



INTERVENÇÃO  
PSICOLÓGICA EM

# CONTEXTO DESPORTIVO

Coordenação

Pedro L. Almeida | António Rosado | João Lameiras



**PACTOR**



Guias práticos que privilegiam o saber-fazer nos vários domínios da ciência psicológica. Com estudos de caso e exemplos vários que ajudam o leitor a enquadrar, operacionalizar e concretizar uma intervenção técnica e científicamente fundamentada.



## COORDENADORAS E AUTORES



### Pedro L. Almeida

Professor associado do Ispa – Instituto Universitário. Psicólogo do desporto e da performance e formador/coach/consultor no contexto empresarial. Colaborou com o Sport Lisboa e Benfica durante 25 anos, tendo fundado e coordenado o Departamento de Psicologia e acompanhado a primeira equipa de futebol profissional masculino e equipas de formação. Em 2012, foi psicólogo nos Jogos Olímpicos de Londres com a equipa portuguesa de triatlo. Formador da Federação Portuguesa de Futebol, desde 2006, nos Cursos de Treinadores.



### António Rosado

Professor catedrático da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Coordenador do Laboratório de Psicologia do Desporto e do Exercício da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Desenvolve investigação nas áreas das Ciências do Desporto, da Pedagogia e da Psicologia do Desporto.



### João Lameiras

Psicólogo do desporto e da performance. Trabalhou no futebol juvenil do Sport Lisboa e Benfica (2009-2014) e coordenou o Gabinete de Psicologia da Federação Portuguesa de Atletismo (2014-2022), incluindo os ciclos olímpicos Rio 2016 e Tóquio 2020. Certificado em Saúde Mental no Desporto de Elite pelo Comité Olímpico Internacional.

## DIRETOR DE COLEÇÃO



### Mauro Paulino

Coordenador da Mind | Instituto de Psicologia Clínica e Forense. Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, com grau de especialidade avançada em Psicologia da Justiça e em Neuropsicologia. Doutorado em Psicologia, com especialidade em Psicologia Forense, pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Professor auxiliar da Universidade Europeia.

# Índice

Sobre a Coleção	XIII
Os Autores	XV
Nota Introdutória	XXI
Pedro L. Almeida, António Rosado e João Lameiras	
Siglas e Acrónimos	XXV
<b>1. <i>Choking, Momentum e Colapso Coletivo no Desporto</i></b>	<b>1</b>
Fernando Gomes e António Rosado	
1.1 Introdução	1
1.2 No Início Era o <i>Choking</i>	1
1.3 Natureza do <i>Choking</i>	2
1.4 Mecanismo do <i>Choking</i>	2
1.5 Do <i>Momentum</i> ao Colapso Coletivo	3
1.6 Antecedentes do Colapso Coletivo	7
1.7 Eventos Críticos	8
1.8 Indicadores de Prevalência do Colapso Coletivo	9
1.9 Conclusão	12
Referências Bibliográficas	13
<b>2. “Turbo” no <i>Fitness</i>: Prevalência e Determinantes de Consumos</b>	<b>17</b>
Ana Sofia R. Tavares, Luís Horta e Sidónio Serpa	
2.1 Introdução	17
2.2 Uso de Substâncias que Melhoram o Desempenho no Desporto de Recreação	18
2.3 Conceito de Atitude como Peça-Chave	20

2.4	Predição dos Comportamentos de Dopagem no Desporto	21
2.5	Instrumentos para Medir as Atitudes no Âmbito da Pesquisa dos Comportamentos Relacionados com o <i>Doping</i> no Desporto	23
2.5.1	<i>Performance Enhancement Attitude Scale</i>	24
2.5.2	Questionário de Atitudes perante o <i>Doping</i> no Desporto	25
2.5.3	<i>Doping-Related Theory of Planned Behavior Measures</i>	25
2.5.4	Questionário de Atitudes face ao <i>Doping</i> no <i>Fitness</i>	26
2.6	Prevalência e Fatores Determinantes do Consumo de Substâncias que Melhoram o Desempenho em Praticantes de <i>Fitness</i> em Ginásios Portugueses	26
2.7	Estratégias Preventivas no Desporto de Recreação	28
2.8	Conclusão	32
	Referências Bibliográficas	33
	Anexo: QAD-Fit	39
3.	Prevenção da Violência, Abuso e Discriminação no Desporto: Enfoque no Triângulo da Formação Desportiva	41
	Miguel Nery, Bruno Avelar-Rosa, Carles Ventura e Maria Prat Grau	
3.1	Introdução	41
3.2	Violência Interpessoal no Desporto de Formação	44
3.2.1	Pais no Desporto	44
3.2.2	<i>Bullying</i>	47
3.2.3	Práticas de Treino Abusivas	51
3.3	Implicações Práticas	54
3.4	Conclusão	55
	Referências Bibliográficas	55
4.	Construção do Atleta: Identidade Atlética e Continuidade do <i>Self</i>	59
	Túlia Cabrita	
4.1	Introdução	59
4.2	Identidade Atlética	60
4.2.1	Definição da Identidade Atlética	60
4.2.2	Fatores de Risco e Fatores de Proteção	62
4.2.3	Exclusividade	62
4.3	Continuidade do <i>Self</i>	63

4.3.1	Definição	63
4.3.2	Fatores de Continuidade e de Descontinuidade	64
4.4	Estratégias Psicológicas	65
4.5	Estudo de Caso	66
4.6	Conclusão	67
	Referências Bibliográficas	68
5.	Fontes de Autoeficácia no Desporto	73
	Andréa Duarte Pesca e Gabriela Frischknecht Petters	
5.1	Introdução	73
5.2	Autoeficácia no Contexto Desportivo	74
5.2.1	Fontes de Autoeficácia	76
5.2.2	Relação entre as Fontes de Autoeficácia e as Fontes de Autoconfiança	79
5.2.3	Mensuração da Autoeficácia	80
5.3	Conclusão	82
	Referências Bibliográficas	83
6.	Aspetos Fundamentais e Estratégias de Avaliação e Intervenção em Autoconfiança no Desporto	87
	Gabriela Frischknecht Petters e Andréa Duarte Pesca	
6.1	Introdução	87
6.2	Definir e Compreender a Autoconfiança no Contexto do Desporto	91
6.2.1	Fatores que Determinam o Desenvolvimento da Autoconfiança no Desporto: Fontes de Autoconfiança	93
6.2.2	Aspetos que Interferem na Manutenção dos Níveis de Autoconfiança no Desporto: Tipos de Autoconfiança	95
6.3	Intervir na Autoconfiança Desportiva	97
6.3.1	Avaliação da Autoconfiança no Desporto	97
6.3.2	Estratégias de Intervenção para a Autoconfiança no Desporto	99
6.4	Conclusão	104
	Referências Bibliográficas	105

<b>6A. Ansiedade Competitiva</b>	109
Pedro Mota Morgado	
6A.1 Introdução	109
6A.2 Identificação do Caso	110
6A.3 Avaliação	111
6A.4 Plano de Intervenção	115
6A.4.1 Primeira Fase	116
6A.4.2 Segunda Fase	117
6A.5 Conclusão	125
Referências Bibliográficas	127
<b>7. Ansiedade no Desporto</b>	131
Karen Cristine Teixeira	
7.1 Introdução	131
7.2 Intervenções com Foco na Ansiedade no Contexto Desportivo	134
7.2.1 <i>Mindfulness</i>	134
7.2.2 Terapia Racional Emotiva Comportamental: Um Olhar Aprofundado sobre a Dimensão Cognitiva	136
7.3 Conclusão	141
Referências Bibliográficas	142
<b>7A. Programa de Treino da Competência Imagética</b>	145
Ricardo Esteves	
7A.1 Introdução	145
7A.2 Definição de Imagética (Visualização Mental)	146
7A.3 Funcionamento da Imagética	146
7A.4 Importância do Treino da Imagética	147
7A.5 Treino da Imagética em Jovens Atletas	147
7A.6 Metodologia do Programa e Adaptação ao Contexto	148
7A.7 Avaliação do Progresso	150
7A.8 Conclusão	151
Referências Bibliográficas	152
Anexo 7A.I: Guião Utilizado na Sessão 2	153
Anexo 7A.II: Guião Utilizado na Sessão 3	155

