de ajustamento psicossocial, quando confrontadas com a presença de uma audiência durante os jogos. Esta análise revela-se crucial para se compreender em que medida a dinâmica do público afeta não só o desempenho atlético, mas também o bem-estar psicológico das jovens atletas, destacando-se como um dos pilares essenciais para a compreensão dos resultados obtidos.

3.2.1. Desafios psicossociais desencadeados pela presença de audiência

A interação entre atletas e audiência pode levar a desafios psicológicos significativos, que transcendem a simples execução física no desporto, afetando o desempenho e o bem-estar psicológico das atletas. Cristiana, 14 anos, Defesa Central, menciona a pressão adicional causada por comentários da audiência, especialmente quando são conflitantes com as instruções da treinadora:

Sem, por causa realmente do que referi [previamente sobre os] comentários [negativos] não é. Porque há vezes que a mister pede para fazer uma coisa e da bancada dizem para fazer outra ou da bancada disseram para bater ou agredir. Logo acho que a audiência é negativa e esta tem interferência no nosso rendimento acho que é em todos mesmo. (...) sim é verdade que realmente existe um efeito positivo, mas ao nível que nós estamos não acho que seja por exemplo quando estamos com os nossos pais não existe como no futebol profissional a claque e assim. Portanto não é a mesma coisa, a esse nível acho que é importante existir audiência, mas ao nosso nível dos jovens acho que não devia existir audiência (Cristiana, 14 anos, Defesa Central).

Assim, a interação quando existente, entre atletas e audiências requer uma exploração dos desafios psicológicos enfrentados por estes sob o olhar escrutinador de uma audiência, uma dimensão que frequentemente transcende a simples execução física no desporto. A presença de espectadores pode alterar profundamente o ambiente competitivo, influenciando de maneira substancial a performance, as emoções e as estratégias psicológicas dos competidores. Daniela, 13 anos, Defesa Central / Médio Centro ao afirmar que "o que mais me impactou foi contra o S.C.Cruz esta época", a atleta revela um reconhecimento direto do impacto emocional provocado pela interação com a audiência. A utilização da expressão "impactou" sugere uma experiência que

transcendeu a mera observação, afetando-a a um nível mental e a nível do rendimento desportivo.

Acho que o que mais me impactou foi contra o S.C.Cruz esta época, porque acho que também o nosso nível até o profissional subiu, e também a época passada contra o Rio Tinto, quando eu joguei pelo escalão acima. Ambos afetaram-me negativamente porque foram jogos em que a bancada estava muito agitada ao ponto de estarem violentos (...) No jogo contra o S.C.Cruz foi um jogo que eu não lidei muito bem, porque acabou por mexer muito não só com a minha mas com a cabeça de toda a gente da equipa, e acabamos por entrar muito no jogo psicológico, em que perdemos um bocado aí e acabamos por ser agressivas, onde não necessitávamos de fazer certas coisas e podíamos ter lidado melhor. (Daniela, 13 anos, Defesa Central / Médio Centro).

Isabel, 14 anos, Extremo, teve uma experiência semelhante no mesmo jogo que a atleta anterior referiu, esta reconhece explicitamente a influência do ambiente da bancada no seu estado emocional e performance criando adversidades, articulando uma sensação de "pressão" e "nervosismo".

Um exemplo este ano contra o S.C.Cruz devido a bancada e o que se estava a passar senti uma pressão. Senti um nervosismo devido aos adeptos e senti que me influenciou na maneira que joguei (Isabel, 14 anos, Extremo).

Já Paula, 15 anos, Médio Centro / Extremo, destaca diversos aspetos da interação do público com a atleta durante a competição em que esta se encontra inserida, especificamente no que tange às influências da audiência na performance em campo. Este relato evidencia o desafio de manter a concentração e a fidelidade às estratégias técnicas quando sujeita à intervenção externa dos espectadores.

Comigo nunca fazem muita coisa, e só porque às vezes eu jogo na linha, e quando estamos do lado da bancada, acaba sempre por acontecer alguma coisa porque nós estamos a fazer qualquer coisa e eles estão a dizer-nos o que fazer ou [onde nos] posicionar de uma maneira que a *mister* não disse para fazermos. E às vezes distrai um bocado pensar em duas coisas ao mesmo tempo, estar focado numa coisa e depois a distração acaba por tirar-me um bocado do jogo (...) Eu tentei mais pensar nas coisas da *mister*, porque a *mister* é minha treinadora e eu tenho de ouvir a *mister*. Mas às vezes, numa dessas vezes, eu estava com a bola na ala ia cruzar e começaram todos a dizer cruza, cruza, cruza. Eu já ia fazer isso, mas às vezes a ouvir isso distraio-me e acabei por perder a bola e não consegui fazer o que queria. E depois disse uns começaram a bater palmas e a dizer boa, outros começaram a gritar, mas não foi de uma forma calma. Não há muito que dizer, às vezes há momentos que nós temos noção do que fazer e eles só acabam por distrair (...) (Paula, 15 anos, Médio Centro / Extremo).

Uma perspetiva que se deve ter em conta quando se trata de atletas de formação é a presença dos pais na audiência sejam estes das atletas em questão ou das colegas do plantel. Os próximos dois relatos por parte de atletas referem a influência que estes podem ter, sendo uma parte constituinte da audiência. Juliana, 14 anos, Médio Centro / Segundo-Avançado, retrata um caso sobre as críticas recebidas de um pai de uma colega de equipa, ilustra os desafios psicológicos associados à exposição a comentários negativos dentro do próprio círculo de suporte de um atleta. Essa crítica não só afetou negativamente a

atleta durante o evento, intensificando dúvidas sobre suas capacidades e adaptação ao nível competitivo, como também provocou uma ruminação prolongada sobre o assunto.

(...) num jogo em que fui jogar a outro escalão houve um pai da mesma equipa que começou a dizer umas coisas menos agradáveis, fez-me pensar bastante nisso após o jogo (Juliana, 14 anos, Médio Centro / Segundo-Avançado).

Tendo uma perspetiva mais positiva, Liliana, 13 anos, Médio Centro / Defesa Central, descreve uma experiência em relação à presença de audiência durante as competições, destacando que o apoio dos espectadores tende a melhorar o seu rendimento, especialmente em situações de desvantagem. Ela percebe o estímulo do público como um fator motivacional que contribui para uma melhoria significativa no seu desempenho, sugerindo uma resposta resiliente e positiva ao ambiente competitivo. Esta perceção contrasta com a de outros atletas que podem sentir pressão e ansiedade sob circunstâncias semelhantes, indicando que a influência da audiência pode variar significativamente entre indivíduos devido a diferenças em suas predisposições psicológicas e experiências anteriores.

Eu acho que não, nunca senti isso. Sempre senti as coisas mais de uma forma positiva. Sendo que se estivermos a perder e estiverem a puxar por nós acho que conseguimos ter melhor rendimento (Liliana, 13 anos, Médio Centro / Defesa Central).

O mesmo se aplica para Marisa, 15 anos, Médio Centro, de uma forma mais neutra que positiva, onde em poucas palavras deixa bem claro que a audiência não se classifica como um desafio ou algo que a possa afetar.

Nunca existiu um caso que me recorde (...) A mim não me influencia porque eu ignoro só. Mesmo que comentem sobre mim durante o jogo eu nunca fico a pensar nisso (Marisa, 15 anos, Médio Centro).

3.2.2. Efeitos da familiaridade da audiência na resposta psicológica das atletas

Dentro dos fatores que influenciam o desempenho das atletas, um dos aspectos considerados é a influência da familiaridade da audiência na resposta psicológica das mesmas. Enquanto um dos vários tópicos explorados, a presença de espectadores conhecidos - tais como familiares e amigos - pode tanto elevar a motivação das atletas como aumentar a pressão psicológica que experienciam. Este segmento da investigação visa descrever até que ponto esta familiaridade impacta o estado emocional e a eficácia na performance, contribuindo assim para um entendimento mais matizado das variáveis psicológicas em jogo.

Para as seguintes atletas, a familiaridade com a audiência é um fator que influencia a sua percepção e resposta psicológica. No caso de Anabela, 14 anos, Guarda-Redes, esta faz uma distinção importante na forma como processa o *feedback* baseado na relação pessoal que tem com o interlocutor. Quando recebe comentários de pessoas próximas, como familiares e amigos, ela atribui um valor mais profundo e pessoal às observações, pois entende que esses indivíduos a conhecem bem e consideram o seu estado emocional no momento. Isso facilita uma interpretação mais rica e contextualizada do feedback. Por outro lado, quando o feedback vem de alguém desconhecido, ela tende a não incorporar as observações da mesma maneira, ouvindo sem atribuir um significado pessoal mais profundo.

Eu acho que nas pessoas que eu conheço, eu levo mais para o lado pessoal porque as pessoas já me conhecem. Indo primeiro para o lado positivo, se for uma pessoa que eu já conheça há muito tempo por exemplo o meu pai ou os meus amigos mais próximos, se eles disserem alguma coisa relativamente ao meu jogo eu vou interpretar e perceber melhor porque é uma pessoa que já me conhece, e se eu não estiver num dia bom eles vão perceber isso como o jogo não me correu tão bem por eu estar num dia mau e assim. Se for uma pessoa que eu não conheço e me disser alguma coisa, eu vou ouvir, mas não vou interpretar como uma pessoa que eu conheço (Anabela, 14 anos, Guarda-Redes).

As palavras de Joana, 14 anos, Ponta-de-Lança, revelam como a proximidade emocional e o conhecimento pessoal podem influenciar a percepção de pressão em contextos competitivos. Ela sente uma maior pressão quando está a ser observada por pessoas do seu círculo íntimo, talvez por esperar satisfazer as expectativas dessas pessoas que têm um entendimento mais profundo da sua trajetória e habilidades. Este conhecimento mútuo pode levar a uma maior responsabilidade emocional, intensificando a sensação de estar sob escrutínio. Em contrapartida, a presença de espectadores desconhecidos não incute o

mesmo nível de pressão, dado que a falta de uma relação pessoal reduz as expectativas emocionais e o peso do julgamento.

Se forem pessoas que conheço eu sinto, não sei muito bem explicar, mas sinto que há mais um bocado de pressão porque estou a ser assistida por quem tem mais contacto comigo. Enquanto se forem pessoas de fora não sinto assim tanta pressão porque nem as conheço (...) (Joana, 14 anos, Ponta-de-Lança).

Liliana, 13 anos, Médio Centro / Defesa Central, enfatiza que, independentemente do público, o seu compromisso e empenho permanecem constantes. No entanto, há uma reação emocional distintamente mais intensa e possivelmente mais complexa quando as observações vêm de pessoas que ela conhece. Esta diferença não se traduz em uma variação do seu esforço, mas sim na carga emocional e no valor que atribui a essas interações, que ela reconhece como positivas, ainda que tenha referido não conseguir expressar claramente por palavras.

Acho que é diferente. Se for uma pessoa conhecida eu acho que me importo mais do que se for uma pessoa que eu não conheço. E não é questão de dar mais ou mostrar às pessoas conhecidas, eu dou sempre tudo não depende dos outros, apenas é diferente não consigo pôr por palavras, mas é sem dúvida positivo (Liliana, 13 anos, Médio Centro / Defesa Central).

Na perspetiva oposta, apresenta-se o caso de Emília, 14 anos, Defesa Lateral / Extremo. Esta atleta descreve uma tendência para aumentar o seu desempenho na presença de estranhos, uma reação que, embora motivada pelo desejo de impressionar, pode, paradoxalmente, levar a erros devido à pressão adicional. Por outro lado, a presença de figuras familiares, como o seu pai, não alteram a sua performance, indicando um nível de conforto e segurança que neutraliza a pressão competitiva. Contudo, conhecidos que nunca a viram jogar introduzem uma nova dimensão de pressão, motivando-a novamente a tentar impressionar.

Se eu não conhecer, eu acho que vou querer mostrar um bocadinho mais e às vezes se calhar vou errar também. E se eu conhecer por exemplo o meu pai não me faz diferença nenhuma. Sendo que se for um conhecido que nunca me viu jogar também vou ter pressão extra porque vou tentar impressionar (Emília, 14 anos, Defesa Lateral / Extremo).

Paula, 15 anos, Médio Centro / Extremo, expressa uma clara distinção na forma como valoriza e reage aos comentários, dependendo de quem os faz. A atleta dá mais importância ao que os seus pais dizem, embora no caso mencionado eles não tenham feito comentários, o que ela indica não influenciar a sua reação. A situação descrita durante o jogo contra o S.C. Cruz ilustra como ela percebe e lida com as reações do público externo, especialmente em um momento de vulnerabilidade física. Apesar da dor real que sentia, ela encontra um lado irónico e até humorístico na acusação cínica dos adeptos adversários

de que estaria a simular, o que reflete uma maturidade em não levar tais acusações a sério. Este incidente também revela a sua perceção da hipocrisia potencial de outros pais que, em circunstâncias semelhantes, defenderiam vigorosamente os seus próprios filhos.

Eu acho que não, porque eu ligo mais aos que os meus pais dizem, do que os outros dizem porque são meus pais, óbvio. Mas como os meus pais não dizem nada, sinceramente eu acho que não faz diferença. Nos outros na verdade eu acho graça, por exemplo contra o S.C.Cruz, começou-me a doer o joelho, faltavam 5 minutos para o final eu caí no chão. E eles (adeptos adversários) começaram a fazer *tinonino* a imitar uma ambulância como se eu estivesse a fingir. Então eu, sinceramente, estava-me a doer e por isso eu estava a chorar, mas eu estava a achar graça porque eu só acho estúpido as pessoas verem uma criança a chorar com dores e pensarem que esta a fingir. Na minha cabeça uma criança não finge dores. Mas se forem os filhos deles, eles vão logo reclamar com os árbitros (Paula, 15 anos, Médio Centro / Extremo).

Para Frederica, 13 anos, Guarda-Redes, existe uma consistência na sua abordagem e execução, destacando que mantém um padrão uniforme na forma como lida com as situações, seja em contextos familiares ou públicos. Esta uniformidade só é alterada pela presença do seu pai, que tem uma influência significativa sobre ela.

Eu faço sempre as coisas da mesma maneira, não vejo muita diferença, independentemente se for uma pessoa que eu conheça ou não, sendo que o único que faz diferença é o meu pai (Frederica, 13 anos, Guarda-Redes).

Gertrudes, 13 anos, Defesa Lateral, evidencia uma reação positiva à presença de familiares e conhecidos durante as suas atuações, associando esta presença a um aumento significativo de apoio e motivação. Ela destaca que, ao contrário do que pode ser comum para outros, essa proximidade não lhe acarreta uma sensação de pressão, mas sim um incentivo adicional que a impulsiona a dar o melhor de si.

Há diferença porque sentes maior apoio quando a tua família e conhecidos estão presentes dando mais motivação e garra para jogar mais, sendo que a mim não me causa pressão (Gertrudes, 13 anos, Defesa Lateral).

Em poucas palavras, as declarações de Helena, 13 anos, Defesa Central / Defesa Lateral, sugerem uma abordagem única e estável à presença de diferentes tipos de público durante as suas competições. Ela indica que, para ela, a familiaridade do público - seja família, amigos ou desconhecidos - não altera a sua resposta psicológica ou performance.

Para mim não existe diferença, é igual (Helena, 13 anos, Defesa Central / Defesa Lateral).

3.3. Estratégias de enfrentamento das dificuldades

Seria impossível realizar-se este estudo sem tentar entender como, ou não, as atletas enfrentam as adversidades contínuas que surgem na sua caminhada desportiva. Assim, é fundamental analisar como as atletas lidam com as adversidades contínuas que surgem ao longo da sua trajetória desportiva, com um especial foco na identificação das estratégias de enfrentamento das dificuldades face à presença de audiência. Esta análise é crucial para compreender o impacto da audiência no bem-estar psicológico e no rendimento desportivo das atletas, delineando-se previamente como um dos principais objetivos deste estudo.