Anexo 7A.III: Guião Utilizado na Sessão 4	158
Anexo 7A.IV: Questionário de Visualização Mental	160
<b>8. Resiliência Psicológica no Desporto</b>	<b>163</b>
Inês Vigário	
8.1 Introdução	163
8.2 Definição de Resiliência Psicológica	165
8.2.1 Adversidade	165
8.2.2 Adaptação Positiva	167
8.2.3 Definição de Resiliência Psicológica no Desporto	167
8.3 Conceptualização da Resiliência Psicológica	168
8.4 Avaliação da Resiliência Psicológica	171
8.5 Intervenção na Resiliência Psicológica	174
8.5.1 Competências Otimistas	175
8.5.2 <i>Athlete Rational Resilience Credo</i>	176
8.5.3 <i>Mental Fortitude Training for Success</i>	177
8.6 Conclusão	179
Referências Bibliográficas	180
<b>9. Mindfulness, Compaixão e Flexibilidade Psicológica em Desporto</b>	<b>187</b>
Bruno Carraça e António Rosado	
9.1 Introdução	187
9.2 Modelo Integrado de <i>Mindfulness</i> , Autocompaixão e Flexibilidade Psicológica (COMPACT)	189
9.2.1 Análise dos Conceitos de <i>Mindfulness</i> , Compaixão e Flexibilidade Psicológica	189
9.2.2 Descrição do Modelo Baseado em <i>Mindfulness</i> , Autocompaixão e Flexibilidade Psicológica: Modelo COMPACT	191
9.3 Uma Intervenção Baseada no modelo COMPACT para o Futebol Profissional: Programa MBSoccerP	198
9.4 Conclusão	200
Referências Bibliográficas	201

<b>9A. Programa de Intervenção Psicológica com o <i>Staff</i> de uma Equipa de Futebol Profissional</b>	205
Tatiana Ferreira	
9A.1 Introdução	205
9A.2 Apresentação do Caso	206
9A.3 Intervenção	208
9A.4 Avaliação da Intervenção	212
9A.5 Conclusão	214
Referências Bibliográficas	214
<b>10. Climas Motivacionais de Empoderamento e Desempoderamento no Desporto</b>	217
Carolina Birr e António Rosado	
10.1 Introdução	217
10.2 Clima Motivacional na Perspetiva da Teoria dos Objetivos de Realização	218
10.3 Clima Motivacional na Perspetiva da Teoria da Autodeterminação	220
10.3.1 Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas	220
10.3.2 Estilo Controlador e Estilo de Apoio à Autonomia	221
10.4 Modelo Multidimensional dos Climas de Empoderamento e de Desempoderamento	223
10.4.1 Programa de Formação Empowering Coaching™	225
10.5 Conclusão	226
Referências Bibliográficas	227
<b>10A. Potenciar a Comunicação e a Liderança no Futebol de Formação</b>	233
Vanessa Rosa	
10A.1 Introdução	233
10A.2 Metodologia	234
10A.3 Intervenção e Resultados	235
10A.4 Conclusão	238
Referências Bibliográficas	239

<b>11.</b>	<b><i>Grit: Paixão e Persistência em Desporto</i></b>	<b>241</b>
	António Rosado, Anelise Atkinson da Cunha, Pedro L. Almeida e Andréa Duarte Pesca	
11.1	Introdução	241
11.2	Preditores e Resultados dos Estudos do <i>Grit</i>	243
11.3	Olhar para o <i>Grit</i> com Sentido Crítico	249
11.4	Conclusão	252
	Referências Bibliográficas	253
<b>12.</b>	<b>Desportos Eletrónicos (<i>E-sports</i>): Benefícios e Riscos para a Saúde</b>	<b>257</b>
	Ivone Patrão, Inês Borges e Gonçalo Durão Lopes	
12.1	Introdução	257
12.2	Evolução dos <i>E-sports</i>	257
12.3	<i>E-sports</i> e Desporto Offline	259
12.4	Regulamentação nos <i>E-sports</i>	261
12.5	<i>E-sports</i> : Quais São as Modalidades Mais Comuns?	261
12.6	<i>E-sports</i> , Gamificação e <i>Serious Games</i> : Quais São as Principais Diferenças?	263
12.7	Riscos e Benefícios dos <i>E-sports</i>	264
12.7.1	Riscos	264
12.7.2	Benefícios	267
12.8	Estratégias para Aumentar a <i>Performance</i> nos <i>E-sports</i>	268
12.8.1	Exemplos	269
12.8.2	Caso Prático	270
12.9	Intervenção Psicológica nos <i>E-sports</i>	272
12.9.1	Gestão de Stress e Ansiedade	273
12.9.2	Foco e Atenção	273
12.9.3	Prevenção de <i>Burnout</i>	273
12.9.4	Comunicação e Trabalho em Equipa	274
12.9.5	Autoconfiança e Motivação	274
12.9.6	Aspetos Relacionados com a Saúde Física	275
12.10	Conclusão	275
	Referências Bibliográficas	276
	Índice Remissivo	281

# Os Autores

## COORDENADORES

### **Pedro L. Almeida**

Professor associado do ISPA – Instituto Universitário. Psicólogo do desporto e da *performance* e formador/*coach*/consultor no contexto empresarial. Doutorado em Psicología pela Universidad Nacional de Educación a Distancia (Madrid), mestre em Psicología do Desporto pela Universidade do Minho e licenciado em Psicología Social e das Organizações pelo Ispa – Instituto Universitário. Como psicólogo tem as especialidades avançadas em Psicología do Desporto e em *Coaching Psicológico* pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. No âmbito da sua intervenção no contexto desportivo, colaborou durante 25 anos com o Sport Lisboa e Benfica (1994-2019). Durante este período, fundou e coordenou o Departamento de Psicología e esteve sete épocas a acompanhar a primeira equipa de futebol profissional masculino. Nas restantes épocas desportivas, acompanhou equipas da formação. Em 2012, foi psicólogo nos Jogos Olímpicos de Londres com a equipa portuguesa de triatlo. É, desde 2006, formador assíduo da Federação Portuguesa de Futebol nos Cursos de Treinadores UEFA A e UEFA PRO. De 2016 a 2018, foi o representante português no grupo de trabalho de Psicología do Desporto da European Federation of Psychology Associations.

### **António Rosado**

Professor catedrático da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Coordenador do Laboratório de Psicología do Desporto e do Exercício da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Doutorado em Motricidade Humana, mestre em Ciências da Educação e licenciado em Educação Física pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, é também licenciado em Psicología Aplicada pelo Instituto Superior de Psicología Aplicada. Desenvolve investigação nas áreas das Ciências do Desporto, da Pedagogia e da Psicología do Desporto. Autor de livros e com vasta produção científica nacional e internacional, tendo orientado numerosos doutoramentos e mestrados.