3.3.1. Estilos de *coping* face à audiência

Assim, é relevante explorar como as atletas ajustam os seus mecanismos psicológicos para lidar com a pressão e a expectativa geradas pelo público presente. Investigar este tópico permite não só entender melhor os recursos de que as atletas dispõem para manter o seu desempenho sob observação direta, mas também analisar a eficácia desses métodos no contexto competitivo.

Anabela, 14 anos, Guarda-Redes, descreve uma situação de pressão e desconforto durante um jogo oficial, em que enfrentou reações negativas de adeptos adversários. A atleta seguiu os conselhos do seu pai, mantendo a calma diante dos insultos e preservando o seu foco no jogo.

Se forem adeptos adversários, como no jogo contra o S.C. Cruz, eu fiz o que o meu pai disse para eu fazer, porque um miúdo veio contra mim, e como era mais rápido eu agarrei-o para ele não virar, então ele começou aos berros comigo e os pais começaram-me a insultar todos. E o meu pai só disse para eu ter calma e eu tive calma, e está feito, passou (Anabela, 14 anos, Guarda-Redes).

Tal como a atleta anterior, Frederica, 13 anos, Guarda-Redes, também refere o pai como uma fonte de apoio em momentos de adversidade. A atleta valoriza as instruções do seu pai, que, como espectador externo, oferece uma perspetiva global sobre o jogo, orientando-a de maneira complementar às diretrizes da treinadora. Essa integração de orientações permite à atleta manter a estabilidade emocional e mental, ajustando as suas ações de forma a alinhar as instruções sem comprometer a estratégia principal.

Eu tento fazer o que o meu pai me diz, porque ele está a ver de fora e está a ver o jogo todo e se ele acha que aquilo está correto ou incorreto, independentemente da opinião da *mister* que eu sigo sempre, mas o meu pai nestes momentos é a pessoa que fala comigo adaptando-me ao que ele diz se isto não interferir com a ideia da *mister* (Frederica, 13 anos, Guarda-Redes).

Daniela, 13 anos, Defesa Central / Médio Centro, destaca a importância da preparação mental e de estratégias de *coping* para gerir a pressão e o desempenho em contextos desportivos competitivos. Antes da partida, a atleta adota técnicas de respiração profunda para alcançar calma e concentração, permitindo-lhe refletir sobre as características do adversário e o tipo de jogo a ser disputado. Essa análise antecipada ajuda a formular um plano de ação, permitindo uma resposta mais automatizada e assertiva durante a partida, minimizando erros decorrentes de impulsividade ou imprevisibilidade.

Normalmente o que eu faço é, enquanto estamos na fila, respirar fundo tipo fico um bocadinho a pensar, e penso no que é que vou ter de fazer naquele jogo, muitas vezes penso no adversário e penso se eles são mais intensos, fortes, fracos, que tipo de jogo vou ter de fazer, o que tenho de fazer para quando isso acontecer no momento eu já saber o que fazer e não errar (Daniela, 13 anos, Defesa Central / Médio Centro).

Tal como Daniela, Paula, 15 anos, Médio Centro / Extremo, devido à sua ansiedade mais elevada, entretanto clinicamente diagnosticada e acompanhada, já possui ferramentas que utiliza em situações adversas. Enfrentando um quadro de ansiedade mais elevada, a atleta utiliza técnicas específicas para lidar com ataques de pânico e sentimentos de insuficiência, especialmente relacionados a lesões físicas e desempenho. Uma técnica crucial é a evocação de experiências passadas bem-sucedidas, onde a atleta superou desafios semelhantes, reforçando a confiança e a resiliência. Essa abordagem, combinada com o foco no jogo atual, permite manter a estabilidade emocional e o desempenho, reforçando a importância de estratégias proativas para gerir a pressão de competições de alto nível e outras influências adversas.

Eu tenho ansiedade, logo já tenho técnicas para lidar com os ataques de pânico e assim. Logo a maior parte das coisas que aconteceram por causa do futebol e dos joelhos [como] sentir-me insuficiente para a equipa, logo eu tenho técnicas para lidar com isso, mas se não tivesse técnicas eu acho que a única coisa que eu faria era tentar concentrar-me o máximo no jogo e pensar no que consigo fazer. Uma técnica que uso em jogo é pensar em momentos que já aconteceram antes na minha carreira, onde eu senti esse mesmo sentimento, mas consegui ultrapassar e pensar que vou conseguir fazer a mesma coisa neste jogo (Paula, 15 anos, Médio Centro / Extremo).

No caso de Emília, 14 anos, Defesa Lateral / Extremo, a atleta revela uma falta de mecanismos perante a adversidade em relação à pressão e à influência adversa durante competições desportivas. Esta falta de mecanismos concretos resulta em um desempenho prejudicado, refletindo a influência negativa da pressão externa.

Geralmente deixo-me levar, ou seja, tento esquecer e jogar, não tenho nada específico que me ajude a lidar com estas situações. Sendo que sinto que saio mesmo prejudicada (...) (Emília, 14 anos, Defesa Lateral / Extremo).

Por outro lado, as atletas seguintes encontraram estratégias que resultam para estas derivado da sua experiência no mundo do desporto. Marisa, 15 anos, Médio Centro, destaca uma estratégia de *coping*, desenvolvida ao longo do tempo em resposta a comentários negativos. A atleta menciona sua experiência no futebol e em jogos online, ambos contextos conhecidos por atrair críticas adversas e comportamentos hostis.

Eu já me habituei a esses comentários. Já jogo futebol há algum tempo e jogo muito jogos *online* onde existem muitos comentários negativos, já estou habituada criei uma resistência (Marisa, 15 anos, Médio Centro).

Para Juliana, 14 anos, Médio Centro / Segundo-Avançado, existe uma estratégia de *coping* simples, porém eficaz, baseada na rejeição consciente da pressão externa sendo este um enfrentamento com foco no problema. A atleta afirma que opta por ignorar comentários negativos e outras influências adversas, confiando que a resposta e a resolução dos conflitos ocorrerão no campo de jogo.

(...) ignoro, apenas ignoro, acho que as coisas se resolvem em campo, não me sinto pressionada (Juliana, 14 anos, Médio Centro / Segundo-Avançado).

3.3.1.1. Foco na resolução dos problemas

Algumas atletas utilizam estratégias de *coping* que se concentram diretamente na resolução dos problemas causados pela presença da audiência. Helena, 13 anos, Defesa Central/Defesa Lateral, descreve:

Com audiência porque apesar de falarem muito não deixam de ser um apoio. Mas reconheço que às vezes os comentários principalmente dos pais influenciam as minhas colegas. Também acho que ao saber que temos ali pais presentes que nos apoiam faz-nos jogar melhor e as críticas dos adeptos rivais ainda dá vontade de jogar melhor (Helena, 13 anos, Defesa Central/Defesa Lateral).

3.3.1.2. Foco na emoção

Outras atletas adotam estratégias de *coping* que se concentram em gerir as emoções negativas decorrentes da interação com a audiência. Paula, 15 anos, Médio Centro/Extremo, enfatiza:

Eu acho que isso não é uma opção [não existir audiência] eu acho que deve haver sempre audiência, mas as pessoas é que têm de ter mais consciência do que estão a fazer. O problema não é a audiência, é a cabeça da audiência. Porque se eles pararem de fazer isso eu acho que é bom ter audiência é bom ter pessoas a apoiar é bom sentir que tens apoio a jogar e ajuda sempre ou marcas um golo ou fazes um passe bem mesmo que seja mal as pessoas baterem palmas por ti eu acho que é bom e motiva os jogadores dentro de campo. Logo eu acho que não deviam retirar a audiência, mas a audiência devia mudar a mentalidade que tem principalmente em jogos de crianças (Paula, 15 anos, Médio Centro/Extremo).

4. Discussão

A presente discussão visa articular os resultados obtidos na investigação com o enquadramento teórico do presente trabalho, oferecendo uma análise compreensiva das percepções e experiências das atletas em relação à presença da audiência nos seus jogos. Os principais temas identificados — percepção das atletas sobre a audiência, dificuldades de ajustamento psicossocial, estratégias de *coping* e relação entre audiência e performance das atletas — são discutidos à luz da literatura existente sobre o tópico.

No que diz respeito à percepção das atletas sobre a presença da audiência, os resultados revelaram que a maioria das atletas (14 de 16) prefere a presença de uma audiência, embora muitas apontem desafios associados a esta presença. Esta preferência alinha-se com estudos que indicam que a audiência pode servir como um fator motivacional, aumentando a excitação e, potencialmente, melhorando o desempenho (Zajonc, 1965). No entanto, a teoria da "avaliação social" sugere que a presença de espectadores pode aumentar a ansiedade, especialmente em tarefas complexas ou quando as expectativas são elevadas (Baumeister et al., 1985).

A percepção das atletas sobre a inevitabilidade da presença de audiência e a necessidade de adaptação também está em consonância com a teoria do "clima motivacional", que enfatiza a importância do suporte social e da familiaridade com as condições de desempenho (Nicholls et al., 2006). A adaptação a esta realidade, como sugerido por Sofia, 13 anos, indica um processo de habituação onde a audiência é vista como um componente fixo do ambiente competitivo, exigindo estratégias eficazes de *coping*.

Os resultados evidenciaram ainda que a presença de uma audiência é frequentemente associada a um aumento na excitação e motivação, conforme descrito na teoria de Zajonc (1965), que postula que a presença de outros pode melhorar o desempenho em tarefas simples ou bem treinadas. As atletas mencionaram que a audiência serve como um estímulo adicional que as encoraja a dar o seu melhor em campo. Este fenómeno é suportado pela literatura que sugere que a audiência pode agir como uma fonte de motivação extrínseca, proporcionando um sentido de propósito e importância ao desempenho desportivo (Lavalley et al., 2004).

Por exemplo, uma atleta mencionou que se sente mais enérgica e focada quando sabe que há pessoas a assistir, o que está alinhado com a noção de que o apoio do público pode aumentar os níveis de excitação e melhorar o desempenho. Esta percepção é corroborada

por estudos que indicam que a presença de espectadores pode aumentar a produção de adrenalina, resultando em maior energia e esforço (Michaels et al., 1982).

Apesar dos benefícios motivacionais, a presença de uma audiência também pode induzir ansiedade e pressão, especialmente em jovens atletas que estão em fases críticas de desenvolvimento emocional e social. A teoria da "avaliação social" sugere que a presença de uma audiência pode aumentar a autoconsciência e a ansiedade de desempenho, levando a uma deterioração do desempenho em tarefas complexas ou novas (Baumeister et al., 1985). Algumas atletas relataram sentir-se pressionadas a corresponder às expectativas da audiência. Este fenómeno é particularmente evidente em atletas que não possuem estratégias eficazes de gestão do stresse e da ansiedade, levando a um desempenho abaixo do esperado em situações de alta pressão (Ford et al., 2017). A presença de familiares e amigos na audiência pode exacerbar essa pressão, uma vez que as atletas podem sentir-se mais julgadas e avaliadas.

Todavia, a familiaridade com a presença de uma audiência pode moderar os efeitos da ansiedade e da pressão. As atletas que estão habituadas a competir regularmente diante de espectadores tendem a desenvolver uma maior resiliência emocional e estratégias eficazes de *coping*. Este processo de habituação é essencial para reduzir os níveis de stresse associados à presença de uma audiência e melhorar o ajustamento psicossocial (Lazarus & Folkman, 1984). Por exemplo, Sofia, 13 anos, mencionou que a presença de uma audiência se tornou uma parte normal do jogo e que ela aprendeu a ignorar os ruídos e focar-se no jogo. Este comentário reflete o conceito de habituação, onde a exposição repetida a um estímulo reduz a sua capacidade de provocar uma resposta de stresse. A habituação permite que as atletas desenvolvam uma maior confiança e autoeficácia, essenciais para o desempenho desportivo positivo.

Em termos de dificuldades relatadas pelas atletas, estas incluem a gestão do stresse e das críticas provenientes da audiência. A literatura aponta que a presença de uma audiência pode, de facto, exacerbar a ansiedade e o stresse, particularmente em jovens atletas (Fletcher et al., 2006). As respostas das atletas no estudo vão ao encontro da teoria de que o ajustamento psicossocial é mediado pela avaliação cognitiva dos stressores e pelas estratégias de *coping* utilizadas (Folkman & Moskowitz, 2004). Já as dificuldades de ajustamento psicossocial são também influenciadas pelos fatores contextuais e de personalidade das atletas. A faixa etária das participantes (12-15 anos) é uma fase crucial para o desenvolvimento emocional e social, onde a pressão dos pares e das audiências pode ter um impacto significativo no bem-estar psicológico (Weinberg & Gould, 1999).

Assim, a familiaridade e a resiliência emocional emergem como fatores moderadores essenciais no ajustamento psicossocial das atletas.

Os resultados reforçam ainda a ideia de que a presença de uma audiência pode aumentar significativamente os níveis de stresse e ansiedade das atletas, especialmente em contextos competitivos. Este fenómeno é bem documentado na literatura pesquisada, que sugere que a avaliação cognitiva de situações de performance pode resultar em reações de stresse, dependendo de como os atletas percebem as exigências e os seus próprios recursos (Lazarus & Folkman, 1984). No presente estudo, várias participantes relataram sentir-se mais nervosas e ansiosas quando jogam diante de uma audiência. Esta ansiedade é frequentemente associada ao medo de falhar e de ser avaliada negativamente, conforme descrito na teoria da "avaliação social" (Baumeister et al., 1985). Por exemplo, uma atleta mencionou que a presença de familiares na audiência aumenta a sua pressão para desempenhar bem, o que é consistente com a ideia de que a familiaridade do público pode intensificar a ansiedade devido ao medo de decepcionar aqueles que são próximos (Ford et al., 2017).

No que respeita às críticas, designadamente as provenientes da audiência, especialmente em situações de desempenho abaixo do esperado, essas podem ter um impacto negativo significativo no bem-estar psicológico das atletas. A literatura indica que os jovens atletas são particularmente vulneráveis às críticas e à pressão dos espectadores, o que pode levar a uma diminuição da auto-estima e aumento da ansiedade (Cruz, 1996). Nos resultados do presente estudo, foi evidente que as atletas sentiam dificuldade em lidar com as críticas da audiência. Essa dificuldade pode ser explicada pela falta de estratégias eficazes de *coping* e pela elevada pressão para corresponder às expectativas. A teoria do "*burnout*" no desporto, que descreve a exaustão física e emocional resultante de um stresse crónico, pode também ser aplicada aqui (González et al., 2014). A constante necessidade de agradar à audiência e de evitar críticas pode contribuir para um esgotamento emocional, especialmente em atletas jovens que ainda estão a desenvolver a sua resiliência emocional e estratégias de gestão de stresse (Smith, 1986).

Quando as expectativas elevadas são impostas pela audiência, treinadores e até pelas próprias atletas, resultam, como se compreender, numa fonte significativa de stresse. A teoria da "expectativa-performance" sugere que as altas expectativas podem aumentar a pressão e a ansiedade, resultando frequentemente num desempenho abaixo do esperado (Baumeister et al., 1985). Nos resultados do presente estudo, várias atletas mencionaram sentir-se pressionadas a corresponder às expectativas dos pais, treinadores e colegas de

equipa. Esta pressão é exacerbada pela presença da audiência, que pode amplificar a sensação de estar constantemente sob avaliação. A teoria da "hipótese de U invertido" de Yerkes e Dodson (1908, citado por Ford et al., 2017) oferece uma explicação relevante: enquanto níveis moderados de excitação podem melhorar o desempenho, a excitação excessiva devido à pressão das expectativas pode prejudicar o desempenho.

Face ao exposto, a eficácia das estratégias de *coping* utilizadas pelas atletas é crucial para o seu ajustamento psicossocial. Estratégias de *coping* ineficazes, como o evitamento ou a negação, podem agravar os efeitos negativos do stresse e da ansiedade (Anshel, 2019). O estudo revelou que muitas atletas ainda estão a desenvolver estratégias eficazes de *coping* e frequentemente recorrem a mecanismos que não mitigam adequadamente os efeitos do stresse. As estratégias de *coping* identificadas incluíram a tentativa de ignorar a audiência ou de se concentrar exclusivamente na tarefa. Embora estas estratégias possam ser úteis a curto prazo, a literatura sugere que o desenvolvimento de uma gama mais ampla de estratégias de *coping*, incluindo o suporte social e o aumento da autoconfiança, é essencial para um ajustamento psicossocial positivo a longo prazo (Nicholls et al., 2006).