## João Lameiras

Psicólogo do desporto e da *performance*. Pós-doutorado em Psicologia do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, doutorado em Neurociências pela Universidade das Ilhas Baleares, mestre em Psicologia Social e Organizacional e pós-graduado em Psicologia do Desporto pelo Ispa – Instituto Universitário. Trabalhou no futebol juvenil do Sport Lisboa e Benfica (2009-2014) e coordenou o Gabinete de Psicologia da Federação Portuguesa de Atletismo (2014-2022), incluindo os ciclos olímpicos Rio 2016 e Tóquio 2020. Certificado em Saúde Mental no Desporto de Elite pelo Comité Olímpico Internacional.

## DIRETOR DE COLEÇÃO

### Mauro Paulino

Psicólogo, com especialidade avançada em Psicologia da Justiça e em Neuropsicologia pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Coordenador da Mind | Instituto de Psicologia Clínica e Forense. Professor auxiliar da Universidade Europeia, onde é coordenador da Pós-Graduação em Psicologia Forense. Membro do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental e do Laboratório de Avaliação Psicológica e Psicométrica (PsyAssessmentLab) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Doutorado em Psicologia, especialidade de Psicologia Forense, pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, mestre em Medicina Legal e Ciências Forenses pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e pós-graduado em Análise de Dados em Ciências Sociais pelo Iscte – Instituto Universitário. Especialização avançada em Linguística Forense pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

## AUTORES

### Ana Sofia R. Tavares

Professora adjunta da Escola Superior de Saúde de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa, onde dirige o Mestrado em Tecnologias Clínico-Laboratoriais. Doutorada em Motricidade Humana pela Universidade de Lisboa, mestre em Saúde Pública pela Universidade NOVA de Lisboa e especialista e licenciada em Análises Clínicas e Saúde Pública. Possui ainda pós-graduação em *Leadership and Team Management* pela NOVA School of Business and Economics.

### Andréa Duarte Pesca

Psicóloga clínica, do desporto e da alta *performance*. Especialista em Gestão de Pessoas nas Organizações e Fisiologia do Exercício. Coordenadora do Núcleo de Avaliação e Intervenção em Psicologia do Esporte e Exercício da Universidade Federal de Santa Catarina. Professora

do Curso de Psicologia do Centro Universitário Cesusc – UNICESUSC, Florianópolis. CEO da KP Intelligence. Pós-doutorada em Psicologia do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana e mestre e doutorada em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina. Ex-presidente da Associação Brasileira de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício (entre 2020-2024) e atual vice-presidente (2025-2028).

### **Anelise Atkinson da Cunha**

Mestre em Treino de Alto Rendimento pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, especialista em Exercício Físico na Gestação e Pós-Parto pela Faculdade Focus e licenciada em Educação Física pela Universidade do Estado de Santa Catarina.

### **Bruno Avelar-Rosa**

Professor auxiliar da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa e investigador integrado do CIDEFES – Centro de Investigação em Desporto, Educação Física e Saúde. Perito externo da Comissão Europeia para a área do desporto. Consultor do Enlarged Partial Agreement on Sport (EPAS) do Conselho da Europa. Embaixador para a Ética no Desporto pelo Plano Nacional de Ética no Desporto desde 2012. *Executive partner* da Qantara Sports. Doutorado em Psicologia da Educação pela Faculdade de Educação da Universidade de Girona (Espanha) e licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Possui diversas pós-graduações, entre as quais em Motricidade Infantil pelo Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha da Universidade de Barcelona (Espanha).

### **Bruno Carraça**

Psicólogo do desporto e da *performance* do Clube Desportivo de Tondela. Psicólogo clínico e da saúde da Unidade Local de Saúde de Viseu Dão-Lafões, EPE. Colaborador e professor convidado da Universidade Alcalá (Alcalá de Henares, Madrid) e da IE University (Madrid). Investigador de pós-doutoramento em Intervenções Baseadas no *Mindfulness*, Flexibilidade Psicológica e Compaixão da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Doutorado em Psicología do Exercício e do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

### **Carles Ventura**

Professor titular de Psicología da Atividade Física e do Desporto do Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Centro de Barcelona (Universitat de Barcelona). Investigador do Grupo de Investigación Social y Educativa de la Actividad Física y del Deporte. Presidente da Associació Catalana de Psicología de l'Esport.

### **Carolina Birr**

Psicóloga clínica, do desporto e da *performance*. Doutorada em Psicologia do Exercício e do Desporto, com especialização em Psicologia do Desporto e da *Performance*, e licenciada em Psicologia Clínica. Dedica-se ao desenvolvimento de competências mentais e emocionais para a *performance* e o bem-estar, através de consultas clínicas e de *performance, coaching* e programas de treino mental, bem como consultoria para clubes e organizações desportivas.

### **Fernando Gomes**

Professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Doutorado em Motricidade Humana com especialização em Treino Desportivo, mestre em Treino de Alto Nível pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e em Treino de Equipas Desportivas pelo Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña e licenciado em Ciências do Desporto.

### **Gabriela Frischknecht Petters**

Psicóloga. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental. Professora do Departamento de Psicologia da Universidade Regional de Blumenau. Membro do Núcleo de Avaliação e Intervenção em Psicologia do Esporte e Exercício da Universidade Federal de Santa Catarina. Doutorada, mestre e licenciada em Psicologia. Secretária da Associação Brasileira de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício (ABEPEEx) na gestão 2020-2024.

### **Gonçalo Durão Lopes**

Psicólogo clínico e da saúde. Mestre em Psicologia da Saúde pelo Ispa – Instituto Universitário. Técnico de apoio à vítima do Instituto CRIAP. Treinador de guarda-redes de futebol.

### **Inês Borges**

Psicóloga clínica e da saúde. Doutoranda em Psicologia Clínica e da Saúde do Ispa – Instituto Universitário. Mestre em Psicologia Social e das Organizações e em Psicologia Clínica pelo Ispa. Membro do William James Center for Research, na área da Ciberpsicologia, com o tema “Sites de redes sociais e solidão: que relação?”.

### **Inês Vigário**

Psicóloga clínica e do desporto, *welfare officer* da Missão Olímpica Portuguesa dos Jogos Olímpicos de Paris 2024 e responsável pela intervenção psicológica no futebol feminino do Sporting Clube de Portugal. Docente convidada da Pós-graduação de Psicologia do Desporto do Instituto Português de Psicologia e Outras Ciências. Mestre em Psicologia do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e licenciada em Psicologia pela Universidade de Évora.

### **Ivone Patrão**

Psicóloga clínica e da saúde. Terapeuta familiar. Docente e investigadora do Ispa – Instituto Universitário; APPsyCI – Applied Psychology Research Center Capabilities & Inclusion. Doutorada em Psicologia da Saúde.

### **Karen Cristine Teixeira**

Gerente de pesquisa do Laboratório de Ciências para a Educação do Instituto Ayrton Senna. Doutorada em Avaliação Psicológica pela Universidade Federal de Santa Catarina (Brasil).

### **Luís Horta**

Médico especialista em Medicina Desportiva e em Medicina Física e de Reabilitação. Coordenador dos Centros de Ensino e de Investigação da Unidade Local de Saúde de São José, EPE. Doutorado em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

### **Maria Prat Grau**

Professora titular da Facultat de Ciencias de la Educació da Universitat Autònoma de Barcelona. Faz parte do Centro de Investigação do Institut de Recerca de l'Esport da Universitat Autònoma de Barcelona, onde é responsável pelo Programa de Doutoramento de *Ciencias del Deporte*. Membro do Grup de Recerca en Ciències Socials en l'Esport.