As estratégias de *coping* identificadas variam entre o foco na resolução de problemas e o foco na gestão emocional. A teoria do *coping* sugere que estratégias orientadas para a resolução de problemas são geralmente mais eficazes na redução do stresse e na melhoria do desempenho (Lazarus & Folkman, 1984). No entanto, a capacidade de gerir as emoções negativas também desempenha um papel crucial na manutenção do bem-estar e na resiliência emocional das atletas (Nicholls et al., 2006). A utilização de estratégias de *coping* combinadas, como a concentração na tarefa e o aumento de esforço, foi destacada como eficaz na gestão das pressões da audiência. Esta abordagem é suportada pela teoria do "clima motivacional" e pelo modelo psicossocial de ajuste e desempenho, que enfatiza a importância do apoio social e da gestão das expectativas (Ruiz et al., 2006; Morgan & Giacobbi, 2006).

As atletas relataram a utilização de estratégias de *coping* orientadas para a tarefa, tais como a concentração na tarefa em mãos e o aumento do esforço durante os jogos. Estas estratégias são consistentes com as teorias de *coping* que sugerem que abordagens proactivas e centradas na resolução de problemas são geralmente mais eficazes na redução do stresse e no melhoramento do desempenho (Nicholls et al., 2006). Por exemplo, uma participante mencionou que se foca em seguir as instruções do treinador e em executar as suas funções específicas em campo, ignorando propositadamente os

ruídos e as distrações da audiência. Este tipo de estratégia de *coping* é descrito como "focalização na tarefa", que tem sido associada a melhores resultados de desempenho em estudos anteriores (Anshel, 2019). A literatura sugere que a focalização na tarefa permite que as atletas mantenham a concentração e a clareza mental, minimizando o impacto negativo da pressão externa (Weinberg & Gould, 1999).

Além das estratégias orientadas para a tarefa, as participantes também empregaram estratégias de *coping* emocionais, como a gestão das emoções negativas e a busca de suporte social. A teoria do *coping* emocional enfatiza a importância de regular as emoções para manter o bem-estar psicológico e a resiliência em situações de stress (Folkman & Moskowitz, 2004). Uma das participantes relatou que utiliza técnicas de respiração e auto-instrução positiva para acalmar-se antes e durante os jogos. Estas técnicas são eficazes para reduzir a ansiedade e o stress, ajudando as atletas a manterem-se calmas e focadas (Laborde et al., 2016). A auto-instrução positiva, em particular, tem sido amplamente estudada e comprovada como uma estratégia eficaz para melhorar a confiança e a performance desportiva (Hardy, Hall, & Hardy, 2004).

O suporte social também emergiu como uma estratégia de *coping* vital para as atletas. A presença de um sistema de suporte robusto, incluindo treinadores, familiares e colegas de equipa, pode fornecer o apoio emocional e prático necessário para gerir o stress e as pressões da competição (Morgan & Giacobbi, 2006). No presente estudo, várias atletas mencionaram que conversam habitualmente com os seus treinadores ou colegas de equipa para obter conselhos e encorajamento antes dos jogos. Esta forma de suporte social não só ajuda a reduzir a ansiedade, mas também a fortalecer os laços de equipa, promovendo um clima motivacional positivo (Ruiz et al., 2006). O suporte social tem sido, aliás, associado a uma série de benefícios, incluindo uma maior resiliência ao stress, melhor ajuste emocional e desempenho desportivo melhorado (Rees et al., 2007). Por fim, a relação entre a audiência e a performance das atletas revelou-se complexa, com percepções variando amplamente entre as participantes. A presença de uma audiência, especialmente de familiares e amigos, foi vista, como se disse, por algumas atletas como uma fonte de motivação adicional, melhorando a sua performance. No entanto, para outras, a audiência representou uma fonte de stress e ansiedade, resultando em um desempenho inferior. Este duplo impacto da audiência está bem documentado na literatura, com alguns estudos indicando que a presença de espectadores pode melhorar a performance através do aumento da excitação e motivação (Blascovich & Mendes, 2000), enquanto outros sugerem que pode levar ao aumento da ansiedade e ao medo do fracasso

(Baumeister et al., 1985). A literatura sobre a vantagem de jogar em casa ("*home advantage*") também oferece *insights* relevantes, sugerindo que as equipas tendem a ter uma melhor performance em casa devido ao apoio da audiência e à familiaridade com o ambiente (Courneya & Carron, 1992; Carron & Paradis, 2014). A interação entre o tipo de audiência e a natureza da tarefa desportiva desempenhada também é um fator crucial. Em tarefas desportivas que requerem habilidades bem praticadas e automatizadas, a presença de uma audiência pode melhorar o desempenho ao aumentar a excitação e a motivação. No entanto, em tarefas que requerem novas habilidades ou concentração elevada, a presença de uma audiência pode ser prejudicial, aumentando a ansiedade e distraindo os atletas (Zajonc, 1965).

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo geral descrever as experiências de ajustamento psicossocial de atletas de futebol com idades compreendidas entre 12 e 15 anos, desencadeadas pela presença de audiência durante os jogos, identificando as estratégias de enfrentamento das dificuldades emergentes e problematizando a relação entre a audiência e a performance das atletas. Os resultados deste estudo revelaram várias dimensões importantes sobre a influência da audiência nas jovens atletas de futebol. A maioria das atletas relatou que a presença de uma audiência durante os jogos é percebida de maneira diversa, com algumas vendo a audiência como uma fonte de motivação e suporte emocional, enquanto outras sentem pressão adicional, gerando stresse e ansiedade. As dificuldades identificadas incluíram aumento do nível de ansiedade e medo do fracasso perante a audiência, exacerbadas pela expectativa de desempenho tanto das próprias atletas quanto dos espectadores presentes, afetando negativamente o bem-estar psicológico de algumas. As estratégias de *coping* adotadas variaram entre as atletas, sendo as mais comuns a concentração no jogo, a redefinição de objetivos pessoais durante a competição e a busca de suporte social de treinadores e colegas de equipa, consideradas eficazes para muitas participantes, uma vez que as ajuda a gerir construtivamente a pressão da audiência e a manter a performance. A relação entre a audiência e a performance das atletas mostrou-se complexa e multifacetada, com a audiência servindo como um catalisador positivo em alguns casos, aumentando a excitação e a motivação e levando a uma melhoria no desempenho, enquanto em outros casos, a pressão sentida pela presença da audiência resultou em diminuição da performance, indicando que a capacidade de cada atleta em lidar com esta pressão é um fator determinante e que, por essa razão, merece uma atenção especial. Em suma, o estudo evidenciou que a audiência tem um impacto significativo na performance e no ajustamento psicossocial das jovens atletas, com efeitos tanto positivos quanto negativos. As estratégias de *coping* desempenham um papel crucial na mediação deste impacto, sugerindo a necessidade de apoio contínuo e treinamento psicológico focado na gestão do stresse e no desenvolvimento de resiliência.

Relativamente às limitações encontradas, uma das principais limitações deste estudo é a faixa etária das participantes, que pode influenciar a capacidade das atletas em elaborar e expressar de forma clara e aprofundada os seus pensamentos e emoções, limitando a

complexidade dos dados recolhidos através das entrevistas. Outra limitação relevante é o baixo número de participantes, uma vez que o estudo foi realizado com um grupo específico de atletas de um único clube de futebol, o que pode não refletir a realidade de outras atletas em diferentes contextos. A metodologia utilizada, qualitativa, baseada em entrevistas semiestruturadas, reflete as subjetividades das entrevistadas e a análise temática, a partir da qual os resultados foram analisados, envolve sempre um certo grau de subjetividade na interpretação dos dados. Nada, ainda assim, que belisque, por si só, a cientificidade do processo de análise de dados.