### **Miguel Nery**

Psicólogo clínico e do desporto. Professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Doutorado em Motricidade Humana, na área científica de Psicología e Comportamiento Motor. Integra a *Pool of Experts on Safe Sport (Enlarged Partial Agreement on Sport – Conselho da Europa)* na qualidade de especialista em investigação em violência e abuso no desporto. Consultor sénior da Qantara Sports.

### **Pedro Mota Morgado**

Psicólogo clínico e do desporto. Trabalha com atletas e treinadores de diferentes modalidades coletivas (femininas e masculinas) e individuais. Trabalha há oito anos no Sport Lisboa e Benfica como psicólogo do desporto e membro de diferentes grupos de trabalho de base científica, como os protocolos de intervenção na lesão do ligamento cruzado anterior e concussão e neurociências aplicadas ao desporto. Tutor da Pós-graduação em Psicologia do Desporto e da Atividade Física do Ispa – Instituto Universitário. Formador dos Cursos de Treinadores Nível I e de Nível II. Mestre em Psicologia Clínica e pós-graduado em Psicologia do Desporto e da Atividade Física pelo Ispa – Instituto Universitário.

### **Ricardo Esteves**

Psicólogo do desporto e da *performance* do Sport Lisboa e Benfica, onde atua como subcoordenador e psicólogo da equipa principal de hóquei em patins. Formador da disciplina de Psicologia Aplicada ao Futebol nos níveis I e II da Associação de Futebol de Lisboa. Mestre em Psicologia Social e das Organizações.

### **Sidónio Serpa**

Psicólogo. Professor catedrático da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona. Professor catedrático aposentado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Doutorado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

### **Tatiana Ferreira**

Psicóloga clínica, com especialização em Psicologia do Desporto e *Coaching Psicológico*. Com mais de 15 anos de experiência no Sport Lisboa e Benfica, onde liderou o Departamento de Psicologia, colabora desde 2019 diretamente com a equipa principal de futebol e é responsável pelo desenho e pela implementação de programas estratégicos no Clube. Consultora em Psicologia do Desporto e da *Performance*, colaborando com atletas, treinadores e equipas de alto rendimento em várias modalidades. Docente em universidades nacionais e internacionais. Membro do Comité de Especialistas do Projeto de Saúde Mental no Futebol do European Football Clubs. Doutoranda em Ciências do Desporto da Universidade do Porto.

### **Túlia Cabrita**

Psicóloga, com especialidade avançada em Psicologia do Desporto pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Professora da Universidade Lusíada – Centro Universitário de Lisboa. Doutorada em Psicologia do Desporto e do Exercício e mestre em Psicologia do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e licenciada em Psicologia pelo Ispa – Instituto Universitário.

### **Vanessa Rosa**

Psicóloga do desporto, futebol de formação e transição para o profissional do Sport Lisboa e Benfica. Docente da disciplina de Psicologia do Desporto da Associação de Futebol de Évora e da Associação de Futebol de Lisboa (Curso de Treinadores UEFA B e UEFA C). Formadora da Escola de Guarda-Redes Nuno Monteiro. Mestre em Psicologia da Educação pela Universidade de Évora, pós-graduada em Psicologia do Desporto pelo Instituto Português de Psicologia e Outras Ciências e licenciada em Psicologia pela Universidade de Évora.

# Nota Introdutória

A Psicologia do Desporto é, hoje, reconhecida como uma área científica e profissional essencial para compreender, potenciar e sustentar o desempenho humano em contextos desportivos. Baseada no estudo dos processos psicológicos que influenciam o rendimento, o bem-estar e o desenvolvimento global dos praticantes, esta disciplina procura integrar conhecimento teórico e aplicação prática, respondendo às exigências crescentes do treino, da competição e das dinâmicas organizacionais do desporto contemporâneo.

Em Portugal, a Psicologia do Desporto tem percorrido um caminho de afirmação notável nas últimas décadas. Inicialmente marcada por contributos pontuais e por uma presença tímida nas estruturas desportivas, consolidou-se progressivamente através da investigação académica, da criação de unidades curriculares e programas de formação específicos, do reconhecimento profissional da especialidade e da integração de psicólogos em federações, clubes e centros de alto rendimento. Hoje, assume-se como um domínio multidisciplinar, relevante para atletas, treinadores, equipas técnicas, dirigentes, *staff* e intervenientes da formação desportiva, acompanhando a evolução global do desporto e respondendo a desafios cada vez mais complexos.

Num contexto em que a *performance*, a saúde mental, a ética e a sustentabilidade humana no desporto ganham destaque mediático e científico, torna-se imperativo compreender os fenómenos psicológicos fundamentais, bem como desenvolver práticas de intervenção baseadas em evidência.

É neste cenário que surge o presente livro, elaborado por um conjunto de autores especialistas, investigadores e profissionais com vasta experiência aplicada. A obra integra ainda **diversos casos de estudo**, que complementam os capítulos teóricos com

exemplos práticos de intervenção, permitindo ao leitor visualizar a aplicabilidade real dos conceitos explorados.

Ao longo dos capítulos, o leitor encontrará uma abordagem abrangente e atual às temáticas centrais da Psicologia do Desporto:

- **O Capítulo 1** explora fenómenos críticos que afetam o rendimento, o *choking*, o *momentum* negativo e o colapso coletivo, analisando os fatores desencadeadores, as características e as estratégias de intervenção;
- **O Capítulo 2** aprofunda a temática do consumo de substâncias que melhoram o desempenho no desporto de recreação, discutindo a regulamentação existente, os riscos associados, as motivações dos praticantes e os desafios contemporâneos inerentes a esta problemática;
- **O Capítulo 3** apresenta a prevenção da violência, do abuso e da discriminação no desporto de formação, com foco no triângulo atleta-pais-treinador, apresentando três formas de abuso continuado e um modelo integrado de intervenção;
- **O Capítulo 4** centra-se na construção da identidade atlética e nos desafios psicossociais das transições de carreira, evidenciando riscos de uma identidade atlética excessivamente dominante;
- **O Capítulo 5** aborda o conceito de autoeficácia no desporto, as suas fontes, a sua relação com a motivação e o desempenho, bem como os instrumentos específicos de avaliação;
- **O Capítulo 6** analisa a autoconfiança, as suas dimensões e processos de intervenção, seguido do **Caso 6A**, que evidencia o trabalho psicológico com a ansiedade competitiva;
- **O Capítulo 7** descreve o fenómeno da ansiedade no desporto e apresenta duas abordagens interventivas, o *mindfulness* e Terapia Racional Emotiva Comportamental (REBT, do inglês *Rational Emotive Behavior Therapy*), acompanhadas de exercícios práticos e contributos tecnológicos. O **Caso 7A** exemplifica um programa de treino imagético à distância com guarda-redes em formação;
- **O Capítulo 8** dedica-se à resiliência psicológica, analisando fatores de risco, fatores de proteção, processos adaptativos e ganhos derivados do confronto com a adversidade;

- O **Capítulo 9** apresenta uma abordagem inovadora baseada em *mindfulness*, autocompaixão e flexibilidade psicológica, complementada pelo **Caso 9A**, um programa de intervenção com o *staff* de uma equipa de futebol profissional;
- O **Capítulo 10** discute climas motivacionais de empoderamento e desempoderamento e o impacto da relação treinador-atleta no rendimento e bem-estar, sendo complementado pelo **Caso 10A**, que mostra uma intervenção de comunicação e liderança no futebol de formação;
- O **Capítulo 11** explora o conceito de *grit* – perseverança e paixão por objetivos de longo prazo – e a sua relevância para o sucesso desportivo nas múltiplas dimensões da carreira do atleta;
- O **Capítulo 12** encerra a obra com uma análise dos desportos eletrónicos (*e-sports*), refletindo sobre os seus benefícios, riscos e implicações para a saúde e para a intervenção psicológica.

Este livro pretende oferecer uma visão integrada, científica e aplicada da Psicologia do Desporto, constituindo um recurso que alia rigor teórico, prática baseada na evidência e exemplos concretos de intervenção.

Destina-se a estudantes de Psicologia, psicólogos, profissionais do desporto, gestores desportivos, bem como a todos os interessados em compreender os fatores psicológicos que influenciam o rendimento, o bem-estar e o desenvolvimento no contexto desportivo.

Pedro L. Almeida, António Rosado e João Lameiras  
Coordenadores

## 1.6 Antecedentes do Colapso Coletivo

Como já referido, previamente ao jogo, pode ocorrer um conjunto de situações que deixam a equipa mais vulnerável à ocorrência do colapso coletivo. A perda do foco atencional é reportada pelos atletas como um antecedente ao colapso (Valerand et al., 1988), que sentem a equipa longe do jogo, com pouco foco. Alguns atletas dizem que é como se a equipa não estivesse em campo no início do jogo e outros afirmam que a percepção de que o adversário era significativamente mais fraco levou a menor atenção e foco no jogo, o que fez com que ficassem mais vulneráveis para a ocorrência do colapso coletivo (Morgan et al., 2013).

Outro fator referenciado como prévio ao jogo e que pode contribuir para o colapso é o aumento da pressão, ou seja, a percepção que os jogadores têm da importância do jogo ou da existência de um ambiente adverso criado pelo público que apoia o adversário (Morgan et al., 2013). O facto de ser um jogo decisivo, como uma final ou o apuramento para a final, pode produzir um aumento da pressão, da ansiedade ou do medo de perder, deixando a equipa mais predisposta para um menor rendimento (Wergin et al., 2018).

Os atletas referem também que o excesso de confiança é um fator prévio ao jogo que pode promover o aparecimento do colapso coletivo. Alguns atletas apontam o facto de se considerar o adversário em mau momento de forma ou a diferença na tabela classificativa como detonadores do excesso de confiança (Wergin et al., 2018). Parece que o excesso de confiança aumenta a possibilidade de errar, resultado de uma sobrestimação das capacidades da equipa que se retrata num comportamento descuidado e irresponsável (Hill & Shaw, 2013).

A relação idade e experiência constitui outro fator mencionado pelos atletas como antecedente do colapso coletivo. No trabalho de Wergin e colaboradores (2018), alguns atletas reportam que, quando a equipa é composta maioritariamente por atletas jovens e com pouca experiência em situações de *stress* competitivo, a mesma aumenta a sua vulnerabilidade para a ocorrência do colapso coletivo. Também Aspitzsch (2009) referiu a falta de experiência como causa para o colapso. O facto de viver repetidamente situações de *stress* competitivo aumenta a resiliência do atleta a essas situações (Fletcher & Sakar, 2012).

A fadiga física é também outro fator que pode explicar a ocorrência do colapso coletivo (Fletcher & Sakar, 2012), podendo conduzir o atleta a situações de *choking*

de aplicação (Hauw et al., 2016). No entanto, a PEAS está especificamente vocacionada para a medição das atitudes face ao *doping* em atletas de competição.

## 2.5.2 Questionário de Atitudes perante o *Doping* no Desporto

O questionário desenvolvido por Serpa e colaboradores (2001) – Questionário de Atitudes perante o *Doping* no Desporto (QADS, do inglês *Questionnaire of Attitudes towards Doping in Sports*) – baseia-se no Modelo do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991) e foi desenvolvido com o intuito de medir as atitudes face ao consumo de *doping* em contexto desportivo. O questionário permite avaliar quatro dimensões distintas: i) atitudes relativamente ao comportamento de consumir *doping*, isto é, a componente avaliativa de tal comportamento por parte do sujeito; ii) crenças, ou seja, as convicções do sujeito quanto ao efeito do *doping* no sentido de melhorar a sua prestação; iii) normas subjetivas, que constituem a percepção do sujeito quanto ao que as pessoas que são para ele significativas pensam sobre o consumo de substâncias dopantes; e iv) intenções sobre as circunstâncias em que os indivíduos pensam que tomariam, ou não, *doping* (Serpa et al., 2003). Os seus 31 itens são classificados numa escala de 7 pontos de tipo Likert.

## 2.5.3 *Doping-Related Theory of Planned Behavior Measures*

Em 2008, Lucidi e colaboradores desenvolveram a escala *Doping-Related Theory of Planned Behavior Measures* (DRTPBM), conceptualizada na TCP, tendo como referência os motivos ou os objetivos que os adolescentes geralmente relatam para o uso de substâncias dopantes como veículo promotor da melhoria do desempenho e/ou da aparência física. Esta escala possui quatro subescalas: i) atitudes (seis itens); ii) normas subjetivas (dois itens); iii) controlo comportamental percebido (três itens); e iv) intenções (três itens). Os seus 14 itens são classificados numa escala de 5 pontos de tipo Likert. Em 2019, esta escala foi traduzida e validada para a língua portuguesa, tendo como objetivo a avaliação da validade concorrente do Questionário de Atitudes face

autorregulação emocional, satisfação com os relacionamentos, imagem corporal positiva e autoaceitação (Saleem et al., 2019).

A existência de uma forte identidade atlética apresenta-se como positiva para o desportista: quanto mais forte, mais elevada irá ser a vinculação do atleta à prática desportiva e maior nível de dedicação e compromisso irá colocar na sua carreira desportiva (Chen et al., 2010; Hagiwara et al., 2018; Kendrizierski et al., 1998). No entanto, os estudos apontam a possibilidade de consequências negativas de uma elevada identidade atlética, com enfase nas transições de carreira, como o surgimento de ansiedade, dificuldade de adaptação a novas situações, dificuldade na redefinição da identidade, desorientação, vazio, incerteza no futuro e problemas de autoestima e de dependência (Beamon, 2012; Brown & Potrac, 2009; Cabrita et al., 2018; Carless & Douglas, 2009).

## 4.2 Identidade Atlética

### 4.2.1 Definição da Identidade Atlética

A identidade, na sua conceção primeira, define-se por facultar ao sujeito um sentido geral de quem é, para onde vai e de qual o seu lugar na sociedade (Kroger, 2000). A sua formação é resultado de um processo de autoconhecimento e de síntese mental, garantindo a manutenção da coerência psicológica ao longo do tempo e em diferentes situações (Erikson, 1994). No caso dos atletas, este sentido está fortemente vinculado ao contexto desportivo, uma vez que, além das características inerentes à prática desportiva, a interiorização do papel de atleta é algo que começa bastante cedo no desenvolvimento do indivíduo pelo reconhecimento social que a prática desportiva promove. Como exemplo, os atletas jovens recebem mais atenção quando comparados com os não atletas, devido ao seu envolvimento desportivo (Cieslak, 2004), e, à medida que a sua carreira desportiva se desenvolve, a sua família, treinadores, professores e nos níveis de alto rendimento os *media* influenciam e suportam essa autentificação como atleta (Wiechman & Williams, 1997). A partir do momento em que a pessoa se vê como atleta, esta identidade e as expectativas que lhe estão associadas vão fornecer um padrão de comportamento que serve de autorregulação ao atleta, sendo que o indivíduo passa a regular o seu comportamento para que o mesmo seja consistente com

as expectativas associadas. Consequentemente, esse processo leva o atleta a procurar formas de fortificar a sua identidade atlética, pois a mesma é definida por si, pelos outros à sua volta, bem como pela sua prática e sucesso desportivos.