Com base nos resultados obtidos, várias implicações práticas e recomendações podem ser feitas para melhorar o bem-estar psicológico e a performance dos jovens atletas. É essencial que treinadores e educadores desportivos reconheçam a importância do suporte emocional e psicológico das e dos atletas, fornecendo um ambiente de treino que promova a resiliência e as habilidades de *coping*. Além disso, a sensibilização dos pais e dos membros da audiência sobre o impacto do seu comportamento no bem-estar e na performance dos atletas é crucial. Estruturas de apoio social que envolvam a família e os amigos podem proporcionar um ambiente mais positivo e encorajador durante as competições. Futuras pesquisas poderiam explorar intervenções específicas para melhorar as estratégias de *coping* das atletas, como programas de treino psicológico focados na gestão do stress e na promoção e desenvolvimento da resiliência, além de investigar a influência de diferentes tipos de audiência e utilizar uma abordagem longitudinal para examinar a evolução das perceções das atletas ao longo do tempo.

Referências Bibliográficas

Anshel, M. H. (2019). Cognitive and behavioral strategies to promote exercise performance in *APA Handbook of Sport and Exercise Psychology*, Volume 2: Exercise Psychology. eds. M. H. Anshel, S. J. Petruzzello, and E. E. Labbé, vol. 2 (American Psychological Association), 667–689.

Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, & Coping*, 13(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/10615800008248331>

Baumeister, R. F., Hamilton, J. C., & Tice, D. M. (1985). Public versus private expectancy of success: Confidence booster or performance pressure? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1447–1457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.6.1447>

Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2016). *Research Methods in Clinical Psychology: An Introduction for Students and Practitioners* (3rd ed.). Oxford: John Wiley & Sons, Ltd.

Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2000). *Challenge and threat appraisals: The role of affective cues*. In J. P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp.59–82). Cambridge University Press.

Blascovich, J., Mendes, W. B., Hunter, S. B., & Salomon, K. (1999). Social "facilitation" as challenge and threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(1), 68–77.

Bond, A. J., Cockayne, D., Ludvigsen, J. A. L., Maguire, K., Parnell, D., Plumley, D., ... & Wilson, R. (2022). COVID-19: the return of football fans. *Managing sport and leisure*, 27(1-2), 108-118. <http://dx.doi.org/10.1080/23750472.2020.1841449>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101. doi:[10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa)

Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic Analysis. In H.Cooper (Ed.), *APA Handbook of Research Methods Psychology*. American Psychological Association. doi:[10.1037/13620-004](https://doi.org/10.1037/13620-004)

Butler, J.L., & Baumeister, R.E. (1998). Skilled The Trouble With Friendly Faces: Performance With a Supportive Audience. *J Pers Soc Psycholl.*, 75(5):1213-30. doi: [10.1037//0022-3514.75.5.1213](https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.5.1213)

Cabrita, T. (2015). O adepto desportivo: perspetiva teórica sobre a identidade de fã. *Lusíada. Economia e Empresa*, (19), 57-67.

Campbell, J. P., & Wiernik, B. M. (2015). The modeling and assessment of work performance. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2, 47–74. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032414-111427>

Carron, A., & Paradis, K. (2014). *The Home Advantage*. doi: [10.4135/9781483332222.n138](https://doi.org/10.4135/9781483332222.n138)

Chakrabarti, R., & Berthon, P. (2012). Gift giving and social emotions: experience as content. *Journal of Public Affairs*, 12(2), 154-161. <http://dx.doi.org/10.1002/pa.1417>

Christensen, D., & Smith, R. (2015). Psychological Coping Skills as Predictors of Collegiate Golf Performance: Social Desirability as a Suppressor Variable. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 5. doi: [10.1037/spy0000049](https://doi.org/10.1037/spy0000049)

Ciampa, A., Gonçalves, C., & Ferreira de Souza, R. (2010). Considerações sobre a formação e transformação da identidade profissional do atleta de futebol no Brasil. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1), 27-36.

Coelho, J. N. (2004). Futebol: Desporto e emoção. *Revista Con (m) textos de Sociologia*, 3, 21-24.

Courneya, K. S. & Carron, A. V. (1992). The home advantage in sport competitions: A literature review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 13-27.

Cox, R. H., Shannon, J. K., McGuire, R. T., & McBride, A. (2010). Predicting subjective athletic performance from psychological skills after controlling for sex and sport. *Journal of Sport Behavior*, 33(2), 129.

Cresswell, S., & Hodge, K. (2001). Coping with stress in elite sport: a qualitative analysis of elite surf life saving athletes. *Journal of Sports Medicine*, 29, 78–83.

Cruz, J. F. A. (1996). Manual de Psicologia do Desporto. *Braga Lusografe*.

Cruz, J. F. A., Sofia, R., Mendonça, L., & Matos, J. (2010). As Relações entre Percepção de Ameaça, Ansiedade, Raiva e Agressividade no Desporto: Um Estudo

Comparativo em Modalidades de Contacto. *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, (2007), 1856-1872.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: Estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9, 9-23.

Diaz Del Campo, D. G., Gonzalez Villora, S., Garcia Lopez, L. M., & Mitchell, S. (2011). Differences in Decision-Making Development between Expert and Novice Invasion Game Players. *Perceptual and Motor Skills*, 112, 871-888. <https://doi.org/10.2466/05.10.11.25.PMS.112.3.871-888>

Esparbés, S., Sordes-Ader, F., & Tap. (1993). Présentation de l'échelle de coping. In *Les stratégies de coping* (pp. 89-107). Jornes du Labo PCS 93. St Cric (Actes).

Fazackerley, L. A., Gorman, A. D., Minett, G. M., Caia, J., & Kelly, V. G. (2022). The Influence of Absent Crowds on National Rugby League Match Player Statistics and Running Metrics. *Psychology of Sport and Exercise*, 102163.

Fernandes, M. F. M. (2011). *A dicotomia do jornalismo desportivo em Portugal: futebol versus modalidades* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/67071/2/28092.pdf>

Ferraresi, M. & G. Gucciardi (2020). Team performance and audience: experimental evidence perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.). *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-373). Hauppauge: Nova Science Publishers.

Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Review of Psychology*, 55, 745-774.

Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M. & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *J Sports Med.* 8, 205-212.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Giulianotti, R., & Robertson, R. (2004). The globalization of football: a study in the glocalization of the 'serious life'. *The British journal of sociology*, 55(4), 545-568. <http://dx.doi.org/10.1111/j.14684446.2004.00037>

Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport: A Systematic Review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.

Goldstein, J. (1989). *Sports, games and play*. NJ: Laurence Earlbaum

González, J., Ros, A. B., Jiménez, M. I., & Garcés de los Fayos, E. (2014). Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: El papel moderador de la personalidad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 39–48. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300005>

Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423-433.

Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091-2102. doi: 10.1111/sms.12797

Haan, R., Ablooshi, M. E. A., Syed, D. H., et al. (2021). Health and well-being of athletes during the coronavirus pandemic: a scoping review. *Front. Publ. Health*. 9:641392. doi: [10.3389/fpubh.2021.641392](https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641392)

Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A Note on Athletes' Use of Self-Talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 251-257. <https://doi.org/10.1080/10413200490498357>

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.

Hicheur, H., Chauvin, A., Cavin, V., Fuchslocher, J., Tschopp, M., & Taube, W. (2020). Augmented-feedback training improves cognitive motor performance of soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 52(1), 141-152. <http://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002118>

Inan, T. (2020). The effect of crowd support on home-field advantage: evidence from European football. *Annals of Applied Sport Sciences*, 2020, 8(3), 716.

James, B., & Collins, D. (1997). Self-Presentational Sources of Competitive Stress during Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.1.17>

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14: 205-218.

Jones, M.V., Bray, S.R., & Lavallee, D. (2007). All the world's a stage: impact of an audience on sport performers. In S. Jowett, & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 103-113). Human Kinetics.

Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. *Sports (Basel, Switzerland)*, 6(4), 175. <https://doi.org/10.3390/sports6040175>

Kopp, B., Lange, F., & Steinke, A. (2021). The reliability of the Wisconsin card sorting test in clinical practice. *Assessment*, 28(1), 248–263. <https://doi.org/10.1177/1073191119866257>

Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7(1), 31–48.