Os movimentos de investigação deram origem à definição de identidade atlética como o grau de importância, força e exclusividade vinculado ao papel de atleta (Brewwer, 1993), reforçada pelo próprio atleta e pelo contexto em que ele vive (Cieslak, 2004).

Tendo em conta que o constructo de identidade atlética deriva de autoperceções cognitivas e pode ser socialmente reforçado pelos outros significativos e pelo contexto, Cieslak (2004) propôs um modelo teórico alargado, no qual a identidade atlética assenta em dois grandes grupos de componentes: i) externas; e ii) internas (Tabela 4.1) (Cabrita et al., 2014c).

**Tabela 4.1** Modelo de identidade atlética (adaptado de Cieslak, 2004)

	Componentes	Dimensões	Definição
Identidade atlética	Interna	Autoidentidade	Grau de consciência pessoal sobre o seu papel de atleta – como o indivíduo se vê no papel de atleta
		Afetividade positiva	Grau em que um indivíduo se sente bem ou encorajado em resposta aos resultados da sua participação desportiva
		Afetividade negativa	Grau em que um indivíduo se sente mal ou deprimido em resposta aos resultados indesejados da sua participação desportiva
	Externa	Identidade social	Grau de consciência social do seu papel de atleta
		Exclusividade	Importância do papel de atleta em relação a outras atividades do dia a dia

conceção é interpretada como falta de competência, provocando uma diminuição pessoal, o que acaba por ser um fator desestabilizador e limitador do rendimento.

## 6A.2 Identificação do Caso

O atleta em causa é um jogador de futsal, de 27 anos de idade, a jogar num clube da 1.ª Divisão de uma das principais ligas europeias, sendo internacional pelo seu país. À época do início do acompanhamento ao atleta, decorria o período da pandemia provocada pela doença por coronavírus 2019 (COVID-19, do inglês *coronavirus disease 2019*), com tudo o que implicou em termos de limitações muito específicas aos atletas das diferentes modalidades e o impacto psicológico causado por essas limitações e outros fatores (Landeghem & Jakobson, 2025), bem como a incerteza em relação à própria doença e ao futuro. O pedido do atleta prende-se com o estado de ansiedade prevalente que abrange tanto a sua vida pessoal como a desportiva e que tem consequências consideráveis na sua rotina.

Por um lado, na sua esfera pessoal, o atleta apresenta dificuldades em gerir a ansiedade em relação ao seu estado de saúde e das pessoas com quem convive diariamente, em particular a sua família direta (pais e irmãos). Na origem da ansiedade está a preocupação (muitas vezes, extrapolada para medo inquietante) com o facto de poder ficar infetado e/ou infetar as pessoas próximas. Se, numa fase inicial, a ansiedade seria adaptativa e ajustada ao contexto em que se vivia, a mesma acabou por se tornar desadaptativa, devido aos comportamentos adotados, à catastrofização gerada em vários momentos e à disfuncionalidade causada na rotina do atleta.

Além do sofrimento associado aos níveis elevados de ansiedade, a disfuncionalidade provocada na sua rotina diária gera comportamentos de evitamento (por exemplo, privação de conviver com as pessoas e de executar determinadas tarefas da sua rotina), comportamentos excessivos de monitorização dos sinais vitais (frequência cardíaca, entre outros) e comportamentos excessivos de higienização.

Por outro lado, no domínio desportivo, o atleta denota comportamentos de evitamento dentro e fora de campo, que acabam por influenciar o seu relacionamento com os colegas e os agentes do contexto, bem como o próprio rendimento. Alguns

## 7.2 Intervenções com Foco na Ansiedade no Contexto Desportivo

São inúmeras as abordagens e as técnicas que auxiliam as intervenções sobre a ansiedade no contexto desportivo, muitas das quais já amplamente discutidas na literatura. Tendo em conta a vastidão das propostas interventivas, decidiu-se para abordar duas delas: i) o *mindfulness*; e ii) a REBT. É necessário frisar que o presente capítulo não tem a ambição de esgotar o tema, mas pretende descrever a lógica central destas duas formas de intervenção, dos seus elementos e como podem atuar para favorecer a saúde mental e o desempenho dos atletas, servindo como um ponto de partida.

### 7.2.1 *Mindfulness*

Atualmente, intervenções baseadas em *mindfulness* têm sido cada vez mais utilizadas no campo do desporto.

O *mindfulness*, ou atenção plena (termo equivalente em português), refere-se a um conjunto de práticas meditativas e contemplativas que envolvem a capacidade consciente de prestar atenção aos aspetos relevantes do momento presente sem a realização de julgamentos (Kabat-Zinn, 1994).

A prática do *mindfulness* leva ao desenvolvimento de habilidades relacionadas com a expansão da consciência, a concentração e o abandono de um estado automático de funcionamento a partir da aceitação das experiências como elas são (Williams & Penman, 2015). O estado *mindful* possibilita uma conexão genuína com o momento presente e com a tarefa que está a ser realizada a partir da compreensão de que nenhuma experiência é intrinsecamente boa ou má (Farb et al., 2012; Langer, 2014).

Um atleta de lançamento de dardo pode, por exemplo, cometer um erro ao lançá-lo durante o aquecimento antes da prova e dizer a si mesmo palavras desencorajadoras sobre “ser um fracasso”. Após o término do aquecimento, e antes do início oficial da prova, o atleta foca a sua atenção na avaliação que realizou sobre si, sentindo-se incapaz de ter um bom desempenho e de regular o que sente. O atleta que funciona num estado *mindful* consegue considerar o ocorrido como apenas um facto que faz parte do passado, sem se guiar por pensamentos disfuncionais, julgamentos e emoções negativas. Deste

A capacidade de um indivíduo (atleta) para realizar a imagética depende de uma série de componentes, sendo as duas principais a vivacidade/nitidez das imagens e a controlabilidade das mesmas (Gomes, 2009; Morris et al., 2005). A vivacidade é um aspeto da imagética ligado à criação concreta da imagem mental, enquanto a controlabilidade está relacionada com a transformação e a manutenção da imagem após a sua criação. Outras componentes incluem a facilidade do atleta para criar um cenário mental e o nível de emoção associado ao mesmo (Simonsmeier & Buecker, 2017; Williams & Cumming, 2011).

## 7A.4 Importância do Treino da Imagética

Como foi referido anteriormente, existe um *overlap* neuronal entre a imagética e a produção real de movimentos, o qual, por sua vez, é definido como equivalência funcional. Esta equivalência também ocorre para os sentidos incluídos na imagética, como a visão, a audição e o olfato (Williams & Cumming, 2011), o que permite: i) facilitar a aprendizagem e a utilização de competências técnicas e estratégias; ii) modificar/alterar cognições; e iii) regular a ativação e a ansiedade competitiva.

Existem também outras vantagens relacionadas com a imagética que estão amplamente referenciadas na literatura, como o aumento da motivação, da concentração, do controlo emocional, da confiança, da autoeficácia, da melhoria nos processos de resolução de problemas, da tomada de decisão, do pensamento criativo e até da força, da flexibilidade e dos processos de recuperação de lesão (Cumming & Ramsey, 2009; Gomes, 2009; Morris et al., 2005; Nordin & Cumming, 2005).

## 7A.5 Treino da Imagética em Jovens Atletas

Os jovens atletas encontram desafios físicos, sociais, psicológicos e emocionais à medida que evoluem e maturam no contexto desportivo, o que, consequentemente, desafia o psicólogo do desporto a perceber e a responder eficazmente às fases do seu desenvolvimento (Wiese-Bjornstal et al., 2009).

al., 2019; Pires et al., 2019), pelo que, face ao exposto, sugere-se entender a resiliência enquanto qualidade psicológica que resulta de interações continuadas entre a pessoa e o seu contexto (social, cultural e político) (Subhan & Ijaz, 2012).

## 8.4 Avaliação da Resiliência Psicológica

Na Psicologia Geral, a avaliação da resiliência considerou o desenvolvimento de instrumentos que possibilitaram mensurar a adversidade, a adaptação positiva e sobretudo os fatores de proteção ou os recursos afetos à pessoa (Ahern et al., 2006; Gucciardi et al., 2011; Sarkar & Fletcher, 2013). Vários instrumentos existem, e a investigação sobre a problemática de avaliação desta competência continua em aberto.

A este nível, um dos instrumentos que suscitou maior interesse na avaliação da resiliência desde o seu desenvolvimento foi a *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) (Gonzalez et al., 2016; Gucciardi et al., 2011). Considerando os autores a resiliência enquanto conjunto de recursos pessoais ou qualidades que possibilitam a adaptação positiva da pessoa na presença de adversidade, a CD-RISC foi construída com os objetivos de ser uma escala de autorrelato breve para a avaliação da resiliência em adultos, de determinar valores de referência para a população geral e em amostras clínicas e de ser uma medida para avaliar a resposta à intervenção farmacológica em populações clínicas (ansiedade, depressão e reação ao *stress*). A CD-RISC é constituída por 25 itens que derivaram de vários aspectos e características da resiliência reportados na literatura e que se agrupam em cinco fatores: i) associado à competência pessoal, aos elevados padrões de funcionamento e à tenacidade; ii) correspondente à confiança nos próprios instintos, à tolerância ao afeto negativo e ao fortalecimento na sequência do *stress*; iii) relativo à aceitação positiva da mudança e às relações seguras; iv) respeitante ao controlo; e v) referente a influências espirituais.

Na resposta à CD-RISC, a pessoa terá de se posicionar face aos itens considerando a forma como se sentiu no último mês e numa escala entre 0 (“Não corresponde à verdade”) e 4 pontos (“Quase sempre verdade”), podendo os resultados variar entre 0-100 pontos. Quanto mais alta for a pontuação, maior é o nível de resiliência da pessoa.

As qualidades psicométricas da CD-RISC consideraram-se favorecedoras da sua utilização em populações clínicas e não clínicas (Connor & Davidson, 2003).

e da autocompaixão, tendo em consideração a natureza dinâmica do comportamento que se desdobra ao longo do tempo.

Neste contexto, o presente capítulo pretende refletir sobre conceitos que introduzem uma abordagem inovadora, evolutiva e contextual no campo das intervenções mais recentes da Psicologia do Desporto.

## 9.2 Modelo Integrado de *Mindfulness*, Autocompaixão e Flexibilidade Psicológica (COMPACT)

A importância do Treino de Competências Psicológicas no desenvolvimento e na otimização da *performance* dos atletas é amplamente reconhecida. Embora evidências científicas consideráveis estejam disponíveis sobre a eficácia dos métodos convencionais de otimização do desempenho psicológico, alguns autores afirmam que o Treino de Competências Psicológicas no contexto da Psicologia do Desporto poderá ser otimizado com a integração das intervenções baseadas no *mindfulness*, na autocompaixão e na flexibilidade psicológica, como uma estratégia para melhorar o desempenho e diminuir a ansiedade competitiva nos atletas de elite (Gardner & Moore, 2017; Kabat-Zinn, 2013; Kaufman et al., 2018).

A combinação da prática de MBSR (Kabat-Zinn, 2003, 2013) e de intervenções focadas na compaixão e na flexibilidade psicológica oferece alternativas que promovem um melhor desempenho e prevenção de lesões desportivas no contexto de alto rendimento (Gardner & Moore, 2017; Kaufman et al., 2018; Mosewich et al., 2013; Solé et al., 2014).

### 9.2.1 Análise dos Conceitos de *Mindfulness*, Compaixão e Flexibilidade Psicológica

De acordo com Kabat-Zinn (2013), o *mindfulness* inclui a qualidade do carinho compassivo, da justiça própria e um senso de presença amigável em relação a si e aos outros. O treino de *mindfulness* pode promover maior autocompaixão e,

incentiva o desenvolvimento de padrões cada vez mais amplos de ação eficazes vinculados aos valores escolhidos (Hayes, 2004, 2011, 2019).

Ao contrário dos valores, a ação e o compromisso intentam objetivos concretos e consistentes que podem ser alcançados pelo atleta e quase sempre envolvem trabalho individual e coletivo, com prescrição de tarefas pré e pós-treino ou competição, que estão vinculados a objetivos de mudança de comportamento de curto, médio e longo prazo. Os esforços de mudança de comportamento, por sua vez, levam ao contacto com barreiras psicológicas que são abordadas por meio de outros processos do modelo COMPACT já referenciados. Tomados como um todo, cada um desses processos apoia o outro e todos visam a flexibilidade psicológica (Hayes, 2004, 2011, 2019).

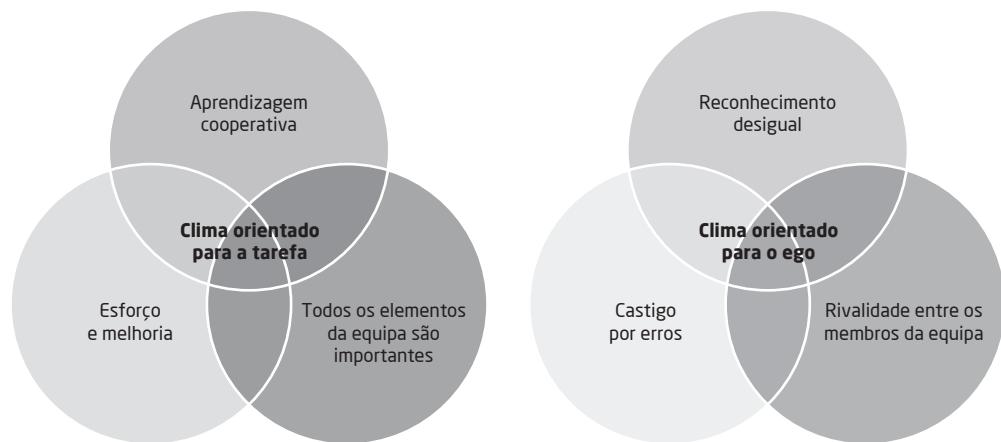
### **9.3 Uma Intervenção Baseada no modelo COMPACT para o Futebol Profissional: Programa MBSoccerP**

A abordagem COMPACT tem sido usada, recentemente, para aumentar o nível de desempenho dos atletas de elite com um programa de estrutura e evidência científica bem definida: o programa MBSoccerP (Carraça et al., 2018a, 2018b, 2019b, 2020).

O programa MBSoccerP, tendo como referência os princípios e os pressupostos do modelo COMPACT, já descrito, foi especificamente adaptado para o contexto desportivo, nomeadamente para o futebol profissional. Esta intervenção procura desenvolver e integrar competências psicológicas associadas aos seguintes princípios:

- **Desfusão cognitiva e flexibilidade psicológica** – o fundamental é examinar a interpretação dos eventos, e não os eventos em si;
- **O princípio do comportamento/atenção restrita e difusa** – tudo o que o indivíduo faz tem uma forte influência nos seus pensamentos e emoções;
- **O princípio do continuum** – os problemas psicológicos são melhor caracterizados enquanto exageros ou alterações ao processo normal do funcionamento da mente;
- **O princípio do aqui e agora** – habitualmente, é mais eficaz focar no presente do que no passado;

De maneira geral, o clima motivacional pode ser orientado para o ego ou para a tarefa (Figura 10.1). Num clima orientado para o ego, o treinador alimenta a comparação normativa, a competição interpessoal e a rivalidade entre os elementos da equipa, privilegiando a valorização daqueles que melhor desempenharem a tarefa. Já num clima orientado para a tarefa, o treinador promove a cooperação e a entreajuda entre os elementos da equipa, reforçando a importância do papel desempenhado por cada um, ao nível da aprendizagem e dos avanços de cada indivíduo no seio do grupo (Duda & Balaguer, 2007).



**Figura 10.1** Modelo do clima motivacional criado pelo treinador no desporto  
(adaptado de Newton et al., 2000)

De acordo com a literatura, os contextos que favorecem a orientação para a tarefa evidenciam uma associação positiva com a autoconfiança (Cecchini et al., 2004), a vitalidade subjetiva (Álvarez et al., 2012; Reinboth & Duda, 2006), o prazer (Boixadós et al., 2004) e os afetos positivos (Barbosa-Luna et al., 2017). Por outro lado, um clima orientado para o ego relaciona-se positivamente com o tédio, a ansiedade, a depressão (Cecchini et al., 2004) e o *burnout* (Barbosa-Luna et al., 2017).

## 10.3 Clima Motivacional na Perspetiva da Teoria da Autodeterminação

A TAD defende que os fatores sociais e culturais influenciam o desenvolvimento da vontade e a iniciativa das pessoas, assim como o seu bem-estar e a qualidade do seu desempenho (Ryan & Deci, 2017). Tal como refere (Duda, 2013), a TAD coloca em evidência os motivos subjacentes à prática desportiva.

### 10.3.1 Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas

A Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (Ryan & Deci, 2002) ocupa um lugar de destaque nos constructos desenvolvidos pela TAD (Deci & Ryan, 1985).

De acordo com Deci e Ryan (1985, 2000), Ryan (1995) e Ryan e Deci (2000, 2002), o ser humano evidencia três necessidades psicológicas básicas – de competência, de autonomia e de relação com os outros –, que fornecem os “nutrientes fundamentais” para o desenvolvimento equilibrado da sua saúde, bem-estar e rendimento.

A competência diz respeito ao sentimento de eficácia na sua interação com o meio envolvente. Por sua vez, a autonomia refere-se à capacidade do indivíduo para regular as suas próprias ações e ao grau a partir do qual o mesmo percebe que atua por vontade própria. Finalmente, a relação com os outros corresponde à capacidade do indivíduo para se ligar ao outro, para se sentir acolhido e respeitado e para desenvolver relações interpessoais harmoniosas num contexto específico (Duda, 2013; Ryan & Deci, 2000).

Segundo os estudos empíricos, a satisfação das necessidades psicológicas básicas promove a motivação autodeterminada, o alcance de um estado de saúde e de bem-estar integral satisfatório e o aprimoramento da *performance*. Pelo contrário, a frustração das necessidades psicológicas básicas revela uma associação positiva com a motivação controlada e com estados de mal-estar nocivos para a saúde integral da pessoa (Ryan & Deci, 2000).

É de salientar a importância dos fatores inerentes ao contexto social para a satisfação ou a frustração das necessidades psicológicas básicas, nomeadamente a influência do estilo de interação criado pelo treinador (Balaguer et al., 2008).

produção de eventos e Psicologia Desportiva. Segundo Taylor (2012), os *e-sports* estão a tornar-se numa profissão legítima, com ligas estruturadas, patrocinadores e oportunidades de trabalho em diversas áreas.

Estes benefícios reforçam a motivação para o jogo e o treino de tomada de decisão rápida face a uma situação, características reconhecidas como ótimas para o sucesso. Outros benefícios associados são a diversão, o desenvolvimento da tolerância à frustração e o desenvolvimento do auto controlo.

## 12.8 Estratégias para Aumentar a *Performance* nos *E-sports*

Atualmente, os campeonatos profissionais de *e-sports* são geradores de quantidades avultadas de dinheiro para os seus intervenientes, criando dinheiro em prémios monetários para os jogadores e equipas envolvidas, o que origina uma procura cada vez maior pela alta *performance* (Parshakov et al., 2020). Assim, no que à *performance* diz respeito, segundo revisão de literatura levada a cabo por Pedraza-Ramirez e colaboradores (2020), a mesma é idêntica à *performance* nos jogos tradicionais, medindo-se, por exemplo, através de vitórias ou de classificações em *rankings*.

No cenário dinâmico dos jogadores profissionais de *e-sports*, no qual decisões instantâneas podem determinar a diferença entre a vitória ou a derrota, otimizar o desempenho é crucial. O desempenho desportivo do jogador profissional de *e-sports* não se resume a ganhar ou perder um jogo.

Como referido anteriormente, os *e-sports*, nos dias de hoje, são também considerados um desporto como qualquer outro já classificado como tal. Assim, ao nível psicológico, é referido que, do ponto de vista da natureza competitiva e cooperativa, os mesmos exigem competências mentalmente semelhantes aos ditos desportos tradicionais (Campbell et al., 2018).

Deste modo, e por forma a otimizar a *performance* desportiva, através de um estudo qualitativo, Himmelstein e colaboradores (2017) identificaram diferentes características que correspondem a maiores níveis de desempenho nos atletas profissionais de *e-sports*, neste caso, em particular, em jogadores de *League of Legends*, mas que são passíveis de ser transportadas para outros jogos. Alguns exemplos dessas características



## COLEÇÃO INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA

### CONTEXTO DESPORTIVO

Fenómenos que afetam o rendimento: *chocking*, *momentum* negativo e colapso coletivo • Consumo de substâncias e *doping* • Prevenção da violência, do abuso e da discriminação no desporto de formação • Construção da identidade atlética Autoeficácia no desporto • Autoconfiança • Ansiedade competitiva • Treino imagético Resiliência psicológica • *Mindfulness*, autocompaixão e flexibilidade psicológica Climas motivacionais de empoderamento • Comunicação e liderança Conceito de *grit* • Desportos eletrónicos (e-sports)

A Psicologia do Desporto assume, hoje, um papel central na compreensão e no desenvolvimento do rendimento, do bem-estar e da saúde mental dos praticantes. Em Portugal, esta área tem tido uma crescente relevância científica e profissional, acompanhando a evolução do desporto e a necessidade de intervenções cada vez mais especializadas.

Num contexto em que a *performance*, a saúde mental, a ética e a sustentabilidade humana no desporto ganham destaque mediático e científico, torna-se imperativo compreender os fenómenos psicológicos fundamentais, bem como desenvolver práticas de intervenção baseadas em evidência.

É neste cenário que surge o presente livro, escrito por um conjunto de autores especialistas, investigadores e profissionais com vasta experiência aplicada.

Dirigida a estudantes de Psicologia, psicólogos, treinadores, profissionais e gestores do desporto, bem como a todos os interessados na área, esta obra constitui um guia atualizado e acessível para compreender os processos psicológicos que moldam o desempenho humano no desporto, incluindo ainda casos de estudo, com exemplos práticos de intervenção, permitindo ao leitor visualizar a aplicabilidade real dos conceitos explorados.

**PACTOR**

ISBN 978-989-693-158-2  
9 789896 931582



GRUPO  
**LIDEL**

www.pactor.pt