Kristensen, C. H., Schaefer, L. S., & Busnello, F. B. (2010). Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(1), 21-30. doi: [10.1590/S0103-166X2010000100003](https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000100003)

Kwon, H. H., Trail, G. K., & James, J. D. (2007). The mediating role of perceived value: Team identification and purchase intention of team-licensed apparel. *Journal of Sport Management*, 21(4), 540– 554.

Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate

variability? *Personality and Individual Differences*, 51(1), 23–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.003>

Latimer, A. E., Rench, T. A., Rivers, S. E., Katulak, N. A., Materese, S. A., Cadmus, L., Hicks, A., Keany Hodorowski, J., & Salovey, P. (2008). Promoting participation in physical activity using framed messages: an application of prospect theory. *British journal of health psychology*, 13(Pt 4), 659–681. <https://doi.org/10.1348/135910707X246186>

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, Ricard S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and Adaptational Outcomes. The Problem of Confounded Measures. *American Psychologist*, 40(7), 770–779. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.770>

Litwic-Kaminska, K. (2020). Types of cognitive appraisal and undertaken coping strategies during sport competitions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186522>

Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, MA: Stephen Green Press.

Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.

Lope Fernández, D. E., & Solís Briceño, O. B. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas (Coping strategies as a stress intervention in soccer players). *Retos*, 2041(38), 613–619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>

Lozano, D. O. (2001). Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad. *efdeportes Revista Digital*.

Magrum, E., Waller, S., Campbell, S, & Schempp, P. (2019). Emotional intelligence in sport: A ten-year review (2008-2018). *International Journal of Coaching Science*. 13. 3-32.

Marivoet, S. (2004). Futebol: Desporto e emoção. *Revista Con (m) textos de Sociologia*, 3, 13-15.

Marques, R., Cipriani, M., Melo, G., & Giavoni, A. (2009). Os níveis de estresse pré-competitivo de atletas classificados segundo a tipologia dos esquemas de gênero. *Motriz. Revista de Educação Física*. UNESP. 16. doi: [10.5016/1980-6574.2010v16n1p59](https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n1p59)

Massa, M., Uezu, R., & Böhme, M. T. S. (2010). Judocas olímpicos Brasileiros: fatores de apoio psicossocial para o desenvolvimento do talento desportivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* 24, 471-481

Michaels, J.W., Blommel, J.M., Brocato, R.M., Linkous, R.A., & Rowe, J.S. (1982). Social facilitation and inhibition in a natural setting. *Replications in Social Psychology*, 2, 21-24.

Morgan, T. K., & Giacobbi, P. R. (2006). Toward Two Grounded Theories of the Talent Development and Social Support Process of Highly Successful Collegiate Athletes. *The Sport Psychologist*, 20, 295-313. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.20.3.295>

Nascimento Junior, J. R. A., Freire, G. L. M., Silva, A. A., Costa, N. L. G., Fortes, L. S., Oliveira, D. V. (2020). The predicting role of perfectionism on team cohesion among Brazilian futsal athletes. *Motriz*, 26(1), 1-7. <https://doi.org/10.1590/s1980-6574202000010201>

Nascimento Junior, J., Gaion, P., Nakashima, F., Vieira, L. (2010). Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 18(4), 45-53.

Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman R. C. J., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20, 314-329.

Noce, F., e Samulski, D. M. (2002). Análisis del estrés psíquico en colocadores brasileños de Voleibol de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 137-155.

Nolasco, C. (2004). Futebol: Desporto e emoção. *Con (m) textos de Sociologia*, (3), 16-20.

Novo, N. (2008). *Perfil psicológico de rendimento, habilidades psicológicas e ansiedade: ansiedade e habilidades psicológicas em atletas de voleibol* [Monografia de licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física]. Repositório da

Universidade de Coimbra.
<https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/10657/1/Perfil%20Psicol%C3%B3gico%20de%20Rendimento%2C%20Habilidades%20Psicol%C3%B3gicas%20e%20Ansiedade%20Ansiedade%20e%20Habilidades%20Psicol%C3%B3gicas%20em%20Atletas%20de%20Voleibol.pdf>

Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sidney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17, 253-267.

Pentieiros, M. (2021). *Assistência a jogos nos estádios de futebol em Portugal em contexto de pandemia de covid-19: a identificação e a lealdade dos adeptos para com as suas equipas* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Economia e Gestão]. Repositório da Universidade de Lisboa.
<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/23643/1/DM-MRBRVP-2021.pdf>

Perlini, A. H., & Halverson, T. R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(2), 109–119.

Pires, D. A., Ferreira, R. W., Vasconcelos, Â. S. B. de, & Penna, E. M. (2019). Dimensões de Burnout, Estratégias de Coping e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(2), 175–185. <https://doi.org/10.6018/cpd.340741>

Poczwadowski, A., & Conroy, D. E. (2002). Coping Responses to failure and Success Among Elite Athletes and Performing Artistis. *Journal Applied Sport Psychology* 14(4), 313-329.

Pollard, R. (2006). Home advantage in soccer: variations in its magnitude and a literature review of the inter-related factors associated with its existence. *Journal Sport Behaviour*, 29(2) 169-89.

Raedeke, T. & Smith, A. (2004). Coping Resources and Athlete Burnout: An Examination of Stress Mediated and Moderation Hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26,525-541. <https://doi.org/101123/jsep.26.4.525>

Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Stressors, social support, and effects upon performance in golf. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 33–42. <https://doi.org/10.1080/02640410600702974>

Rocha, P. G. M. & Santos, E. S. (2010). O abandono da modalidade esportiva na transição da categoria juvenil para adulto: estudo com talentosos do atletismo. *Revista da Educação Física*, 21(1), 69-77.

Rodrigues, R. B., Veloso, C., & Fagundes, A. F. A. (2018). Aspectos emocionais e experienciais influenciadores da ida do torcedor aos estádios de futebol de Belo Horizonte-MG. *Revista Brasileira de Marketing*, 17(1), 31-48. <http://dx.doi.org/10.5585/remark.v17i1.3490>

Rodrigues, V. H. B. (2009). Uma comparação das motivações de consumo de futebol entre gêneros.

Ruiz, J. R., Rizzo, N. S., Hurtig-Wennlöf, A., Ortega, F. B., Wärnberg, J., & Sjöström, M. (2006). Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children: the European Youth Heart Study. *The American journal of clinical nutrition*, 84(2), 299–303. <https://doi.org/10.1093/ajcn/84.1.299>

Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, Fear of Failure, and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Shame and Embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. Em J. W. Pennebaker & J. W. Pennebaker (Ed) (Eds.), *Emotion, disclosure, & health*. (1995-98769006; pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182006>

Schwartz, B., & Barsky, S. F. (1977). The Home Advantage. *Social Forces*, 55(3), 641–661.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Silva C., Paoli P. & Campos Jr. R. (2005). A vantagem de "jogar em casa": uma avaliação no futebol internacional de elite nas temporadas de 2002 a 2005. *Revista Digital – Buenos Aires*, 10(88).

Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 19(4), 233–239. <https://doi.org/10.1002/smi.979>

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36–50.

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 417–454). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_14

Sobral, F. (1994). *Desporto Infanto-Juvenil: Prontidão e talento*. Lisboa: Horizonte de Cultura Física.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2016). *Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport*. In R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective* (pp.143-162). New York: Nova Science.

Tap, P., Costa, E., & Alves, M. (2005). Escala Toulousiana de Coping (ETC): Estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6(1), 47-56. <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/psd/v6n1/v6n1a03.pdf>

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>

Thonhauser, G., & Wetzels, M. (2019). Emotional sharing in football audiences. *Journal of the Philosophy of Sport*, 46(2), 224-243. <http://dx.doi.org/10.1080/00948705.2019.1613159>

Tice, D. M. (1992). Self-concept change and self-presentation: The looking glass self is also a magnifying glass. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 435–451. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.435>

Travis, L. E. (1925). The effect of a small audience upon eye-hand coordination. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 20(2), 142–146.

Van Yperen, N. (2009). Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *Sport Psychologist*, 23, 317-329. doi: [10.1123/tsp.23.3.317](https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.317)

Vealey, R. S. (2009). *Confidence in sport*. In B.W. Brewer (Ed.), *Sport Psychology* Oxford: Wiley-Blackwell.

Verardi, C. E. L., Santos A. B., Nagamine K. K. , Carvalho, T. D., & Miyazaki, M. C. D. (2014). Burnout and coping among football players: Before and during the tournament. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(4), 272-275. doi: [10.1590/1517-86922014200401993](https://doi.org/10.1590/1517-86922014200401993)

Vilela, C., & Gomes, A.R. (2015). Ansiedade, avaliação cognitiva e esgotamento na formação desportiva: Estudo com jovens atletas [Anxiety, cognitive appraisal and burnout in sport: A study with young athletes]. *Motricidade*, 11(4), 104-119.

Wallace, H., Baumeister, R., & Vohs, K. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage?. *Journal of sports sciences*. 23, 429-38.

Woods, B., & Thatcher, J. (2009). A qualitative exploration of substitutes' experiences in soccer. *Sport Psychologist*, 23(4), 451–469. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.4.451>

Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149, (3681), 269–274.

Zizzi, S. J., Deaner, H. R., & Hirschhorn, D. K. (2003). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Baseball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262–269. <https://doi.org/10.1080/10413200305390>

Anexos

Anexo A – Questionário Sociodemográfico

Anexo II. Questionário Sociodemográfico

Toda a informação obtida através deste questionário é anónima e confidencial, tendo apenas o propósito de ser analisada para fins de investigação.
Agradeço desde já a sua colaboração.

Questionário Sociodemográfico

Informações Pessoais:

- I. Idade: _____
- II. Data de Nascimento: _____
- III. Nacionalidade: _____

Contexto Familiar:

- I. Estado Civil dos Pais: _____
- II. Número de Irmãos: _____

Educação:

- I. Nível de Escolaridade: _____
- II. Ano de Escolaridade: _____

Informações Desportivas:

- I. Posição em Campo: _____
- II. Tempo relativo à Prática Desportiva: _____
- III. Tempo de Filiação ao Boavista F.C.: _____
- IV. Frequência de treino e jogos: _____
- V. Existem audiências presentes nos treinos e jogos: _____

Anexo B – Guião de Entrevista Semiestruturada

Anexo III. Guião de Entrevista Semi-Estruturada

Peço que responda a todas as perguntas de forma sincera.
Não há respostas certas ou erradas.
Toda a informação obtida através desta entrevista é anónima e confidencial, tendo apenas o propósito de ser analisada para fins de investigação.
Agradeço desde já a sua colaboração.

Guião de Entrevista Semi-Estruturada

Perguntas Exploratórias

1. Gostaria de pedir-te que, na medida do possível, me falasses de um modo geral de que forma é que a presença de audiência nos teus jogos interfere, ou não, no teu bem-estar antes, durante e após os jogos;
2. Já alguma vez aconteceu sentires dificuldades em lidar com a audiência durante um jogo?
3. Se sim, como recordas ter lidado com essa situação?
4. Sentes que os tipos de audiência (por exemplo, serem pessoas conhecidas e importantes para ti ou então desconhecidas) interfere de modo diferente no teu bem-estar? Isto é, no modo como processas essa informação?
5. O que costumavas fazer para lidar com isso?
6. Se pudesses escolher, dirias que preferes jogar com ou sem audiência? Podes explicar as razões?

Anexo C – Parecer da comissão de ética



UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

*Devolver ao aluno e
avaliador (a.)*

[Handwritten signature]
20.02.2024

Exmo. Senhor
Prof. Doutor Pedro Reis
Diretor da FCHS

Nº	Data
FCHS/MPCS – 482/23-3	20 de Fevereiro de 2024

Exmo. Senhor Professor Doutor,

A Comissão de Ética analisou a resubmissão do projeto de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde apresentado por Pedro Ricardo Santos França Amaral, intitulado "Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15".

Todos os esclarecimentos/alterações solicitados foram realizados.

Deste modo, a Comissão de Ética considera nada haver a opor quanto à realização deste projeto.

Com os melhores cumprimentos,

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP

Inês Lopes Cardoso
Inês Lopes Cardoso



FUNDAÇÃO ENSINO E CULTURA "FERNANDO PESSOA"

NIPC, 502 051 602 • Reg. Comercial nº.26 Conservatória do Registo Comercial do Porto

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
Praça 9 de Abril, 349 • 4249-004 Porto • Portugal
T. +351 22 507 1300* • <https://www.ufp.pt>
geral@fundacaofernandopessoa.pt

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
Rua Carlos de Maia, 296 • 4200-150 Porto • Portugal
T. +351 22 507 4630* • <https://www.ufp.pt>
geral@fundacaofernandopessoa.pt

FACULDADE DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA
Praça 9 de Abril, 349 • 4249-004 Porto • Portugal
T. +351 22 507 1300* • <https://www.ufp.pt>
geral@fundacaofernandopessoa.pt

* (chamada para a rede fixa nacional)

Anexo D (I) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) SAMUELA SILVA ARAÚJO

responsável pelo participante no projecto (nome completo) LEONOR FERREIRA ARAÚJO

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 03 / 03 / 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: Sandra Araújo

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D (II) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) Mário Miguel Barros de Sousa

responsável pelo participante no projecto (nome completo) Beataiz

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 31 Março 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: Mário Miguel Barros de Sousa

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D (III) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) LILIANA NAZARÉ HARQUES DA SILVA

responsável pelo participante no projecto (nome completo) DIANA FILIPA LEAL NOBREIRA DA SILVA

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 03 / Maio / 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto:

Liliana Nazare Harques da Silva

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Anexo D (IV) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) Sandra Marcelino Pimenta

responsável pelo participante no projecto (nome completo) Carla de Castro Pimenta

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 03 / 03 / 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: Sandra Pimenta

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D (V) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) Lana Elisabete
Rodrigues Silva

responsável pelo participante no projecto (nome completo) Lana
Kabirana da Silva Lopes

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 3 / 3 / 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: Lana Silva

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D (VI) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) Eduardo Manuel de
Franco Ribeiro

responsável pelo participante no projecto (nome completo) Catarina
Eduardo Teagueze Ribeiro

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 03 / Março / 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto:

Eduardo Manuel de Franco Ribeiro

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D (VII) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) Rui Alexandre da Silva Nascimento dos Santos

responsável pelo participante no projecto (nome completo) ALEXANDRA DE MANTINI DOS SANTOS

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 03/ Junho / 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: Rui Alexandre

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Anexo D (VIII) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo)

Luís Maria Auguste Vila Franco

responsável pelo participante no projecto (nome completo)

Luís Vila Franco Luís do blue

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 03/ Novembro 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto:

Auguste Vila Franco

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D (IX) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) Pedro Miguel Guedes Henriques

responsável pelo participante no projecto (nome completo) MARIANA ROCHA HENRIQUES

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 03/03 /2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: Pedro Miguel Guedes Henriques

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D (X) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) MIGUEL SOUSA CRUZ

responsável pelo participante no projecto (nome completo) MATILDE SOUSA CRUZ

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 31/3/2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto:



O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Anexo D (XI) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) Rui Miguel Teixeira Silva

responsável pelo participante no projecto (nome completo) João Teófilo Silva

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 3 / 3 / 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: Rui Silva

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D (XII) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) Luis Felipe de Aguiar da

Bete Teixeira

responsável pelo participante no projecto (nome completo) Márcia de

Aguiar da Vieira Brito Pereira


compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 05, Março 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: 

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Anexo D (XIII) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) António Jorge Amaral Leite

responsável pelo participante no projecto (nome completo) Madalena Antunes Leite

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 5 / Março / 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: Leite

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D (XIV) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) Muro Filipe de Silva
Peres

responsável pelo participante no projecto (nome completo) María Leonor
de Almeida Pereira

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 05/ Março 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: _____



O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Anexo D (XV) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) Hugo Miguel Sousa Sequeira

responsável pelo participante no projecto (nome completo) LARA DINIS Sequeira

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 05/ Março /2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: _____



O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo D (XVI) – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Com ou Sem Público? A audiência como fator impactante na saúde mental e rendimento de atletas de futebol sub-15

Eu, abaixo-assinado (nome completo) _____

responsável pelo participante no projecto (nome completo) _____

JESSICA ANACLETO MARTINS

compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: 5 / 3 / 2024

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: _____

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura: