

XXII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

04 > 06 de novembro 2021



ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS



PÓS-GRADUAÇÃO
DESPORTO E ATIVIDADE
FÍSICA ADAPTADOS





FICHA TÉCNICA

Livro de Resumos das XXI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto – 4 a 6 de novembro de 2021

Editores:

Diogo Monteiro

Raúl Antunes

Diogo Mendes

Miguel Jacinto

Rui Matos

Nuno Amaro

Rogério Salvador

Ricardo Rebelo-Gonçalves

Pedro Morouço

Luís Coelho

Filipe Rodrigues

Edição:

ESECS – Politécnico de Leiria

ISBN:

978-989-8797-70-4

DOI: <https://doi.org/10.25766/rk2q-ap09>

Suporte:

Digital

Conceção gráfica:

ESECS – Politécnico de Leiria

Propriedade:

ESECS – Politécnico de Leiria



ORGANIZAÇÃO

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Politécnico de Leiria
Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

COMISSÃO DE HONRA

Presidente do Politécnico de Leiria
Diretor da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria
Presidente da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto
Presidente Honorário da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

COMISSÃO CIENTÍFICA

António Rosado (FMH-UL, SPPD)
Pedro Teques (IPMAIA-ISMAI, SPPD);
Miguel Nery (FMH, SPPD);
Túlia Cabrita (U. Lusíada, SPPD);
Duarte Araújo (FMH-UL, SPPD);
Vítor Ferreira (FMH-UL, SPPD);
Diogo Teixeira (U-Lusófona, SPPD);
Diogo Monteiro (ESECS – Politécnico de Leiria, SPPD);
Luís Cid (ESDRM-IPS, SPPD);
Daniel Duarte (IPMAIA, SPPD);
Rui Matos (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);
Nuno Amaro (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);
Pedro Morouço (ESECS – Politécnico de Leiria);
Raúl Antunes (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);
Rogério Salvador (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);
Ricardo Rebelo-Gonçalves (ESECS – Politécnico de Leiria, CIDAF);
Luís Coelho (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);
Filipe Rodrigues (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV).



COMISSÃO ORGANIZADORA

Presidida por: Diogo Monteiro (ESECS – Politécnico de Leiria, SPPD)

Rui Matos (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);

Nuno Amaro (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);

Pedro Morouço (ESECS – Politécnico de Leiria);

Raúl Antunes (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);

Rogério Salvador (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);

Ricardo Rebelo-Gonçalves (ESECS – Politécnico de Leiria, CIDAF);

Diogo Mendes (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);

Luís Coelho (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV);

Miguel Jacinto (CIEQV);

Filipe Rodrigues (ESECS – Politécnico de Leiria, CIEQV).

STAFF DA ORGANIZAÇÃO

Estudantes do curso de licenciatura em Desporto e Bem-Estar (ESECS – Politécnico de Leiria)



BOAS-VINDAS

É com enorme honra que recebemos, em Leiria, as XXII Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto. Uma iniciativa de prestígio, que em muito dignifica o que se tem feito nesta área. Permitam-me, portanto, que em nome do Politécnico de Leiria, da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e das Comissões Organizadora e Científica das XXII, vos convide a participar neste evento que decorrerá em Leiria, nos dias 04 a 06 de novembro de 2021. Nesse sentido, permitam-me, ainda, que vos estimule a participar de forma ativa. Quer através da submissão de trabalhos, quer sendo proativos na procura da discussão, troca e partilha de opiniões, visões e estratégias. Só assim teremos um evento que fará sentido ter!



Em conjunto com a Sociedade estamos a preparar o evento com atenção e detalhe, procurando proporcionar 3 dias de interação. Desde preletores de enorme relevância no panorama internacional, à disponibilização de espaços adequados à troca de experiências e de conhecimento, tudo faremos para que se torne um evento inesquecível.

Vemo-nos em Leiria, entre 04 e 06 de novembro de 2021!

Pedro Morouço

*Diretor da Escola Superior de Educação de Ciências Sociais
Instituto Politécnico de Leiria*



MENSAGEM DO PRESIDENTE DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

Mais uma vez temos a enorme prazer em dar as boas-vindas a todos os participantes das 22^{as} Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, neste conclave científico único, que, desde 1978, reúne as pessoas interessadas na Psicologia do Desporto e do Exercício, promovendo o desenvolvimento de uma comunidade científica e profissional cada vez mais extensa e qualificada.



Como habitualmente, este encontro tem o intuito de congrega os membros da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto e todas as pessoas que se interessam pela Psicologia do Desporto, do Exercício e da Performance, num evento de elevado nível científico e profissional, onde assuntos de natureza científica e profissional são amplamente discutidos.

Continuamos a promover a divulgação dos trabalhos científicos na área da Psicologia do Desporto, a procurar incentivar melhor e mais investigação e a estimular os novos e futuros investigadores, como é nossa missão, com a consciência de querermos um mundo desportivo mais humano, mais inclusivo e para todos.

Quero, em primeiro lugar, agradecer à Comissão Organizadora, aos colegas e amigos que, com elevada paixão e competência, dão corpo à concretização destes valores e da visão que está por detrás da nossa vida enquanto Sociedade.

Convido, assim, todos os interessados na Psicologia do Desporto e do Exercício para estarem presentes e aproveitarem esta oportunidade ímpar de convívio entre colegas e amigos, na bela cidade de Leiria, e no seu prestigiado Politécnico.

Sentir-nos-emos muito honrados em vos receber para a nossa maior reunião científica, com a certeza de que sairemos mais capacitados cientificamente e humanamente. Espero que todos tenham umas excelentes Jornadas!

António Rosado

*Presidente da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto
Faculdade de Motricidade Humana
Universidade de Lisboa*



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| FICHA TÉCNICA..... | 2 |
| PROGRAMA DAS XXI JORNADAS DA SPPD..... | 12 |
| 4 de novembro de 2021..... | 13 |
| 5 de novembro de 2021..... | 14 |
| 6 de novembro de 2021..... | 21 |
| CONFERÊNCIAS PLENÁRIAS..... | 28 |
| The development of mental health in talented and elite athletes..... | 29 |
| The Role of Motivational Factors in Predicting Physical Activity, Weight Management, and Physical/Mental Health in Diverse Life Domains..... | 30 |
| Exercise hedonics: Pleasure-displeasure responses to exercise and their implications for exercise behavior..... | 31 |
| There Is Light and There Is Darkness: On the Temporal Dynamics of Cohesion, Coordination, and Performance in Teams..... | 32 |
| Desenvolvimento da Expertise em Futebolistas Campões do Mundo..... | 33 |
| SIMPÓSIOS..... | 34 |
| Simpósio 1 - Career management and retirement in Portuguese Football Players..... | 35 |
| Career Termination of Portuguese Elite Soccer Players..... | 36 |
| Modelling career development to predict retirement of Portuguese Soccer Players..... | 37 |
| The mediating role of self-efficacy, career goals and athletic identity for career planning in elite soccer players..... | 38 |
| Simpósio 2 - Indicadores de Perturbação Mental e Promoção da Saúde Mental no Desporto .. | 39 |
| Um modelo para o estudo da saúde mental em jogadores de futebol virtual..... | 40 |
| Saúde Mental dos Patinadores Artísticos de Elite..... | 41 |
| Estudo de Caso: Do Olimpo ao Inferno, e voltar!..... | 42 |
| Promoção da Saúde Mental no Futebol Profissional..... | 43 |
| Simpósio 3 - A era do afetivismo: Integração de pressupostos hedónicos em contextos de exercício físico..... | 44 |
| Estudo de Tradução e Validação Preliminar de Construto da Feeling Scale e da Felt Arousal Scale para o Contexto Português..... | 45 |
| Resposta Afetiva no Exercício com Resistências: Na Direção a um Consenso Sobre o Momento de Avaliação..... | 46 |
| A Preferência e Tolerância pela Intensidade no Exercício: Relação da Discrepância Entre os Traços de Intensidade e a Intensidade do Treino em Contexto de Health Clubs..... | 47 |
| Preferência e Tolerância à Intensidade do Exercício: O Papel Mediador da Vitalidade no Hábito ao Exercício..... | 48 |



| | |
|--|----|
| Simpósio 4 - Força mental, percepções, emoções e coping em atletas, a partir de diferentes realidades e contextos desportivos..... | 49 |
| Compromisso desportivo e força mental na alta competição: Um estudo com tenistas do Equador e de Portugal..... | 50 |
| Como surgem as emoções durante o “calor” da competição: um estudo naturalístico com atletas de elite de hóquei em patins..... | 51 |
| Entre o confinamento e o adiamento dos Jogos Olímpicos 2020: A visão de atletas olímpicos e paralímpicos portugueses sobre a pandemia..... | 52 |
| Os efeitos da pandemia da SARS-CoV-2 no bem-estar psicológico dos jovens atletas de basquetebol. Os casos português e checo..... | 53 |
| Simpósio 5 - Desporto como forma de inclusão: os desafios do desporto e atividade física adaptados..... | 54 |
| Ética no Desporto Adaptado: uma revisão bibliográfica..... | 55 |
| Exercício físico e Dificuldade Intelectual e Desenvolvidamental..... | 56 |
| A paixão no desporto para pessoas com deficiência: uma análise de mediação dupla em série sobre a satisfação com a vida..... | 57 |
| Boas práticas na acessibilidade a instalações desportivas – uma reflexão..... | 58 |
| COMUNICAÇÕES LIVRES..... | 59 |
| Satisfação e frustração das Necessidades Psicológicas Básicas em atletas: Comparações em função da modalidade praticada..... | 60 |
| Ansiedade e rendimento desportivo no futsal. Estudo da relação entre ansiedade e a eficácia de passes em competição..... | 61 |
| Modelo de desempenho holístico do Árbitro de futebol..... | 62 |
| PLAYwithHEART: Estudo piloto de um programa baseado no mindfulness, aceitação e compaixão para atletas adolescentes..... | 63 |
| Análise de padrões de jogo associados à eficácia no jogo de futsal..... | 64 |
| Autoestima e competência motora durante a infância..... | 65 |
| Dependência ao exercício em praticantes de modalidades de fitness durante o confinamento COVID-19..... | 66 |
| Qualidade percebida do comportamento do instrutor de <i>fitness</i> e sua relação com a intensidade da motivação do praticante em atividades de ginásio..... | 67 |
| Efeitos de um programa de atividade física na depressão em idosos institucionalizados: um estudo experimental..... | 68 |
| A escrita também vai ao ginásio..... | 69 |
| Efeitos do exercício físico na saúde mental e qualidade de vida de estudantes do ensino superior – revisão sistemática..... | 70 |
| Home-Advantage during COVID-19: An Analysis in Portuguese Football League..... | 71 |
| Perceção de benefícios e riscos no desporto entre atletas e não atletas..... | 72 |



| | |
|---|----|
| Exploring body image and well-being in female dance practitioners and gymnasts..... | 73 |
| Agressividade em jovens do 3º ciclo de escolaridade praticantes de atividade física e desporto, considerando a idade, o sexo e o tipo de modalidade..... | 74 |
| Motivação para a prática desportiva em estudantes do ensino superior, considerando o género, idade, área e ciclo de estudos..... | 75 |
| Criação e implementação de grupo de intervenção de Psicologia do Desporto em Portugal: o grupo Alcateia..... | 76 |
| Perception-action processes as a fundament for sports psychology: an interdisciplinary approach to movement practices..... | 77 |
| Adaptation of Perceived Risk Questionnaire in Canyoners, to Risk Perception in Kiteboarding and Windsurfing Questionnaire..... | 78 |
| <i>Canyoning Assessment Tool</i> - Ponderação das variáveis: execução técnica e tempo de execução, no <i>Score Final</i> | 79 |
| Influência do tamanho da bola em variáveis técnicas e físicas em jovens futebolistas..... | 80 |
| Wall Drop Punt Kick & Catch: Contributions towards the creation of a new gross manipulative coordination test..... | 81 |
| Prevalência da insatisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásio..... | 82 |
| Differences between portuguese and brazilian Patients with fibromyalgia syndrome: exploring the associations across age, time of diagnosis, and fatigue-related symptoms..... | 83 |
| Tradução e Validação do questionário Job Satisfaction Scale numa amostra de Profissionais de Fitness Portugueses..... | 84 |
| Relationship between anthropometric characteristics and performance in Full Squat and Half Squat..... | 85 |
| Adesão e abandono do exercício físico nos health clubs em Portugal nos anos de 2019 e 2020..... | 86 |
| Heart rate variability behaviour in athletes after injury: a protocol for a systematic review and meta-analysis..... | 87 |
| Passing patterns of play across variability trend in youth football..... | 88 |
| Variations in Individual Player Area in Youth Football Matches: The Effects of Changes of Players' Age, Numerical Relations, and Pitch Zones..... | 89 |
| Programa de formação da inclusão ao desporto: é urgente (outro) olhar..... | 90 |
| A atitude dos alunos face à educação física: uma revisão sistemática de literatura..... | 91 |
| O Desporto enquanto meio inclusivo de crianças e jovens: uma análise do panorama português a partir de programas de intervenção social..... | 92 |
| Dilemas silenciosos ou silenciados: o género feminino nas aulas de educação física..... | 93 |
| A Psicologia na Carreira Dual do Jogador Sporting..... | 94 |
| Análise longitudinal de motivação e satisfação em jovens atletas femininas adolescentes... | 95 |



| | |
|--|-----|
| Mapeamento dos fatores que afetam estado de flow nos esportes coletivos de invasão: uma revisão sistemática..... | 96 |
| <i>“Por mim faríamos esses desafios todos os dias”</i> : A experiência das 10 horas de natação e sua aproximação com a fenomenologia do enjoyment e do estado de flow..... | 97 |
| Liderança Partilhada: perspectiva de treinadores de Elite de futebol Masculino..... | 98 |
| Análise dos comportamentos coletivos na defesa de transição-ataque das equipas finalistas da copa america centenario..... | 99 |
| Escala de motivação esportiva em jovens jogadores de futebol chilenos: um estudo descritivo..... | 100 |
| Efeitos de diferentes protocolos de exercício físico no tratamento da síndrome de fibromialgia: revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados..... | 101 |
| Ansiiedade e Bem-Estar Subjetivo em Praticantes de Exercício: Estudo Exploratório em Contexto de Covid-19..... | 102 |
| Atividade física e a Depressão: Qual é a dose de Atividade Física recomendada no tratamento da depressão nos adultos? Uma revisão sistemática e meta-análise..... | 103 |
| A contribuição do monitoramento da atividade física e do exercício em programas de telemedicina para o gerenciamento da hipertensão: uma abordagem multidisciplinar..... | 104 |
| Associations between physical activity, sedentary behavior, life satisfaction, and perceived stress among adults with sedentary jobs..... | 105 |
| Mindfulness-Based Soccer Program and Self-Criticism on Flow and Perceived Soccer Performance..... | 106 |
| Anthropometric and physiological characteristics of female soccer players: a discriminant study during the transition from under-19 to senior level..... | 107 |
| As bases do desporto: movimento, jogo e competição..... | 108 |
| Avaliação de estados psicobiossociais em atletas: Teste à validade do modelo de medição usando Modelagem de Equações Estruturais via PLS (PLS-SEM)..... | 109 |
| Programa de treino psicossocial para nadadores-salvadores: um projeto piloto..... | 110 |
| Avaliação da aptidão física em indivíduos com deficiência: um estudo exploratório..... | 111 |
| Efeitos de um programa de exercício físico na qualidade de vida de indivíduos com dificuldade intelectual e desenvolvimental – revisão sistemática..... | 112 |
| Acessibilidade e Equidade no trabalho adaptado de Pessoas com Deficiência Motora..... | 113 |
| A atividade física promove o comportamento adaptativo, aptidão física e qualidade de vida de adultos com dificuldade intelectual e desenvolvimental?..... | 114 |
| Crenças, Atitudes e Atenção dos alunos no final do ensino secundário, face à pessoa com deficiência, em contextos desportivos: importância do género, contacto prévio com pessoas com deficiência, participação em atividades conjuntas e área de deficiência..... | 115 |
| Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola: conciliar carreira desportiva com educação..... | 116 |



| | |
|---|-----|
| Associação entre a atividade física de pais e filhos (6-12 anos): uma revisão sistemática de 2001 a 2020..... | 117 |
| Diferenças entre os grupos das faixas etárias 20-29, 30-39, 40-49 e 50-59 anos nas variáveis de performance do salto vertical de contramovimento..... | 118 |
| Relação entre a composição corporal e a performance do salto vertical de contramovimento em adultos..... | 119 |
| Discrimination of Ultimate Frisbee Players by Spirit of the Game and competitive level..... | 120 |
| COMUNICAÇÕES PRÉMIO ANTÓNIO PAULA BRITO..... | 121 |
| Satisfação com a vida em atletas paralímpicos: o papel das necessidades psicológicas básicas e da paixão..... | 122 |
| Até à Falha: Variações da Valência Afetiva num Treino com Resistência Prescrito para Atingir a Falha Muscular..... | 123 |



PROGRAMA DAS XXI JORNADAS DA SPPD



4 de novembro de 2021

14.00 – 18.00 **Workshop**

Desporto como forma de inclusão: Estratégias de Intervenção

Dinamizador: Raúl Antunes (ESECS – Politécnico de Leiria)

Inserido nas XXII jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, subordinadas ao tema “Investigação e Prática: de Todos e para Todos”, o propósito deste workshop é promover uma partilha de experiências e contextos de intervenção na área do desporto e atividade física adaptados. Assim, após um enquadramento conceptual teórico, os participantes vão conhecer o trabalho desenvolvido no CRID (Centro de Recursos para a Inclusão Digital) da ESECS – Politécnico de Leiria. Posteriormente, e numa parte prática, vão ser proporcionadas experiências em diferentes modalidades adaptadas, bem como as possibilidades de intervenção em contexto escolar/desportivo, nomeadamente tendo por base critérios como a utilização dos recursos espaciais e materiais e sua adaptação a diferentes tipologias de deficiência. No fundo o principal objetivo do workshop é criar um momento de partilha e reflexão, promovendo condições para, nos diferentes contextos, podermos ter um desporto mais inclusivo.

Programa

14.00h: Apresentação;

14.15: Componente teórica – A adaptação como estratégia para um desporto mais inclusivo; Exemplos de projetos de intervenção;

15.15: Apresentação do trabalho realizado no CRID (Centro de Recursos para a Inclusão Digital);

16.00h: Componente prática (ginásio ESECS);

17.45h: Encerramento do workshop.



5 de novembro de 2021

9.00 - **Receção dos participantes e Acreditações**

Átrio do Auditório 2 (Sala B.0.34)

9.30 - **Sessão de Abertura**

Momento Musical (Tum'Acanénica – Tuna Mista da ESECS)

Diogo Monteiro (ESECS – Politécnico de Leiria, presidente da Comissão Organizadora)

Rui Filipe Pinto Pedrosa (Presidente do Politécnico de Leiria)

Gonçalo Lopes (Presidente da Câmara Municipal de Leiria)

António Rosado (Presidente da SPPD)

Pedro Morouço (Diretor ESECS – Politécnico de Leiria)

10.00 - **Conferência Plenária 1**

The development of mental health in talented and elite athletes

Autor: Professor Doutor Paul Wylleman

Presidente de Mesa: Pedro Teques (IPMaia)

11.00 – **Coffee Break**

11.30 - **Simpósio 1 (Auditório 2)**

Career management and retirement in Portuguese Football Players

Moderador: Bruno Travassos (UBI)

Career Termination of Portuguese Elite Soccer Players

Autores: António Carapinheira, Diogo Monteiro, Ricardo Monteiro, Miquel Torregrossa, Bruno Travassos

Modelling career development to predict retirement of Portuguese Soccer Players

Autores: Bruno Travassos, Ricardo Monteiro, António Carapinheira, Miquel Torregrossa, Diogo Monteiro

The mediating role of self-efficacy, career goals and athletic identity for career planning in elite soccer players

Autores: Ricardo Monteiro, Diogo Monteiro, António Carapinheira, Miquel Torregrossa, Bruno Travassos

12.30 – **Pausa para Almoço**



14.00 - Conferência Plenária 2 (Auditório 2)

The Role of Motivational Factors in Predicting Physical Activity, Weight Management, and Physical/Mental Health in Diverse Life Domains

Autor: Professor Doutor Nikos Ntoumanis

Presidente de Mesa: Luis Cid (ESDRM)

15.00 - Sessões paralelas I

Comunicações livres I (Auditório 1)

Moderador: Luis Cid (ESDRM)

Satisfação e frustração das Necessidades Psicológicas Básicas em atletas: Comparações em função da modalidade praticada

Autores: Sara Roberto, José Rodrigues, Filipe Rodrigues, Nuno Couto

Ansiedade e rendimento desportivo no futsal. Estudo da relação entre ansiedade e a eficácia de passes em competição

Autores: Guilherme Coelho, Sara Roberto, Susana Alves, José Rodrigues, Luís Cid, Nuno Couto

Modelo de desempenho holístico do Árbitro de futebol

Autores: Sérgio Mendes, Ema P. Oliveira, Diogo Monteiro, Bruno Travassos

PLAYwithHEART: Estudo piloto de um programa baseado no mindfulness, aceitação e compaixão para atletas adolescentes

Autores: Sara Oliveira, Marina Cunha, António Rosado, Inês Matos-Pina, Cláudia Ferreira

Análise de padrões de jogo associados à eficácia no jogo de futsal

Autores: Diogo Mendes, Hugo Sarmiento

Autoestima e competência motora durante a infância

Autores: Celina Gonçalves, Vítor P. Lopes, Susana Rafaela Martins, Luis P. Rodrigues

Comunicações livres II (Auditório 2)

Moderador: Nuno Amaro (ESECS – Politécnico de Leiria)

Dependência ao exercício em praticantes de modalidades de fitness durante o confinamento covid-19

Autores: Roberta Frontini, Catarina Ramos, Janete Oliveira, Pedro Lopes, Joana Mourão, Rogério Salvador



Qualidade percebida do comportamento do instrutor de fitness e sua relação com a intensidade da motivação do praticante em atividades de ginásio

Autores: Ricardo Pereira, Pedro Teques

Efeitos de um programa de atividade física na depressão em idosos institucionalizados: um estudo experimental

Autores: Adriana Silva, Sara Roberto, José Rodrigues, Anabela Vitorino, Luís Cid, Nuno Couto

A escrita também vai ao ginásio

Autores: Paula Cristina Ferreira, Luís Barbeiro, Rui Alexandre Alves

Efeitos do exercício físico na saúde mental e qualidade de vida de estudantes do ensino superior – revisão sistemática

Autores: Miguel Jacinto, Isabel Simões Dias, Maria Odília Abreu, Marta Fonseca

Comunicações livres III (sala A 1.1)

Moderador: Luís Coelho (ESECS – Politécnico de Leiria)

Home-Advantage during COVID-19: An Analysis in Portuguese Football League

Autores: Diogo Mendes, Diogo Monteiro, Raul Antunes, João Botas, João Clemente, Nuno Amaro, Rui Matos

Perceção de benefícios e riscos no desporto entre atletas e não atletas

Autor: Teresa Limpo

Exploring body image and well-being in female dance practitioners and gymnasts

Autores: Roberta Frontini, Beatriz Faria, Rita Gomes, Raul Antunes

Agressividade em jovens do 3º ciclo de escolaridade praticantes de atividade física e desporto, considerando a idade, o sexo e o tipo de modalidade

Autores: Francisco Lima, Leonor Rodrigues, Mariana Gonçalves, Martim Malato, Nuno Pereira, Vitor Ferreira, Nuno Januário

Motivação para a prática desportiva em estudantes do ensino superior, considerando o género, idade, área e ciclo de estudos

Autores: Afonso Meira, Inês Xavier, Leonor Costa, Mariana Amaro, Vitor Ferreira & Nuno Januário



Comunicações livres IV (sala A.0.1)

Moderador: Túlia Cabrita (Universidade Lusíada)

Criação e implementação de grupo de intervenção de Psicologia do Desporto em Portugal: o grupo Alcateia

Autores: Filipa Rebelo, Diana Jorge, Eduardo Joanes, Filipe Trigo, Inês Vigário

Perception-action processes as a fundament for sports psychology: an interdisciplinary approach to movement practices

Autores: Thabata Castelo Branco Telles

Adaptation of Perceived Risk Questionnaire in Canyoners, to Risk Perception in Kiteboarding and Windsurfing Questionnaire

Autores: Henrique Frazão, Diogo Monteiro, Nuno Garrido

Canyoning Assessment Tool - Ponderação das variáveis: execução técnica e tempo de execução, no Score Final

Autores: David Luis Sarmento, Susana Rafaela Martins, António Brandão, Luis Quaresma, Filipe Manuel Clemente

Influência do tamanho da bola em variáveis técnicas e físicas em jovens futebolistas

Autores: João Clemente, Ricardo Rebelo-Gonçalves, Sandro Brito

Wall Drop Punt Kick & Catch: Contributions towards the creation of a new gross manipulative coordination test

Autores: Diogo Mendes, Diogo Monteiro, Raul Antunes, Ricardo Rebelo-Gonçalves, Luís Coelho, Rogério Salvador, Nuno Amaro, Rui Matos

16.00 - *Coffee Break*

16.30 - Sessões paralelas II

Comunicações livres I (Auditório 1)

Moderador: Filipe Rodrigues (ESECS – Politécnico de Leiria)

Prevalência da insatisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásio

Autores: Rogério Salvador, Catarina Ramos, Janete Oliveira, Pedro Lopes, Joana Mourão, Roberta Frontini



Differences between Portuguese and Brazilian Patients with fibromyalgia syndrome: exploring the associations across age, time of diagnosis, and fatigue-related symptoms

Autores: Marcos C. Álvarez, Maria Luíza L. Albuquerque, Henrique P. Neiva, Luís Cid, Filipe Rodrigues, Diogo S. Teixeira, Diogo Monteiro

Tradução e Validação do questionário Job Satisfaction Scale numa amostra de Profissionais de Fitness Portugueses

Autores: Liliana Ramos, Dulce Esteves, Susana Franco, Isabel Vieira, Vera Simões

Relationship between anthropometric characteristics and performance in Full Squat and Half Squat

Autores: Bernardo Viveiros, Juan Laguna, Marcos Ávila, Ricardo Rebelo-Gonçalves

Adesão e abandono do exercício físico nos health clubs em Portugal nos anos de 2019 e 2020

Autores: Diogo Resende, Hugo Vieira Pereira

Comunicações livres II (Auditório 2)

Moderador: Diogo Santos Teixeira (Universidade Lusófona)

Heart rate variability behaviour in athletes after injury: a protocol for a systematic review and meta-analysis

Autores: Gonçalo Flores, Diogo Monteiro, Fernanda Silva, Pedro Duarte-Mendes

Passing patterns of play across variability trend in youth football

Autores: Nuno Coito, Hugo Folgado, Diogo Monteiro, Bruno Travassos

Variations in Individual Player Area in Youth Football Matches: The Effects of Changes of Players' Age, Numerical Relations, and Pitch Zones

Autores: Nuno Coito, Hugo Folgado, Félix Romero, Nuno Loureiro, Bruno Travassos

Programa de formação da inclusão ao desporto: é urgente (outro) olhar

Autores: Valéria Freitas Pereira, Teresa Vieira Lopes, António Luís Carvalho, Albino Miguel Mendes



Comunicações livres III (sala A.0.18)

Moderador: Daniel Duarte (IPMaia)

A atitude dos alunos face à educação física: uma revisão sistemática de literatura

Autores: Autores: Tiago Ribeiro, Adilson Marques, João Martins, Catarina Sá, Diogo Rodrigues, Margarida Cidrais, Susana Viola, Vítor Pedro, António Rosado

O Desporto enquanto meio inclusivo de crianças e jovens: uma análise do panorama português a partir de programas de intervenção social

Autores: Autores: Beatriz Valongo, Teresa Silva Dias, Sofia Marques da Silva

Dilemas silenciosos ou silenciados: o gênero feminino nas aulas de educação física

Autores: Larissa Zanetti Theil, Luis Eugênio Martiny, Eloy Maciel Neto, Miguel Ângelo Sousa Fachada Coelho

A Psicologia na Carreira Dual do Jogador Sporting

Autores: Marina Santos, Carlos Tavares, Francisca Freitas, Ana Silva, Tiago Maciel, Joel Teixeira

Análise longitudinal de motivação e satisfação em jovens atletas femininas adolescentes

Autores: Kauna Possamai, Ricardo Quinaud, Felipe Mendes, Carlos Gonçalves, Humberto Carvalho

Comunicações livres IV (sala B.1.41)

Moderador: Ricardo Rebelo-Gonçalves (ESECS – Politécnico de Leiria)

Mapeamento dos fatores que afetam estado de flow nos esportes coletivos de invasão: uma revisão sistemática

Autores: Luis Eugênio Martiny, Larissa Zanetti Theil, Eloy Maciel Neto, Gonçalo Dias, José Pedro Ferreira, Rui Mendes

“Por mim faríamos esses desafios todos os dias”: a experiência das 10 horas de natação e sua aproximação com a fenomenologia do enjoyment e o estado de flow

Autores: Luis Eugênio Martiny, Larissa Zanetti Theil, Eloy Maciel Neto



Liderança Partilhada: perspetiva de treinadores de Elite de futebol Masculino

Autores: Pedro Abranja, Carla Chicau-Borrego, António Pereira

Análise dos comportamentos coletivos na transição defesa-ataque das equipas finalistas da Copa America Centenário

Autores: Joel Barrera, Luis Valenzuela, Hugo Sarmento

Escala de motivação esportiva em jovens jogadores de futebol chilenos: um estudo descritivo

Autores: Joel Barrera, Luis Valenzuela, Hugo Sarmento

17.30 - Conferência Plenária 3 (Auditório 2)

Exercise hedonics: Pleasure-displeasure responses to exercise and their implications for exercise behavior

Autor: Professor Doutor Panteleimon Ekkekakis

Presidente de Mesa: Diogo Santos Teixeira (Universidade da Lusófona)

18.30 – Assembleia geral SPPD (Auditório 2)

20.30 – Jantar social



6 de novembro de 2021

9.00 - Sessões paralelas III

Comunicações livres I (Auditório 1)

Moderador: Luís Coelho (ESECS – Politécnico de Leiria)

Efeitos de diferentes protocolos de exercício físico no tratamento da síndrome de fibromialgia: revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados

Autores: Maria Luiza L. de Albuquerque, Marcos Alvarez, Diogo Monteiro, Guilherme Torres Vilarino, Alexandro Andrade, Henrique P. Neiva

Ansiedade e Bem-Estar Subjetivo em Praticantes de Exercício: Estudo Exploratório em Contexto de Covid-19

Autores: Carina Silva, Daniel Filipe, Filipa Cordeiro, Roberta Frontini, Raul Antunes

Atividade física e a Depressão: Qual é a dose de Atividade Física recomendada no tratamento da depressão nos adultos? Uma revisão sistemática e meta-análise

Autores: Érica M. Correia, Diogo Monteiro, Teresa Bento, Filipe Rodrigues, Luís Cid, Anabela Vitorino, Diogo Santos Teixeira, Nuno Couto

A contribuição do monitoramento da atividade física e do exercício em programas de telemedicina para o gerenciamento da hipertensão: uma abordagem multidisciplinar

Autores: Silvane Viana, Rogério Salvador, Pedro Morouço, Ricardo Rebelo-Gonçalves

Associations between physical activity, sedentary behavior, life satisfaction, and perceived stress among adults with sedentary jobs

Autores: Fernanda M. Silva, Pedro Duarte-Mendes, Ana Maria Teixeira, Carlos Farinha, Rui Paulo, João Serrano, João Petrica, José Pedro Ferreira

Comunicações livres II (Auditório 2)

Moderador: Ricardo Rebelo-Gonçalves (ESECS – Politécnico Leiria)

Mindfulness-Based Soccer Program and Self-Criticism on Flow and Perceived Soccer Performance

Autores: Bruno Carraça, Antonio Rosado, Catia Magalhães



Anthropometric and physiological characteristics of female soccer players: a Discriminant study during the transition from under-19 to senior level

Autores: Daniela Costa, Rui Pinho, Tomas Oliveira, João Pereira, João Valente-dos-Santos, Paulo Sousa-e-Silva, Diogo Martinho, João Pedro Duarte, Manuel João Coelho-e-Silva

As bases do desporto: movimento, jogo e competição

Autores: Miguel Nery, António Rosado, Carlos Neto

Avaliação de estados psicobiossociais em atletas: Teste à validade do modelo de medição usando Modelagem de Equações Estruturais via PLS (PLS-SEM)

Autores: Ana Leite, João Carvalho, Duarte Araújo, António Rosado

Programa de treino psicossocial para nadadores-salvadores: um projeto piloto

Autores: Paulo Santiago, Filipe Maia, Sandra Santiago, Daniel Duarte, Pedro Teques

Comunicações livres III (sala B.1.39)

Moderador: Vitor Ferreira (FMH, Universidade de Lisboa)

Avaliação da aptidão física em indivíduos com deficiência: um estudo exploratório

Autores: Rogério Salvador, Ana Marcelino, Bruno Mourinha, Daniela Nogueira, Marta Nogueira

Efeitos de um programa de exercício físico na qualidade de vida de indivíduos com dificuldade intelectual e desenvolvimental – revisão sistemática

Autores: Miguel Jacinto, Anabela Vitorino, Rui Matos, Diogo Mendes, Teresa Bento

Acessibilidade e Equidade no trabalho adaptado de Pessoas com Deficiência Motora

Autores: Marta Nogueira, Célia Sousa

A atividade física promove o comportamento adaptativo, aptidão física e qualidade de vida de adultos com dificuldade intelectual e desenvolvimental?

Autores: Susana Diz, Fernando Gomes, Sofia Santos



Crenças, Atitudes e Atenção dos alunos no final do ensino secundário, face à pessoa com deficiência, em contextos desportivos: importância do género, contacto prévio com pessoas com deficiência, participação em atividades conjuntas e área de deficiência

Autores: Nuno Januário, Vitor Ferreira, Jorge Abéllan

Comunicações livres IV (sala B.1.41)

Moderador: Rui Matos (ESECS – Politécnico de Leiria)

Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola: conciliar carreira desportiva com educação

Autores: Sandra Serrão, Rui Matos

Associação entre a atividade física de pais e filhos (6-12 anos): uma revisão sistemática de 2001 a 2020

Autores: Rui Matos, Diogo Monteiro, Nuno Amaro, Raúl Antunes, Luís Coelho, Diogo Mendes, Vítor Arufe Giráldez

Diferenças entre os grupos das faixas etárias 20-29, 30-39, 40-49 e 50-59 anos nas variáveis de performance do salto vertical de contramovimento

Autores: Patrícia Lourenço, João Serrano, João Petrica, Rui Paulo, Fernanda M. Silva, André Ramalho, Pedro Duarte-Mendes

Relação entre a composição corporal e a performance do salto vertical de contramovimento em adultos

Autores: Patrícia Lourenço, João Serrano, João Petrica, Rui Paulo, Fernanda M. Silva, André Ramalho, Pedro Duarte-Mendes

Discrimination of Ultimate Frisbee Players by Spirit of the Game and competitive level

Autores: José Pedro Amoroso, João Valente dos Santos, Guilherme Furtado, Ricardo Rebelo-Gonçalves, Raúl Antunes

10.00 - Coffee Break



10.30 - Conferência Plenária 4 (Auditório 2)

There Is Light and There Is Darkness: On the Temporal Dynamics of Cohesion, Coordination, and Performance in Teams

Autor: Professor Doutor Luis Currel

Presidente de Mesa: António Rosado

11.30 – Comunicações Prémio António Paula Brito para Jovem Investigador (Auditório 2)

Moderador: Vitor Ferreira (FMH, Universidade de Lisboa)

Satisfação com a vida em atletas paralímpicos: o papel das necessidades psicológicas básicas e da paixão

Autores: Nuno Figueiredo, Diogo Monteiro, Diogo Teixeira, Anabela Vitorino, Luís Cid, Filipe Rodrigues

Até à Falha: Variações da Valência Afetiva num Treino com Resistência Prescrito para Atingir a Falha Muscular

Autores: Vasco Bastos, Ana Andrade, Diogo Monteiro, Filipe Rodrigues, Luis Cid, Diogo Santos Teixeira

12.30 – *Pausa para Almoço*

14.00 – Simpósios 2 e 3 – sessões paralelas

Simpósio 2 (Auditório 2)

Indicadores de Perturbação Mental e Promoção da Saúde Mental no Desporto

Moderador: Pedro Teques (IPMaia)

Um modelo para o estudo da saúde mental em jogadores de futebol virtual

Autores: Ana Monteiro Pereira, Pedro Teques, Evert Verhagen, Vincent Gouttebauge, Pedro Figueiredo, João Brito

Saúde Mental dos Patinadores Artísticos de Elite

Autores: Ana Luzia Veiga, Pedro Teques

Estudo de Caso: Do Olimpo ao Inferno, e voltar!

Autor: Inês Vigário

Promoção da Saúde Mental no Futebol Profissional



Autor: Pedro Teques

Simpósio 3 (Auditório 1)

A era do afetivismo: Integração de pressupostos hedónicos em contextos de exercício físico

Moderador: Diogo Santos Teixeira (U. Lusófona)

Estudo de Tradução e Validação Preliminar de Construto da Feeling Scale e da Felt Arousal Scale para o Contexto Português

Autores: Henrique Brito, Diogo Santos Teixeira e Duarte Araújo

Resposta Afetiva no Exercício com Resistências: Na Direção a um Consenso Sobre o Momento de Avaliação

Autores: Ana Andrade, Panteleimon Ekkekakis, Anastasiia Evmenenko, Diogo Monteiro, Filipe Rodrigues, Luis Cid, Diogo Santos Teixeira

A Preferência e Tolerância pela Intensidade no Exercício: Relação da Discrepância Entre os Traços de Intensidade e a Intensidade do Treino em Contexto de Health Clubs

Autores: Paulo Marques, Ana Andrade, Anastasiia Evmenenko, Diogo Monteiro, João Faria, Filipe Rodrigues, Luís Cid, Diogo Santos Teixeira

Preferência e Tolerância à Intensidade do Exercício: O Papel Mediador da Vitalidade no Hábito ao Exercício

Autores: João Faria, Ana Andrade, Anastasiia Evmenenko, Diogo Monteiro, Filipe Rodrigues, Paulo Marques, Luís Cid, Diogo Santos Teixeira

15.00 – Simpósios 4 e 5 – sessões paralelas

Simpósio 4 (Auditório 2)

Força mental, perceções, emoções e coping em atletas, a partir de diferentes realidades e contextos desportivos

Moderador: Teresa Dias (Universidade do Porto)

Compromisso desportivo e força mental na alta competição: Um estudo com tenistas do Equador e de Portugal

Autores: Álvaro Jaramillo-Tapia, Teresa Silva Dias, André Barreiros, Miguel A. López-Gajardo, Tomás García-Calvo

Como surgem as emoções durante o “calor” da competição: um estudo naturalístico com atletas de elite de hóquei em patins



Autores: Luís Parente, Rui Sofia, Cláudia Dias

Entre o confinamento e o adiamento dos Jogos Olímpicos 2020: A visão de atletas olímpicos e paralímpicos portugueses sobre a pandemia

Autores: Inês Miguel Silva, Rui Sofia, Cláudia Dias

Os efeitos da pandemia da SARS-CoV-2 no bem-estar psicológico dos jovens atletas de basquetebol. Os casos português e checo

Autores: Kate Jurková, Luís Parente, João Freire, Pavel Slepíčka, Teresa Silva Dias

Simpósio 5 (Auditório 1)

Desporto como forma de inclusão: os desafios do desporto e atividade física adaptados

Moderador: Raul Antunes (ESECS – Politécnico de Leiria)

Ética no Desporto Adaptado: uma revisão bibliográfica

Autores: Tadeu Celestino, Antonino Pereira

Exercício físico e Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental

Autores: Miguel Jacinto, Raúl Antunes

A paixão no desporto para pessoas com deficiência: uma análise de mediação dupla em série sobre a satisfação com a vida

Autores: Anabela Vitorino, Diogo Santos Teixeira, Filipe Rodrigues, Luis Cid, Teresa Bento, Diogo Monteiro

Boas práticas na acessibilidade a instalações desportivas – uma reflexão.

Autores: Inês Viegas, Luís Cunha, Cristina Espadinha

16.00 - *Coffee Break*

16.30 - Conferência Plenária 5 (Auditório 2)

Desenvolvimento da Expertise em Futebolistas Campões do Mundo

Autor: Professor Doutor Hugo Sarmento (Universidade de Coimbra)

Presidente de Mesa: Duarte Araújo (Faculdade de Motricidade Humana)

17.30

Entrega do Prémio António Paula Brito para Jovens Investigadores.



António Rosado (Presidente da SPPD)

Pedro Morouço (Diretor ESECS – Politécnico de Leiria)

Ana Sargento (*Vice-Presidente do Politécnico de Leiria*)

18.00 Sessão de Encerramento



CONFERÊNCIAS PLENÁRIAS



The development of mental health in talented and elite athletes

Paul Wylleman

Vrije Universiteit Brussel

Abstract

While the role of sport psychologists is generally considered in terms of performance enhancement, the focus also needs to be on the mental health of athletes. Based on his experiences with TeamNL (Olympic Committee of the Netherlands) and the 2016 Rio and 2020 Tokyo Olympic Games, Paul will present how during as well as after their athletic career athletes' mental health can be considered in terms of not only an optimal holistic development but also of maximizing their level of performance. Specific attention will be paid to, among others, the long-term development of athletes' psychological competences, the psychological support services provided to athletes, coaches, and members of staff, as well as to the specific initiatives developed to cope with the mental impact of COVID-19 and with the re-scheduling and specific conditions of the 2020 Tokyo Olympic and Paralympic Games. In conclusion, Paul will also reflect on (sport) psychologists' competences essential when working at the elite, Olympic and Paralympic level.



The Role of Motivational Factors in Predicting Physical Activity, Weight Management, and Physical/Mental Health in Diverse Life Domains

Nikos Ntoumanis

University of Southern Denmark

Abstract

In my talk I will present an overview of intervention studies that I conducted while I was leading the Physical Activity and Well-Being research group in Australia (2014-2021). These studies used motivational theories to promote physical activity, weight management, and physical/mental health in diverse groups of community samples. I will provide detailed examples of intervention development and evaluation. I will also discuss challenges and solutions in implementing such interventions with relevance to theory and methodology. Lastly, I will present recent meta-analyses and suggestions for future research in the area.



Exercise hedonics: Pleasure-displeasure responses to exercise and their implications for exercise behavior

Panteleimon Ekkekakis
Iowa State University

Abstract

Since the inception of exercise psychology in the late 1960s, the consensus in the field has been that “exercise makes (most) people feel better.” However, this assertion is challenged by overwhelming evidence that most people do very little exercise, thus creating an apparent contradiction with the hedonistic principle, according to which people generally pursue those behavioral options that make them feel better. Over the past 20 years, an overhaul of the methodological platform used to investigate the relation between exercise and affective responses (e.g., pleasure-displeasure) has produced evidence that, although the postulated exercise-induced “feel-better” effect is possible, it is conditional upon several factors and is, therefore, less robust and prevalent than originally thought. Dose-response investigations have revealed a complex relation between exercise intensity and affective responses, with considerable interindividual variability in both the magnitude and the direction of affective responses near the ventilatory threshold, and universal reductions in pleasure as individuals approach their maximal capacity. Emerging evidence indicates that affective responses can predict concurrent and future physical activity. These early findings suggest that affective responses to exercise could be targets of interventions to increase physical activity behavior and have given rise to dual-process theories, such as the Affective-Reflective Theory (ART).



There Is Light and There Is Darkness: On the Temporal Dynamics of Cohesion, Coordination, and Performance in Teams

Luís Curral

Lisbon University

Abstract

Team cohesion is an emergent affective state that is at the heart of teamwork dynamics. It is a multidimensional construct that includes a task, a social, and a group pride dimension. Accordingly, team cohesion is defined as the tendency for a team to stick together and remain united in its pursuit of instrumental objectives and the satisfaction of members' affective needs. Team cohesion is especially important for the performance of teams. In a study we examined teams as complex adaptive systems (tCAS) and used latent growth curve modelling to test team cohesion as an initial condition conducive to team performance over time and the mediational effect of team coordination on this relationship. After analyzing 158 teams enrolled in a business game simulation over five consecutive weeks, we found that change in team coordination was best described by a continuous linear change model, while change in team performance was best described by a continuous nonlinear change model; and the mediation model revealed a negative indirect effect of team cohesion on the level of change in team performance over time, through the level of change in team coordination.



Desenvolvimento da Expertise em Futebolistas Campões do Mundo

Hugo Sarmento

*Faculty of Sport Sciences and Physical Education, Coimbra, Portugal
University of Coimbra, Research Unit for Sport and Physical Activity (CIDAF)
Spertlab, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa,
Lisboa, Portugal*

Resumo

Uma das gerações mais talentosas do futebol português, a denominada “Geração de Ouro”, conquistou dois campeonatos do mundo de sub-20, Riade (1989) e Lisboa (1991). Através deste estudo pretendeu-se descrever de forma holística, os fatores subjacentes ao sucesso desta equipa/jogadores. Participaram no estudo 31 jogadores, os treinadores (Carlos Queiroz e Nelo Vingada), bem como outros significativos. Os dados foram recolhidos através da realização de entrevistas semiestruturadas e análise documental. A análise dos dados centrou-se em procedimentos de cariz quantitativo e qualitativo. Através de uma perspetiva bioecológica foi proposto o “Modelo de Desenvolvimento da Geração de Ouro”. Concluímos que o sucesso desta geração se sustentou no talento dos jogadores, na liderança ativa e na visão holística do treinador Carlos Queiroz, mas também nas circunstâncias socioculturais que caracterizavam o futebol e as ciências do desporto em Portugal. Queiroz percebeu as possibilidades de ação que o envolvimento característico da época lhe proporcionava e agiu sobre elas, tanto a um nível macro como a um nível micro. Os resultados do presente estudo sugerem que os treinadores que pretendem conduzir os seus atletas a um nível superior de desempenho precisam adotar perspetivas do treino/jogo que se revelem ambiciosas, visionárias, atualizadas e holísticas, a diversos níveis (por exemplo, a nível físico, técnico, organizacional, cultural). Estas perspetivas podem superar o reducionismo tradicional que caracteriza a maioria dos estudos e práticas científicas implementadas no campo, que se caracterizam pelo foco em aspetos parciais do jogo.



SIMPÓSIOS



Simpósio 1 - Career management and retirement in Portuguese Football Players

Resumo do Simpósio

Este simpósio tem como objetivo discutir o processo de gestão e carreira desportiva de jogadores de futebol em Portugal, bem como as implicações para o processo de abandono de carreira. Para isso serão apresentados três estudos complementares que procurarão retratar os determinantes para a gestão e término da carreira de jogadores de futebol Portugueses: i) Estudo 1 - Avaliação da qualidade da retirada bem como os recursos associados disponíveis aos jogadores no momento da retirada nas últimas 3 décadas; Estudo 2 – Apresentação de um conjunto de Indicadores de Carreira que caracterizam as fases de desenvolvimento da carreira de jogadores de futebol portugueses (Iniciação/Desenvolvimento, Rendimento e Descontinuidade) e permitem prever o seu momento de retirada; iii) Estudo 3 - Análise sobre o papel de fatores individuais como a autoeficácia, objetivos de carreira e identidade atlética constringem o planeamento de carreira de jogadores de futebol Portugueses, e respetivas implicações para o momento da retirada. Através da compilação destes três estudos será possível uma melhor caracterização do perfil de carreira do jogador de futebol português, bem como a identificação de indicadores que permitirão a médio prazo uma melhor gestão dos projetos de desenvolvimento de carreira dos jogadores de futebol, bem como a sua consciencialização para os aspetos relacionados com o planeamento da carreira e sobretudo da retirada. Estes são fatores cada vez mais preponderantes para o desenvolvimento das suas carreiras desportivas, mas também da sua vida pessoal e social, bem como do seu bem-estar psicológico a longo prazo.

Palavras-chave: carreira desportiva; abandono desportivo; qualidade abandono; futebol



Career Termination of Portuguese Elite Soccer Players

António Carapinheira¹, Diogo Monteiro², Ricardo Monteiro³, Miquel Torregrossa⁴, Bruno Travassos³

¹ ISCIA, Instituto Superior de Ciências da Informação e da Administração; CIDESD, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

² ESECS, Politécnico de Leiria; CIDESD, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

³ Universidade da beira Interior, Departamento de Ciências do Desporto; CIDESD, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

⁴ Departament de Psicologia Clínica i de la Salut, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, Spain

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar o processo de término da carreira de jogadores de futebol nos últimos 30 anos. Para isso foi avaliada a qualidade da retirada bem como os recursos associados disponíveis aos jogadores no momento da retirada. Participaram no estudo 90 ex-jogadores de futebol internacionais portugueses do sexo masculino que se retiraram entre 1985 e 2015. Os resultados revelaram uma diminuição na duração da carreira ao longo das três décadas, bem como uma tendência de aumento do número de anos enquanto jogadores de formação. Os resultados também revelaram dificuldades no momento e após o término da carreira com semelhanças ao longo das três décadas. A análise dos recursos dos jogadores ao longo das três décadas revelou uma tendência para a melhoria do nível de escolaridade ao longo dos anos. Apesar da evolução no nível de escolaridade, não se verificaram alterações ao nível do planeamento de carreira nem do pós-carreira ao longo das três décadas em análise. Em linha com estudos anteriores, os resultados destacam a falta de planeamento de carreira como um dos fatores que condicionam o abandono e a qualidade da retirada no pós-carreira.

Palavras-chave: carreira desportiva; abandono desportivo; qualidade abandono; futebol



acarapinheira@gmail.com

Modelling career development to predict retirement of Portuguese Soccer Players

Bruno Travassos¹, Ricardo Monteiro¹, António Carapinheira², Miquel Torregrossa³, Diogo Monteiro⁴

¹ Universidade da beira Interior, Departamento de Ciências do Desporto; CIDESD, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

² ISCIA, Instituto Superior de Ciências da Informação e da Administração; CIDESD, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

³ Departament de Psicologia Clínica i de la Salut, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, Spain

⁴ ESECS, Politécnico de Leiria; CIDESD, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

Resumo

Este estudo teve como objetivo identificar Indicadores de Carreira que caracterizam as fases de desenvolvimento da carreira (Iniciação / Desenvolvimento, Rendimento e Descontinuidade) e permitem prever o momento da retirada de jogadores de futebol portugueses. Foram considerados neste estudo três mil e quinhentos ex-jogadores de futebol portugueses que jogaram entre 1960 e 2018. Foi realizada uma análise de regressão múltipla linear para identificar os efeitos diretos e indiretos padronizados entre os indicadores de carreira considerados em cada fase de desenvolvimento da carreira e a idade de retirada. O modelo proposto destacou que a relação entre o número de temporadas como jogador juvenil, número de temporadas como jogador juvenil em clubes top3, idade do primeiro registo como jogador sénior, número de temporadas como jogador sénior, número de temporadas como um jogador sénior no top3 dos clubes, o número de jogos totais como jogador sénior, a idade do último melhor resultado alcançado, o número de jogos na época de reforma e a duração da fase de descontinuação permitem explicar 40% da idade de retirada de jogadores de futebol portugueses. Os resultados permitiram compreender a influência de cada etapa de desenvolvimento da carreira na duração da carreira. Tendo por base o Modelo holístico de desenvolvimento desportiva, este modelo constitui-se com a primeira tentativa de identificar os fatores que permitem prever a idade de retirada. Desta forma será possível um melhor planeamento desportivo assente em indicadores que permitem monitorizar o estado da carreira dos jogadores de futebol ao longo da sua carreira.

Palavras-chave: Gestão de carreira, objetivos de carreira, modelo holístico desenvolvimento desportivo, carreira desportiva



ibfrt@ubi.pt



The mediating role of self-efficacy, career goals and athletic identity for career planning in elite soccer players

Ricardo Monteiro¹, Diogo Monteiro², António Carapinha³, Miquel Torregrossa⁴, Bruno Travassos¹

¹ Universidade da beira Interior, Departamento de Ciências do Desporto; CIDESD, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

² ESECS, Politécnico de Leiria; CIDESD, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

³ ISCIA, Instituto Superior de Ciências da Informação e da Administração; CIDESD, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

⁴ Departament de Psicologia Clínica i de la Salut, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, Spain

Resumo

Estudos anteriores verificaram que o planeamento da carreira desportiva e da retirada têm um impacto bastante grande na qualidade dessa retirada e no pós-carreira de desportistas. Neste sentido, este estudo procurou averiguar qual o papel de fatores internos como a autoeficácia, objetivos de carreira e identidade atlética para o planeamento de carreira de jogadores de futebol de elite. Duzentos e oitenta e um jogadores de futebol de elite (homens) participaram neste estudo. Os efeitos da autoeficácia, objetivos de carreira e identidade atlética sobre o planeamento de carreira foram avaliados com recurso a Equações Estruturais (SEM). Os resultados suportam a adequação do modelo para explicação do planeamento de carreira de jogadores de futebol de elite. O planeamento de carreira é positivamente influenciado pelo nível de autoeficácia dos jogadores através da definição de objetivos de carreira, sendo influenciado negativamente pelo nível de identidade atlética dos jogadores. Paralelamente, o nível de autoeficácia dos jogadores por meio da definição de objetivos de carreira influencia positivamente a identidade atlética. Estes resultados reforçam o papel determinante da autoeficácia e da definição de objetivos de carreira para o desenvolvimento de identidade atlética e de planeamento da carreira desportiva. A identidade atlética, apesar da sua relação positiva com a autoeficácia e com os objetivos de carreira configura-se como uma variável chave na determinação do planeamento de carreira uma vez que apresenta uma relação negativa. Assim, na linha de estudos anteriores, sugere-se o desenvolvimento de uma identidade atlética moderada, mantendo elevados níveis de autoeficácia para a obtenção de objetivos de carreira como forma de potenciar um melhor planeamento de carreira e retirada desportiva.

Palavras-chave: plano de carreira, abandono, futebol, gestão de carreira



tarantini@tarantini.pt

Simpósio 2 - Indicadores de Perturbação Mental e Promoção da Saúde Mental no Desporto

Resumo do Simpósio

O desporto é visto como um instrumento para promover benefícios físicos, psicológicos, sociais e morais, mas os atletas podem ser levados progressivamente a levar os seus recursos físicos e psicológicos aos limites, arriscando seu bem-estar e saúde. No presente, o foco é principalmente a avaliação de indicadores de perturbação mental, reconhecendo a ansiedade e a depressão como as perturbações com maiores taxas de prevalência no contexto desportivo. O propósito deste simpósio é apresentar um conjunto de abordagens relacionadas com a saúde mental no desporto, considerando um continuum entre a investigação e respetivo rastreio populacional dos principais indicadores de perturbação mental até à prevenção e promoção da saúde mental no contexto desportivo em Portugal. Neste sentido, a primeira apresentação tem em consideração os atletas de e-sports que não são habitualmente estudados a nível internacional e irá reportar os resultados de uma investigação sobre os sintomas de perturbação mental e as estratégias de confronto. Os resultados sugerem um papel fundamental dos mecanismos de confronto na relação entre ansiedade e depressão e comportamentos relacionados com a saúde. A segunda apresentação incidirá sobre a saúde mental de patinadores artísticos participantes em provas internacionais, considerando um estudo qualitativo com vista a explorar as suas perceções acerca da saúde mental e dos recursos para receberem apoio psicológico. Neste particular, parece ser relevante a sua trajetória desportiva, o estilo de vida e o stress causado pelas competições como eventuais determinantes da sua saúde mental. A terceira apresentação aborda um estudo de caso clínico com um atleta elite do judo, reconhecendo a importância do papel da psicóloga do desporto numa intervenção sistémica, cujo propósito é focar os aspetos do desenvolvimento de competências associado à saúde mental. Este caso poderá levar à reflexão acerca da intervenção concomitante entre o tratamento da sintomatologia de perturbação mental e o desenvolvimento de competências associado à saúde mental. Finalmente, assumindo a perspetiva do desenvolvimento pessoal e na saúde mental dos atletas, a quarta apresentação irá focar o aspeto preventivo de um programa de promoção da saúde mental no contexto do futebol profissional. Este programa segue o princípio de que a investigação, a formação dos técnicos e promoção da literacia, e o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas para lidarem com o treino e as exigências competitivas será um fator para prevenir a saúde mental. Em conclusão, podem surgir problemas de saúde mental, suscitando a necessidade de psicólogos, treinadores e autoridades estarem atentos e promovendo a literacia em saúde mental no desporto.



Um modelo para o estudo da saúde mental em jogadores de futebol virtual

Ana Monteiro Pereira^{1,2}, Pedro Teques^{1,3,4}, Evert Verhagen⁵, Vincent Gouttebargé^{6,7,8}, Pedro Figueiredo^{1,9,10}, João Brito¹

¹ Portugal Football School, Portuguese Football Federation, Oeiras, Portugal

² Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, Portugal

³ N2i, Polytechnic Institute of Maia, Maia, Porto, Portugal

⁴ CIPER, Interdisciplinary Center for the Study of Human Performance, University of Lisbon, Faculty of Human Kinetics, Lisbon, Portugal

⁵ Amsterdam Collaboration on Health & Safety in Sports, Department of Public and Occupational Health, Amsterdam Movement Sciences, Amsterdam UMC, University Medical Centers – Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam, Netherlands

⁶ Section of Sports Medicine, University of Pretoria, Pretoria, South Africa

⁷ Amsterdam UMC, University of Amsterdam, Department of Orthopaedic Surgery, Amsterdam Movement Sciences, Meibergdreef 9, Amsterdam, Netherlands

⁸ Amsterdam Collaboration on Health & Safety in Sports (ACHSS), Amsterdam UMC IOC Research Center of Excellence, Amsterdam, Netherlands

⁹ Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, CIDESD, Portugal

¹⁰ CIDEFES, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

Resumo

Com o crescente interesse e profissionalização dos jogadores de esportes, torna-se importante perceber que problemas de saúde podem ser condicionados por esta prática, em especial na saúde mental e *outcomes* em saúde. Nesse contexto, o objetivo foi desenvolver um modelo teórico para explorar a associação entre o stress e estados de depressão e ansiedade que, consoante as estratégias de *coping* usadas, se associariam a distúrbios do sono, consumo de álcool e comportamentos alimentares inadequados. Realizou-se um estudo exploratório transversal envolvendo uma amostra de conveniência composta por 299 jogadores de futebol virtual, baseado na resposta aos questionários *Distress Screener* (Braam et al., 2009), Questionário de Saúde Geral de 12 itens (GHQ-12) (Ribeiro et al., 2015), *Brief COPE* (Carver, 1997), *PROMIS*-distúrbio do sono (Yu et al., 2011), AUDIT-C Consumo de álcool (Nunes et al., 2007) e um conjunto de questões relativas ao comportamento alimentar (Veer, Frings-Dresden & Sluiter, 2011). Para a análise não descritiva dos dados foi usada a metodologia de análise de equações estruturais por máxima verossimilhança. Tanto o modelo de medida [$\chi^2/df = 1065.04$ (637), $p < 0.001$; Índice de Tucker–Lewis (TLI) = 0.909, *Comparative Fit Index* (CFI) = 0.918, *Standardised Root Mean Residual* (SRMR) = 0.067, e *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) = 0.048; Intervalo de confiança (CI) de 95% (0.043, 0.053)], como o modelo estrutural [$\chi^2/df = 1131.98$ (648); $p < 0.001$; TLI = 0.90, CFI = 0.91, SRMR = 0.07, e RMSEA = 0.05; 95% CI (0.054, 0.06)] demonstraram ajuste adequado aos dados. Considerando a hipótese inicial, o stress demonstrou estar positivamente relacionado com depressão e ansiedade. Contudo, apenas sintomas de ansiedade se associaram a mecanismos de *coping*. Também, estratégias de *coping* mal adaptativo demonstraram associação com distúrbios do sono, consumo de álcool e comportamentos alimentares desadequados. Contrariamente, mecanismos de *coping* adaptativo relacionaram-se negativamente com distúrbios de sono, consumo de álcool reduzido e comportamentos alimentares desadequados. O apoio no desenvolvimento de mecanismos adaptativos a estados de ansiedade devido ao stress induzido pela prática de esportes, poderá ser importante para contrariar as consequências negativas dos estilos de vida daqueles envolvidos com os esportes.

Palavras-chave: ansiedade, coping, esportes, depressão, stress

ⁱ ana.pereira@fpf.pt



Saúde Mental dos Patinadores Artísticos de Elite

Ana Luzia Veiga², Pedro Teques^{3,4}

¹ Universidade da Maia

² Futebol Clube Paços de Ferreira

³ N2i, Instituto Politécnico da Maia, Portugal

⁴ CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Portugal

Resumo

A saúde mental no contexto desportivo é um tema cada vez mais relevante e importante de ser explorado. Tem existido um aumento de estudos nesta área, reforçado pelo facto de atletas olímpicos, de várias nacionalidades e modalidades, se referirem a este assunto nos diversos meios de comunicação social, irrompendo uma discussão ativa sobre a saúde mental na sociedade. A patinagem artística é uma modalidade pouco analisada, apesar dos inúmeros resultados internacionais colecionados ao longo dos anos e das suas características diferenciadas. Neste sentido, a presente investigação pretende compreender as perceções acerca da saúde mental dos patinadores artísticos portugueses de elite. Pretende-se, primordialmente, compreender como este fenómeno é percecionado pelos intervenientes e como é caracterizado o apoio psicológico nesta modalidade. Participaram 7 atletas pertencentes à seleção portuguesa, integrando o top 10 de participação em campeonatos europeus e/ou mundiais, com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos. Com recurso a um estudo qualitativo-exploratório emergiram dez temas principais (história atlética, variáveis que influenciam o rendimento, indicadores de prática desportiva, fontes de suporte social, saúde e estilo de vida, stress, stress na patinagem, competições, apoio psicológico e apoio psicológico na patinagem) e 30 subtemas. Existiu um aprofundamento nos temas relacionados com o apoio social, stress, estratégias de coping e apoio psicológico. Os resultados revelaram estar em conformidade com os encontrados em estudos efetuados noutras modalidades individuais e coletivas. Conclui-se que há necessidade de se continuar a desmistificar estigmas e preconceitos relativamente ao apoio psicológico e melhorar os recursos estruturais e organizacionais.

Palavras-chave: Saúde mental, Patinagem artística, Atletas de elite, Apoio psicológico

¹ aluziaveiga@gmail.com



Estudo de Caso: Do Olimpo ao Inferno, e voltar!

Inês Vigário¹

¹Psicóloga do Desporto e do Exercício

Resumo

Percebeu-se-lhe uma possibilidade: o de ser atleta. Foi investido de tantos outros, investiu-se também ao longo do tempo. Prática e mais prática, competição atrás de competição, foi subindo com reconhecimento do seu talento e capacidades para aquela prática desportiva. Conquistados os palcos nacionais, partiu à conquista dos internacionais. A continuidade dos bons desempenhos, a garra que lhe continuava a crescer e a vontade de outros que o lideravam em querer mais, foi a fome que se juntou à sua vontade de comer. Vislumbrava-se o Olimpo, num longe que, de repente, se fez perto. Era agora um “semi-deus” à conquista do estatuto mais desejado de todos: a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos. Mas o trabalho de anos, ruiu em segundos. O “semi-deus” desceu vertiginosamente ao indesejado inferno, e acompanhou-se dos seus demónios. Recuperou, mas voltaria a fazer a viagem. Conheceu a doença mental e passou a ter de tratá-la por tu. “*E agora? Quem sou, para onde vou, o que faço?*”. O desenvolver de um processo individual demorado e vagaroso, de um novo reconhecimento e identificação de destroços e possibilidades. As possibilidades de se reconstruir, de voltar a ser e sentir-se pessoa. Depois, a investir-se nos papéis do seu interesse. E é esta viagem - do Olimpo ao Inferno e voltar - que pretendo partilhar com esta comunicação, informando genericamente sobre o trabalho de âmbito multidisciplinar desenvolvido com o atleta em causa e, mais concretamente, sobre o papel do psicólogo do desporto no mesmo.

Palavras-chave: Stresse, saúde mental, resiliência e funcionalidade.



[i misvigario@gmail.com](mailto:misvigario@gmail.com)



Promoção da Saúde Mental no Futebol Profissional

Pedro Teques¹

¹N2i, Instituto Politécnico da Maia, Portugal

²CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Portugal

Resumo

O estado atual do conhecimento e suporte à saúde mental e ao bem-estar dos atletas parece ser ainda limitado. O desenvolvimento da literacia em saúde em saúde mental ou a consciencialização acerca dos sinais de perturbação mental entre os atletas parecem ser os passos necessários para a prevenção. A literacia e consciência são necessárias, mas não o suficiente para atender às diversas necessidades de saúde mental dos atletas. Invocamos um novo modelo de intervenção e delineamos a espinha dorsal de um quadro abrangente para promover a saúde mental e o bem-estar dos atletas, e responder às necessidades dos atletas que estão em risco de desenvolver, ou que já experimentam sintomas ou distúrbios de perturbação mental. A deteção precoce e a intervenção nos sintomas de perturbação mental são essenciais no contexto do desporto. Na população geral, este tipo de abordagens parece ajudar a construir culturas que reconhecem que as necessidades de saúde mental de um atleta são tão importantes como as suas necessidades de saúde física, e que ambas podem contribuir para otimizar o bem-estar geral do atleta em paralelo com o desenvolvimento e desempenho desportivo. A estrutura proposta visa (i) ajudar os atletas a desenvolver técnicas psicológicas para gerir o sofrimento psicológico, (ii) munir as principais partes interessadas no ambiente desportivo (e.g., treinadores, médicos, fisiologistas, fisioterapeutas) para melhor reconhecerem e responderem às preocupações relativamente à saúde mental do atleta, (iii) destacar a necessidade de equipas multidisciplinares especializadas ou profissionais de saúde mental qualificados para gerenciar atletas com perturbações mentais graves ou complexas, (IV) desenvolver mais e melhor investigação, realizando *screening* sobre os principais indicadores de perturbação mental na população desportiva. Conjuntamente, estas componentes poderão garantir que os atletas recebam a intervenção e o suporte de que precisam na hora certa, no lugar certo, com o profissional certo.

Palavras-chave: atletas, intervenção psicológica, prevenção, saúde mental

¹ pteques@ipmaia.pt



Simpósio 3 - A era do afetivismo: Integração de pressupostos hedónicos em contextos de exercício físico

Resumo do Simpósio

Dado o problema mundial de saúde pública causado pelo comportamento sedentário e pela inatividade física, diversas abordagens têm sido utilizadas para esta combater esta situação. Uma teoria particularmente proeminente e utilizada no estudo da mudança do comportamento é a Teoria da Autodeterminação (TAD). A TAD tem ajudado profissionais e investigadores a melhor compreender e intervir em diversos contextos, com evidências sólidas nas diferentes manifestações da atividade física. No entanto, a investigação na última década tem apresentado indicadores relevantes da integração de diversos outros pressupostos e constructos em modelos teóricos sustentados por essa teoria. De facto, parece emergir na literatura um consenso relativo ao desenvolvimento de abordagens multi-teóricas na tentativa de melhor compreender a prática de exercício físico, e indicadores de diversos estudos tendem a sugerir que estas abordagens apresentam resultados mais consistentes e de maior magnitude para esse desiderato. Uma das abordagens comportamentais mais promissoras na literatura recente apoia-se no papel dos afetos e associados pressupostos hedónicos. Assente na premissa que o Ser Humano tem uma tendência inata para se aproximar de atividades que sejam percecionadas como sendo prazerosas, e de se afastar ou evitar o que não é prazeroso, uma exploração das inter-relações destes pressupostos no contexto do exercício físico emerge atualmente como sendo de particular relevo. O presente simpósio irá explorar alguns dos estudos preliminares recentemente desenvolvidos em contexto nacional associados a abordagens hedónicas, apresentando ainda as linhas de trabalho em desenvolvimento e de potencial relevo. Por fim, será também explorada a possível integração com outros modelos teóricos, particularmente no que se refere à articulação com a TAD, que poderão representar novos espaços para a investigação e intervenção nesta temática nos anos vindouros.

Palavras-chave: Hedonismo, Afetos, Motivação, Exercício Físico, Adesão.



Estudo de Tradução e Validação Preliminar de Construto da Feeling Scale e da Felt Arousal Scale para o Contexto Português

Henrique Brito¹, Diogo S. Teixeira^{2,3}, Duarte Araújo¹

¹ Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana (CIPER), Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Cruz Quebrada Dafundo, Portugal

² Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

³ Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, e Exercício e Saúde (CIDEFES), Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

Resumo

A *Feeling Scale* (FS) e a *Felt Arousal Scale* (FAS) são escalas de estados psicológicos sobejamente utilizadas na investigação internacional em desporto, exercício e saúde. Estes instrumentos permitem avaliar de forma simples e rápida os estados afetivos agudos de prazer e ativação no decorrer da prática de atividade física, e podem ser combinados num modelo circunflexo de respostas afetivas. Os instrumentos psicométricos de auto-reporte são altamente sensíveis à linguagem, portanto, as adaptações a outras línguas devem ser rigorosas se se pretende que as intervenções e teorias baseadas em evidência sejam generalizáveis na psicologia humana. O objetivo deste estudo foi traduzir a FS e a FAS do inglês para o português, e testar se os seus construtos de prazer e ativação correspondiam aos mesmos construtos numa escala análoga. 47 praticantes de exercício responderam, antes e depois de uma sessão de exercício, à FS, FAS, e à escala de figuras da *Self-Assessment Manikin* (SAM) para testar se as dimensões de prazer e ativação na SAM previam as classificações na FS e na FAS. Uma regressão linear permitiu testar a relação entre as classificações das escalas. As classificações nas dimensões de prazer e ativação da SAM mostraram correlações elevadas com as classificações na FS ($r = 0.70$ e $r = 0.56$, $p < 0.01$) e na FAS ($r = 0.65$ e $r = 0.72$, $p < 0.01$), respetivamente. Ao nível do poder preditivo, as classificações na SAM mostraram um valor preditivo alto sobre a FS ($R_2 = 47\%$ e $R_2 = 31\%$) e sobre a FAS ($R_2 = 42\%$ e $R_2 = 52\%$). Com base nestes resultados preliminares, a FS e FAS são escalas que captam os mesmos construtos de prazer e ativação presentes na SAM, e podem ser instrumentos válidos para medir estas dimensões psicométricas em língua portuguesa.

Palavras-chave: Resposta afetiva, Prazer, Ativação, *Feeling Scale*, *Felt Arousal Scale*.



hbrito@e-fmh.ulisboa.pt



Resposta Afetiva no Exercício com Resistências: Na Direção a um Consenso Sobre o Momento de Avaliação

Andrade¹, A. J., Ekkekakis², P., Evmenenko¹, A., Monteiro^{3,4}, D., Rodrigues^{3,4}, F., Cid^{5,6}, L., & Teixeira^{1,7}, D. S.

¹ Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa, Portugal

² Department of Kinesiology, Iowa State University, Iowa, United States

³ ESECS – Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

⁴ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Rio Maior, Portugal

⁵ Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), IP Santarém, Rio Maior, Portugal

⁶ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Covilhã, Portugal

⁷ Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES), Lisboa, Portugal

Resumo

O treino de resistência tem sido uma tendência nos últimos anos em contexto de ginásios e health clubs. Ajustar as prescrições de exercícios com o objetivo de melhorar as respostas afetivas ao treino de resistência pode promover experiências prazerosas e facilitar a adesão continuada. O objetivo deste estudo consistiu em avaliar diferentes momentos de aplicação das escalas de valência afetiva (*Feeling Scale*, FS) e ativação percebida (*Felt Arousal Scale*, FAS) em dois exercícios de resistência (agachamento com barra e supino com barra) com diferentes intensidades (moderada a submáxima). 33 praticantes experientes de treino masculino ($M = 36.42 \pm 7.72$ anos) completaram duas sessões. Na primeira sessão mediu-se a repetição máxima (RM) em ambos os exercícios. Na segunda sessão mediu-se a FS e FAS nos momentos intra, pós-set e após dez segundos, em três percentagens de RM: 60% (moderada), 75% (vigorosa) e 90% (submáxima). Foram desenvolvidas análises descritivas, correlacionais e comparativas (ANOVA) com recurso ao SPSS v. 25.0. Não surgiram diferenças entre os diferentes momentos de avaliação e %RM. Estes resultados sugerem que o "*affective rebound*" nos exercícios com resistências pode não ser tão pronunciado como nos exercícios aeróbios. Os resultados apoiam o uso de FS/FAS em exercícios de resistência, administrados imediatamente após uma série, numa ampla faixa de %RM e exercícios. Este tudo destaca a importância de perceber qual o momento ideal na medição da resposta afetiva com a aplicação das escalas FS e FAS. A aplicação destas escalas é um método simples para a promoção de uma melhor experiência, baseada no prazer e necessidades individuais dos praticantes. Crescentes evidências sugerem que o uso destas escalas em exercícios de resistência pode permitir que investigadores e profissionais avaliem as respostas afetivas que podem ser importantes para a participação sustentada em exercício.

Palavras-chave: *Feeling Scale*, *Felt Arousal Scale*, Treino com resistências, Resposta Afetiva, Adesão.



A Preferência e Tolerância pela Intensidade no Exercício: Relação da Discrepância Entre os Traços de Intensidade e a Intensidade do Treino em Contexto de Health Clubs

Marques, P.¹, Andrade, A. J.¹, Evmenenko, A.¹, Monteiro, D.^{2,3}, Faria, J.¹, Rodrigues, F.^{2,3}, Cid, L.^{4,5} & Teixeira, D. S.^{1,6}

¹ Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa, Portugal

² ESECS – Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

³ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Rio Maior, Portugal

⁴ Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), IP Santarém, Rio Maior, Portugal

⁵ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Covilhã, Portugal

⁶ Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES), Lisboa, Portugal

Resumo

Os *Health Clubs* são um dos contextos mais relevantes de prática de exercício físico na maioria dos países. Contudo, as elevadas taxas de abandono continuam a ser uma das grandes preocupações, com repercussões globais na saúde das populações. A literatura recente sobre o tema tende a sustentar que fatores afetivos positivos podem atuar como preditores na manutenção da prática do exercício, e que estes (afetos) podem estar dependentes da intensidade da prática, sendo que explorações prévias em diversos contextos tendem a suportar essa hipótese. O principal objetivo deste estudo transversal e exploratório foi testar a relação da discrepância entre os traços de intensidade e a intensidade atual do treino do exercício, e suas possíveis diferenças na vitalidade subjetiva, hábito, e frequência semanal de exercício. Participaram neste estudo 448 participantes (mulheres = 274) com idades entre os 18 e os 63 anos (M = 39.9; SD = 11.6) inscritos em ginásios e *health clubs*, nacionais. Foram desenvolvidas análises descritivas, correlacionais e comparativas (ANOVA) com recurso ao SPSS v. 24.0. Diferentes níveis de concordância entre os traços de intensidade e a intensidade do treino atual têm resultados diferenciados em todas as variáveis testadas. Quando ambos os traços de intensidade estão de acordo com a intensidade de treino atual, a vitalidade, o hábito e, particularmente, a frequência de exercício, apresentaram resultados com maior relevo. Ambos os traços em desacordo apresentaram resultados menos relevantes ou não significativos. Resultados tendem a sugerir que i) a intensidade do exercício é uma variável relevante na melhoria da qualidade da experiência subjetiva do exercício, particularmente importante na compreensão da adesão e sustentabilidade do exercício, e que ii) os praticantes que demonstraram concordância entre ambos os traços de intensidade, apresentaram resultados mais relevantes em todas as variáveis dependentes.

Palavras-chave: Preferência, Tolerância, Intensidade, Ginásios, Adesão.

ⁱ paulojlmfit@gmail.com



Preferência e Tolerância à Intensidade do Exercício: O Papel Mediador da Vitalidade no Hábito ao Exercício

Faria, J.¹, Andrade, A. J.¹, Evmenenko, A.¹, Monteiro, D.^{2,3}, Rodrigues, F.^{2,3}, Marques, P.¹, Cid, L.^{4,5} & Teixeira, D. S.^{1,6}

¹ Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa, Portugal

² ESECS – Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

³ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Rio Maior, Portugal

⁴ Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), IP Santarém, Rio Maior, Portugal

⁵ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Covilhã, Portugal

⁶ Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES), Lisboa, Portugal

Resumo

O prazer e desprazer durante o treino parecem ser influenciados pela intensidade do exercício. Compreender a resposta afetiva ao treino pode apoiar na luta contra a baixa adesão ao exercício e estimular uma prática consistente ao longo do tempo. O presente estudo transversal exploratório teve como objetivo testar o papel mediador da vitalidade subjetiva na relação entre os traços de intensidade e o hábito ao exercício, ajudando assim a compreender o papel da preferência e da tolerância em parâmetros de bem-estar e do comportamento. A amostra foi composta por 299 praticantes de ginástica (39% homens) com uma média de idades de 36.4 anos (DP = 10.61). Foram efetuadas análises descritivas e correlacionais para todas as variáveis estudadas. Para a compreensão dos mecanismos associados à vitalidade, analisaram-se as relações existentes tendo por base processos de mediação simples (modelo 4), SPSS/PROCESS macro v.3.4.1. No geral, a presente amostra de praticantes de exercício manifestou uma preferência e tolerância por exercícios / atividades de intensidade moderada. Os traços de intensidade foram positivamente associados à vitalidade subjetiva e ao hábito ao exercício, e a vitalidade mediou parcialmente os dois modelos. Globalmente, os traços de intensidade apresentaram efeitos pequenos a moderados nas variáveis testadas. Tanto a preferência quanto a tolerância apresentaram associações positivas com a vitalidade e o hábito no presente estudo e os resultados retratam algumas evidências preliminares de que os traços intensidade relacionados ao exercício podem ser relevantes para que profissionais de health Clubs ajustem sua intervenção com o objetivo de promover uma melhor experiência subjetiva e adesão ao exercício.

Palavras-chave: Preferência, Tolerância, Intensidade, Vitalidade, Hábito.

¹ joafaria71@gmail.com



Simpósio 4 - Força mental, percepções, emoções e coping em atletas, a partir de diferentes realidades e contextos desportivos

Resumo do Simpósio

O presente simpósio pretende organizar um espaço de reflexão e discussão em torno do papel da psicologia do desporto em diferentes realidades desportivas (nacionais e internacionais; situação pandémica) e em diferentes contextos (níveis de formação e níveis profissionais) com foco no momento competitivo. Assente em dimensões psicológicas e socio afetivas como a força mental, percepções e experiências emocionais, explora-se a influência destas dimensões na performance e no bem-estar psicológico. Através da apresentação de trabalhos de investigação realizados com atletas de alto rendimento de várias modalidades individuais e coletivas, e desenhos metodológicos mistos, pretende-se: aprofundar a relação entre o compromisso desportivo e a força mental em atletas de ténis (comunicação 1); perceber como os atletas avaliam as situações da competição e quais as emoções que experienciam nos jogos de hóquei em patins (comunicação 2); compreender como os atletas olímpicos perceberam e experienciaram emocionalmente a crise pandémica e o adiamento dos Jogos Olímpicos (comunicação 3); e identificar os efeitos da pandemia da SARS-CoV-2 no bem-estar psicológico em atletas de formação de basquetebol (comunicação 4). A reflexão sobre estes estudos conduz à criação de metodologias de intervenção facilitadoras da performance e do bem-estar psicológico dos atletas numa perspetiva longitudinal. Cada uma destas comunicações realça a importância do olhar holístico sobre o atleta, reforçando o papel do psicólogo do desporto no terreno.



Compromisso desportivo e força mental na alta competição: Um estudo com tenistas do Equador e de Portugal

Jaramillo-Tapia, Alvaro¹, Dias, Teresa Silva², Barreiros, André^{1,3}, López-Gajardo, Miguel A.⁴, García-Calvo, Tomás⁴

¹ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal

² Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal

³ Faculdade de Psicologia, Educação e Desporto da Universidade Lusófona, Porto, Portugal

⁴ Faculdade de Ciências do Desporto, Universidade da Extremadura, Espanha

Resumo

O objetivo desta investigação foi analisar a relação do compromisso desportivo e a força mental em tenistas de alta competição em dois países, especificamente o Equador e Portugal. A investigação incluiu 265 atletas (127 do Equador e 138 de Portugal), com idades compreendidas entre os 15 e os 30 anos ($M_{idade} = 18.81$; $DP = 3.73$) e pertencentes aos escalões mais avançados do ranking nacional da Federação Equatoriana de Ténis (FET) e da Federação Portuguesa de Ténis (FPT). Foram utilizados dois questionários: *Mental Toughness Index* (MTI) e *Athlete Engagement Questionnaire* (AEQ). Realizada a análise da variância (ANOVA), a correlação de Pearson (ρ) e o alfa de Cronbach (α). Os resultados obtidos mostraram que os tenistas de ambos países têm altos níveis de compromisso desportivo e força mental. Além disso, os resultados mostraram uma relação positiva entre o compromisso desportivo e a força mental, indicando que os jogadores para se tornarem mais fortes mentalmente precisam de ser dedicados e entusiastas com o desporto. Por outra parte, não se evidenciaram diferenças entre ambos géneros e países. Este estudo reforça a importância do desenvolvimento de programas psicológicos, assentes no compromisso desportivo e na força mental no sentido de fortalecer e tornar os atletas de ténis em indivíduos determinados, fortes mentalmente e conseqüentemente mais capazes de superar as adversidades da competição.

Palavras-chave: Psicologia do desporto, compromisso desportivo, força mental, ténis, atletas de alta competição.

ⁱ up201903839@fade.up.pt



Como surgem as emoções durante o “calor” da competição: um estudo naturalístico com atletas de elite de hóquei em patins

Parente, Luís¹, Sofia, Rui², Dias, Cláudia²

¹ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal

² Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal

Resumo

A investigação assente no estudo das competências psicológicas no desporto, tem vindo a demonstrar a importância da relação entre as emoções, a performance e o bem-estar. Adotando a teoria cognitivo-motivacional-relacional (CMRT) como referencial teórico, este estudo pretendeu explorar as emoções e processos de avaliação cognitiva durante as competições de hóquei em patins. Assente numa abordagem qualitativa, foram entrevistados cinco atletas de hóquei em patins em três jogos diferentes. As entrevistas procuraram explorar diferentes situações de jogo, previamente selecionadas por um painel de especialistas da modalidade, utilizando o recurso ao vídeo “self-confrontation”. Assim, foram identificadas 11 emoções pelos atletas, durante a competição: felicidade, alívio, angústia, ansiedade, confiança, raiva, nojo, orgulho, tranquilidade e vergonha. Compreendeu-se também, que as emoções com direção positiva foram maioritariamente experienciadas nas situações em que os atletas se aproximaram dos seus objetivos, enquanto que as emoções com direção negativa emergiram frequentemente de situações de ameaça ao alcance dos objetivos. Foram também observados diferentes padrões de avaliação cognitiva nas diversas situações de jogo apresentadas. Os resultados sugerem que as avaliações cognitivas primárias precederam a emoções com direção positiva e, por outro lado, as avaliações cognitivas secundárias foram mais associadas a emoções com direção negativa. Estas descobertas destacam a relação entre os processos de avaliação cognitiva e as emoções, bem como permitem considerar a importância do desenvolvimento de programas de intervenção de competências psicológicas, desde a formação desportiva, fornecendo aos atletas oportunidades de desenvolvimento de literacia emocional e uma visão mais adaptativa e holística ao fenómeno da competição desportiva. A partir deste estudo, reforça-se ainda, a mais-valia do recurso ao vídeo “self-confrontation” como estratégia na aplicação destes programas.

Palavras-chave: Emoções, Teoria cognitivo-motivacional-relacional, Avaliações cognitivas, Hóquei em Patins, competição desportiva.

¹ luisparente.psi@gmail.com



Entre o confinamento e o adiamento dos Jogos Olímpicos 2020: A visão de atletas olímpicos e paralímpicos portugueses sobre a pandemia

Miguel, Inês¹, Sofia, Rui¹, Dias, Cláudia¹

¹ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal

Resumo

A disseminação do novo coronavírus originou o primeiro adiamento da história dos Jogos Olímpicos. Este teve impacto físico e psicológico em todos os envolvidos, especialmente atletas, tornando-se essencial compreender como estes perceberam a crise pandémica, e experienciaram este evento emocionalmente. O presente estudo tem como objetivo explorar as experiências dos atletas olímpicos e paralímpicos portugueses, através das suas perceções e emoções relativamente ao confinamento e ao adiamento dos Jogos Olímpicos. Através de uma metodologia qualitativa, realizou-se uma entrevista semiestruturada online para recolher os dados de 15 atletas ($M = 29,9 \pm 5,5$ anos) de ambos os sexos ($n_{\text{masculino}} = 9$), incluindo 13 olímpicos e 2 paralímpicos, de várias modalidades. Os resultados foram analisados através de uma análise de conteúdo. Os resultados indicam que os participantes têm múltiplas perceções relativamente ao adiamento dos Jogos Olímpicos, à sua vida pessoal e social, às condições físicas e de saúde e ao desporto em geral, incluindo treino e competição. Surgiram emoções com tonalidade negativa e positiva, com maior expressão das primeiras, especialmente ansiedade. A palavra mais usada para descrever a experiência foi adaptabilidade. Os resultados salientam a natureza dinâmica, individual e complexa da experiência dos atletas numa oportunidade única para explorar este evento global através dos olhos dos atletas, utilizando o conhecimento para ajudar outros atletas e agentes desportivos a prevenir e lidar com outras situações stressantes. É importante desenvolver planos de intervenção orientados para a promoção de competências pessoais, sociais e de adaptação em todos os atletas, desde a formação, bem como programas de formação de treinadores e outros agentes desportivos.

Palavras-chave: Jogos Olímpicos, Covid-19, Confinamento, Perceções, Emoções

¹ inesmiguel.psi@gmail.com



Os efeitos da pandemia da SARS-CoV-2 no bem-estar psicológico dos jovens atletas de basquetebol. Os casos português e checo

Jurková, Kate¹, Parente, Luís⁴, Freire, João³, Slepíčka, Pavel¹, Dias, Teresa Silva^{2,3}

¹Faculdade de Educação Física e Desporto, Charles University, Praga, República Checa

²Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal

³Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal

⁴Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal

Resumo

A pandemia provocada pelo coronavírus afetou todo o mundo desportivo, incluindo os jovens atletas em níveis de formação que se viram impedidos de participar ativamente em treinos e competições. Objetivou-se com este estudo compreender, a partir da perspetiva dos atletas, os efeitos que as restrições governamentais implementadas no desporto devido à pandemia, tiveram no bem-estar psicológico dos atletas em dois contextos diferentes: Portugal e República Checa. Mais especificamente, pretendeu-se i) identificar as emoções mais comuns e mais experienciadas pelos atletas quando inibidos de praticar desporto, ii) explorar as estratégias de coping utilizadas para fazer face a estas experiências emocionais e iii) perceber a relação entre as mudanças na vida desportiva e o bem-estar psicológico dos atletas. Assente numa abordagem qualitativa, foram entrevistados 8 atletas de basquetebol Portugueses e 8 atletas Checos, com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos, que integram os escalões de formação (sub 14, sub 16 e sub 18/19) em equipas masculinas e femininas. A entrevista foi organizada em torno de 5 tópicos, que correspondem às categorias de análise do estudo: 1. Atletas, adaptações e restrições no contexto desportivo; 2. Mudanças nas rotinas de vida diária; 3. Efeitos no bem-estar psicológico; 4. Emoções; 5. Estratégias de coping. Os atletas referiram mudanças nas suas rotinas diárias, identificaram diferentes emoções em cada fase do desenvolvimento da situação pandémica, e descreveram algumas estratégias que conseguiram utilizar para fazer face a esta situação. Este estudo torna evidente que as condições de isolamento durante a pandemia afetaram negativamente o humor, a saúde mental e a satisfação de vida dos atletas, realçando a importância de se proceder à monitorização dos parâmetros psicológicos dos atletas. As implicações práticas desta investigação incluem recomendações de organização de programas que visam promover a saúde mental e o bem-estar psicológico dos atletas em situações de emergência.

Palavras-chave: SARS-CoV-2, bem-estar psicológico, jovens atletas de basquetebol, emoções, estratégias de coping

¹ teresadias@fpce.up.pt



Simpósio 5 - Desporto como forma de inclusão: os desafios do desporto e atividade física adaptados

Resumo do Simpósio

Enquadrado nas XXII jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, subordinadas ao tema “Investigação e Prática: de Todos e para Todos”, parece ser extremamente importante a existência de um simpósio sobre desporto adaptado, que reflita e aborde algumas das preocupações existentes nesta área de intervenção. Assim, este simpósio irá começar com uma abordagem às questões éticas aplicadas ao desporto adaptado. Depois pretende-se criar uma oportunidade de partilha de algumas linhas de trabalho e investigação no âmbito do exercício físico em pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental, bem como sobre a paixão no desporto para pessoas com deficiência. Por último, uma apresentação de alguns exemplos de boas práticas no que concerne à acessibilidade a instalações desportivas. Desta forma pretende-se com este simpósio criar um momento de partilha e reflexão conjunta, contando com investigadores e profissionais que, no seu dia a dia, se preocupam com as questões relacionadas com o desporto adaptado, ajudando a tornar este momento mais um espaço que possa contribuir para um desporto que, cada vez mais, seja de todos e para todos.



Ética no Desporto Adaptado: uma revisão bibliográfica

Tadeu Celestino^{1,2,4}, Antonino Pereira^{3,4}

¹ Agrupamento de Escolas de Nelas

² Invictus Viseu

³ Escola Superior de Educação de Viseu

⁴ Centro de Estudos em Educação e Inovação (CI&DEI) – IPV

Resumo

Na atualidade o desporto apresenta-se como um ato polimórfico representando-se em diferentes formas sentido e objetivos. Este materializa-se numa pluralidade de motivos, finalidades, sujeitos e praticantes, consumando-se numa prática acessível a todos independentemente do género, condição e estado, com o objetivo da saúde, da recreação, da estética corporal, da reabilitação e inclusão. Por conseguinte configura-se um campo ímpar para o desenvolvimento multidimensional dos seus praticantes. Logo, constitui-se um campo ímpar de catalisação dos valores da ética e da moral. Face a estas virtualidades, as práticas desportivas constituem-se um fenómeno social total, reconhecido e enaltecido por uma multiplicidade e diversidade de setores sociais. Não obstante, este campo ímpar da realização humana, no qual se incluem igualmente as práticas desportivas adaptadas para pessoas com deficiência, não é imune às vicissitudes da sociedade agora globalizada. Por conseguinte, nos últimos tempos temos assistido a uma certa desorientação axiológica que tem vindo a por em causa a plena materialização da ética desportiva. Particularmente, no desporto adaptado, cuja evolução de um fim puramente reabilitativo e recreativo, para o paradigma do alto rendimento desportivo tem vindo a dar evidências de dificuldades em manter a sua integridade face aos valores da ética desportiva. Assim, esta comunicação procura apresentar algumas das principais temáticas abordadas ao nível da investigação no âmbito da ética no contexto do desporto adaptado. Antes de mais verifica-se que esta é uma temática pouco abordada. Reconhece-se, também, que os principais dilemas éticos emergem de situações em torno: dos processos de elegibilidade de classificação; do uso de ajudas técnicas como vantagem competitiva; das práticas de dopagem.

Palavras-chave: Ética no desporto, atleta com deficiência, formação desportiva



titta2323@hotmail.com



Exercício físico e Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental

Miguel Jacinto^{1,2} e Raul Antunes^{2,3,4}

¹ Universidade de Coimbra - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (UC-FCDEF)

² Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

³ Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Politécnico de Leiria (ESECS-PL)

⁴ ciTechCare: Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare-PL)

Resumo

A prática regular de atividade física (AF)/exercício físico (EF) promove benefícios físicos, fisiológicos, sociais e cognitivos. Contudo, indivíduos com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental (DID) adotam um estilo de vida sedentário, diretamente relacionado com uma baixa aptidão física e a um maior risco de desenvolver doenças metabólicas ou cardiovascular. O presente trabalho pretende abordar e debater a questão da AF/EF nos indivíduos com DID. Suportado por um conjunto evidências e apresentando linhas de investigação em curso, pretende-se salientar a importância da prática de AF/EF por parte da população em foco, destacando as suas implicações para a prática. Objetiva-se captar os interesses dos estudantes, investigadores ou outras partes interessadas para esta temática, e a importância do seu papel como facilitador e promotor de estilos de vida saudáveis e, conseguinte qualidade de vida, na população em foco.

Palavras-chave: Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental, Exercício Físico, Qualidade de Vida, Saúde.

ⁱ miguel.s.jacinto@ipleiria.pt



A paixão no desporto para pessoas com deficiência: uma análise de mediação dupla em série sobre a satisfação com a vida

Anabela Vitorino^{1,2}, Diogo S. Teixeira^{3,4}, Filipe Rodrigues^{5,6}, Luís Cid^{1,2}, Teresa Bento^{1,2} e Diogo Monteiro^{2,5}

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém (ESDRM-IPSantarém)

² Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

³ Faculdade em Educação Física e Desporto - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa

⁴ Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES)

⁵ Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria – Politécnico de Leiria (ESECS-PLeiaira)

⁶ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Resumo

A prática desportiva para pessoas com deficiência aumentou significativamente nos últimos anos, o que colocou um desafio adicional ao nível da investigação, para explorar e compreender as características deste campo específico de prática. Assim, o principal objetivo deste estudo foi analisar os efeitos da motivação e ativação afetiva na relação entre paixão e satisfação com a vida em atletas com deficiência. A amostra do estudo foi composta por 143 atletas (masculino = 107) com idades entre 15 e 59 anos ($M = 29,21$; $DP = 10,45$) praticantes de modalidades desportivas distintas. Os dados foram analisados com recurso a modelos de mediação dupla em série, a partir do a partir do PROCESS v. 3.3. Em ambos os modelos, não surgiu nenhum efeito direto entre os tipos de paixão e satisfação com a vida. No entanto, foram identificados efeitos indiretos positivos via motivação autodeterminada na paixão harmoniosa e obsessiva, e um efeito distinto e positivo do relacionamento na satisfação com a vida. Os dados contribuem para a compreensão de algumas variáveis inerentes ao desporto para pessoas com deficiência, permitindo delinear algumas recomendações, assentes na identificação de estratégias para o incremento e manutenção da prática desportiva.

*Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e Tecnologia no âmbito do projeto UID04045/2020.

Palavras-Chave: Paixão harmoniosa, paixão obsessiva, motivação, bem-estar, satisfação com a vida, desporto para pessoas com deficiência.

ⁱ anabelav@esdrm.ipsantarem.pt



Boas práticas na acessibilidade a instalações desportivas – uma reflexão

Inês Viegas^{1,2}, Luís Cunha¹, Cristina Espadinha¹

¹ Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa (FMH – UL);

² Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Politécnico de Leiria (ESECS-PL)

Resumo

O desporto tem um papel importante e interessante na inclusão das pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida. Um dos aspetos a considerar é a acessibilidade às instalações desportivas. A criação de condições de prática das modalidades para pessoas com deficiência tem sofrido alterações e cada vez mais se procura que as edificações desportivas sejam construídas de modo que qualquer pessoa lhes possa aceder. Para que tal viesse a acontecer foi necessário identificar barreiras e facilitadores, mas também foi necessário saber sobre as necessidades destas pessoas, independentemente do seu tipo de deficiência ou dificuldade. Suportado por bibliografia sobre o tema, criaram-se quadros-resumo que contêm, para cada tipo de deficiência, exemplos de boas práticas/soluções para as várias áreas dos espaços desportivos bem como critérios da legislação portuguesa (Decreto-Lei n.º 163/2006), para uma visão global de boas práticas no contexto da acessibilidade às instalações desportivas.

Palavras-Chave: Acessibilidade; desporto; pessoa com deficiência; instalações desportivas;

ⁱ ines.viegas@ipleiria.pt



COMUNICAÇÕES LIVRES



Satisfação e frustração das Necessidades Psicológicas Básicas em atletas: Comparações em função da modalidade praticada

Sara Roberto¹, José Rodrigues^{1,2}, Filipe Rodrigues^{2,3}, Nuno Couto^{1,4}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

³ESECS – Politécnico de Leiria

⁴Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

Resumo

A Teoria da Autodeterminação propõe que a qualidade da motivação depende do grau de satisfação e/ou frustração das três necessidades psicológicas básicas (NPB), nomeadamente: da autonomia, da competência e da relação. Assim, e tendo em conta a especificidade de diferentes modalidades com tipologias de interação, este estudo tem como objetivo analisar a existência de diferenças de satisfação e frustração das NPB em função da classificação de cada modalidade. Participaram neste estudo 237 atletas (111 Masculino; 126 Feminino), de diferentes tipologias (9 coletivas e 14 individuais), com idades compreendidas entre os 18 e os 67 anos ($M=28,76$; $DP=12,239$) que responderam à versão portuguesa do *Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale* adaptado ao contexto desportivo. Os sujeitos foram agrupados de acordo com sistema de classificação das modalidades desportivas na seguinte forma: modalidade individual com interação ($n=42$); modalidade individual sem interação ($n=103$); modalidade coletiva com interação ($n=82$) e modalidade coletiva sem interação ($n=10$). A análise estatística, através do teste Kruskal-Wallis, demonstrou não existirem diferenças significativas na satisfação e frustração das NPB dos atletas em função da classificação da modalidade praticada. Estes resultados permitem concluir que a tipologia praticada não influencia a forma como o atleta percebe a satisfação e frustração das NPB, o que poderá indicar que os atletas de diferentes modalidades percebem de forma similar os comportamentos dos treinadores.

Palavras-chave: necessidades psicológicas básicas, modalidades coletivas, modalidades individuais.

Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e Tecnologia no âmbito do projeto UID04045/2020



ⁱ sarabroberto@gmail.com

Ansiedade e rendimento desportivo no futsal. Estudo da relação entre ansiedade e a eficácia de passes em competição

Guilherme Coelho¹, Sara Roberto¹, Susana Alves^{1,2}, José Rodrigues^{1,2}, Luís Cid^{1,3}, Nuno Couto^{1,3}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPS)

²Centro Investigação Qualidade de Vida (CIEQV)

³Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo

Objetivou-se, com este estudo, analisar a relação entre a ansiedade e a performance de atletas de futsal, nomeadamente com a sua eficácia de passe. A amostra do estudo foi constituída por 10 atletas de uma equipa de futsal do distrito de Leiria com idades compreendidas entre os 20 e 40 anos (M=28.8; DP=5.16). Foi aplicada a versão portuguesa do Competitive State Anxiety Scale (CSAI-2) que permitiu a avaliação da autoconfiança, ansiedade cognitiva e ansiedade somática. Calculou-se, ainda, a percentagem de passes executados com sucesso em 5 jogos oficiais. Através da técnica estatística de correlação ρ de Spearman, observou-se uma correlação positiva e significativa entre a percentagem da eficácia de passes e a autoconfiança de ($p < 0.05$, $\rho = 0.74$) e uma correlação negativa significativa com a ansiedade cognitiva ($p < 0.05$, $\rho = -0.66$) não existindo correlação estatisticamente significativa com a ansiedade somática. De acordo com os resultados obtidos, pode-se afirmar que a percentagem de passes efetuados com sucesso está correlacionada positivamente com a autoconfiança e negativamente com ansiedade cognitiva, dado que reforça a importância da gestão de estados emocionais em competição.

Palavras-chave: performance, eficácia, competição, ansiedade.

Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e Tecnologia no âmbito do projeto UID04045/2020



ⁱ ncouto@esdrm.ipsantarem.pt

Modelo de desempenho holístico do Árbitro de futebol

Sérgio Mendes¹, Ema P. Oliveira^{1,2}, Diogo Monteiro³, Bruno Travassos^{1,3,4}

¹Universidade Beira Interior

²Centro de Investigação em Educação e Psicologia (CIEP), Universidade de Évora

³Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Vila Real, Portugal

⁴Portugal Football School

⁵Instituto Politécnico de Leiria

Resumo

A preocupação com o desempenho dos árbitros de futebol potenciou o desenvolvimento de investigação em áreas como o desempenho técnico e físico. Contudo há ainda lacunas relativamente à explicação das causas das suas performances numa perspetiva holística. O objetivo deste estudo foi desenvolver um modelo conceptual que permitisse compreender os processos que influenciam o desempenho classificativo dos árbitros de futebol. A revisão da literatura sobre excelência e o desempenho dos árbitros permitiu definir um modelo que contempla três áreas distintas: 1) experiência pessoal; 2) percurso desportivo; 3) contexto envolvente. O modelo foi validado através da confrontação entre classificação de todos os árbitros portugueses dos quadros nacionais de futebol ao longo do período compreendido entre as épocas 2009-10 e 2018-19 com os dados relativos à sua idade, experiência prévia como jogador federado, experiência como árbitro, densidade demográfica da região da associação de futebol onde os indivíduos se encontravam filiados no momento da classificação e proximidade a pares da 1ª divisão e dos quadros nacionais. Os resultados demonstram que o desempenho dos árbitros é influenciado por um conjunto de processos nos quais se incluem a experiência individual, o passado desportivo e o contexto envolvente. Este estudo permite abrir uma nova perspetiva ao processo de formação e seleção dos árbitros. O seu conteúdo poderá constituir um importante insight para a implementação de programas de formação de árbitros, designadamente na base.

Palavras-chave: aprendizagem informal, árbitro, desempenho, expertise, interação social.



ⁱ sergioalbicastrense@gmail.pt

PLAYwithHEART: Estudo piloto de um programa baseado no mindfulness, aceitação e compaixão para atletas adolescentes

Sara Oliveira¹, Marina Cunha¹, António Rosado², Inês Matos-Pina¹, Cláudia Ferreira¹

¹Centro de Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

²Faculdade de Motricidade de Humana, Universidade de Lisboa

Resumo

O objetivo do presente estudo é analisar a aceitabilidade e viabilidade do PLAYwithHEART, um programa para atletas adolescentes que visa a diminuição dos níveis de ansiedade desportiva e o aumento da qualidade de vida através do desenvolvimento de processos de regulação emocional adaptativos (mindfulness, compaixão e aceitação). O PLAYwithHEART é constituído por 8 sessões semanais (de 45 minutos cada) de aplicação em grupo e foi desenhado para atletas adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Neste estudo quase experimental, participaram 8 atletas (5 raparigas e 3 rapazes) com uma média de idades de 12.87 (DP = .99) que praticavam atletismo a nível distrital e nacional, não havendo grupo de controlo. Os atletas responderam a um conjunto de questões relativas aos seus dados sociodemográficos e desportivos e a questionários que avaliavam a ansiedade desportiva e a qualidade de vida, antes e após o programa de intervenção. O PLAYwithHEART foi conduzido por duas psicólogas clínicas com formação e experiência clínica nas terapias contextuais comportamentais que asseguraram a integridade da intervenção. Cada sessão iniciava e terminava com um exercício de meditação, e todas as sessões incluíam exercícios experienciais, discussões e partilhas entre os participantes. Os resultados demonstraram uma diminuição nos níveis de ansiedade desportiva e um aumento nos níveis de qualidade de vida dos atletas, embora não tenha sido obtida significância estatística. Os resultados quantitativos e qualitativos serão discutidos posteriormente. Este programa poderá contribuir para boas performances, sem descurar a qualidade da participação desportiva, enfatizando o desporto como contexto de oportunidade para a promoção da saúde e bem-estar.

Palavras-chave: estudo piloto, mindfulness, compaixão, aceitação, atletas adolescentes.



ⁱ sara.oliveira.uc@gmail.com

Análise de padrões de jogo associados à eficácia no jogo de futsal

Diogo Mendes¹, Hugo Sarmento^{1,2}

¹Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

²CIDAF

Resumo

No presente estudo recorreu-se à Metodologia Observacional para perceber a dinâmica da origem dos golos no futsal, tendo como referência os golos marcados pelo Sporting Clube de Portugal na fase regular da Liga SportZone, bem como detetar padrões regulares de comportamento nessas sequências ofensivas. Para tal, utilizou-se um instrumento de observação ad-hoc previamente validado, constituído por formatos de campo e com sistemas de categorias, orientado para a análise e descrição das jogadas que resultam em golo, no futsal. A análise da qualidade dos dados foi verificada através da concordância intra observador, através do cálculo do índice de fiabilidade de Kappa. O instrumento revelou-se suficientemente discriminativo, cumprindo os requisitos para o objetivo para o qual foi criado. Foram analisadas as sequências ofensivas que originaram 143 golos marcados correspondentes a 26 jogos (25 vitórias e 1 empate). Os dados codificados foram submetidos a uma análise descritiva e sequencial através do programa SDIS-GSEQ, para verificar a probabilidade de existência de relações de associação significativas entre as diferentes categorias do instrumento de observação, assim como a força de coesão existente entre a conduta critério e as condutas objeto. A análise dos resultados permitiu concluir que a fase de jogo que garante mais golos é o ataque posicional com 33,57% seguido pelas situações de bola paradas com 28,67%. O somatório das situações anteriores contabiliza mais de 60% dos golos obtidos. Ainda se concluiu que as interrupções regulamentares a favor, com uma percentagem de 62,94%, são o fator mais relevante quanto ao início do processo ofensivo. Quanto à análise sequencial, demonstrou-se que os padrões de jogada apresentados traduzem jogadas simples com uma forte presença dos pivôs, o que sustenta o modelo de jogo do Sporting Clube de Portugal. Além disso, destaque para os golos vindos de bolas paradas e de dribles individuais.

Palavras-chave: Processo Ofensivo, Padrões Sequenciais, Metodologia Observacional.



ⁱ diogo.mendes@student.fcdef.uc.pt

Autoestima e competência motora durante a infância

Celina Gonçalves^{1,2,3}, Vítor P. Lopes^{1,3}, Susana Rafaela Martins⁴, Luis P. Rodrigues^{3,4}

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-223 Bragança, Portugal

² Universidade da Maia, Portugal

³ Research Centre in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Vila Real, Portugal

⁴ Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior Desporto e Lazer de Melgaço, Portugal

Resumo

O objetivo deste estudo foi identificar em crianças de 7 a 13 anos, a relação entre a competência motora (CM) e a autoestima. Este é um estudo longitudinal misto com duração de cinco anos, embora apenas os últimos dois anos tenham sido incluídos na análise. Os participantes eram N = 147 de ambos os sexos (69 meninas) divididos em 8 coortes, no início do estudo o mais jovem e o mais velho tinham 4 e 11 anos de idade, respectivamente. A CM foi avaliada com o Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) e a autoestima com a versão portuguesa do Perfil de Autopercepção Física para Crianças e Jovens (PSPP-CY). Modelos lineares mistos foram aplicados. Os resultados do modelo misto final mostram que a autoestima diminuiu significativamente entre 7 e 13 anos de idade (-0,56) e que a CM tem um efeito atenuante sobre essa diminuição. Um aumento de uma unidade de CM teve uma atenuação de 0,002 unidades de autoestima. Em conclusão, a autoestima diminuiu entre os 7 e 13 anos de idade, mas a CM atenuou esta diminuição. Promover níveis de habilidades motoras durante a infância terá um efeito positivo no bem-estar e na saúde mental das crianças.

Palavras-chave: Coordenação motora, autopercepção, longitudinal; crianças.



ⁱ celinag@ipb.pt

Dependência ao exercício em praticantes de modalidades de fitness durante o confinamento COVID-19

Roberta Frontini^{1,2}, Catarina Ramos³, Janete Oliveira³, Pedro Lopes³, Joana Mourão³ & Rogério Salvador^{2,3}

¹Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados da Saúde (ciTechCare), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

³ Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria

Resumo

A pandemia COVID-19 implicou diversos períodos de confinamento, alterando rotinas na prática do exercício físico em espaços de fitness. Assim, torna-se relevante analisar a dependência ao exercício físico (EF) e as suas características, em diferentes grupos de prática de fitness. O objetivo deste trabalho foi o de caracterizar os níveis de dependência ao EF em praticantes de diferentes modalidades de fitness (hipertrofia, crosstraining e treino concorrente/aulas) durante o segundo confinamento imposto pela COVID-19. Foi aplicado um questionário online que englobou a versão portuguesa da Escala de Dependência ao Exercício de Hausenblas & Symons Downs numa amostra de 84 praticantes de crosstraining (34,23±7,56 anos; 41,7% mulheres e 51,3% homens), 101 praticantes de treino concorrente/aulas de grupo (34,66±13,42 anos; 71,3% mulheres e 28,7% homens) e 49 praticantes de hipertrofia (25,02±8,40 anos; 53,1% mulheres e 46,9% homens). O crosstraining obteve uma média de 58,98±17,66 na escala de dependência ao EF, o treino concorrente/aulas uma média de 52,63±18,18 e a hipertrofia uma média de 57,20±18,03, verificando-se diferenças entre a hipertrofia e os restantes grupos ($F=10,94$; $p=0,044$; $n_2=0,86$). No crosstraining 15,5% dos sujeitos não apresentam sintomas de dependência (assintomáticos), 75% são sintomáticos não dependentes e 9,5% foram classificados como dependentes. Nos praticantes de treino concorrente/aulas encontraram-se 37,6% de assintomáticos, 57,4% de sintomáticos não dependentes e 5% de dependentes. Na amostra da hipertrofia os dados revelaram 14,30% de assintomáticos, 67,3% sintomáticos não dependentes e 18,4% dependentes. Todos os grupos apresentam maioritariamente sintomas de dependência ao EF, sendo que os grupos de crosstraining e hipertrofia apresentam valores de prevalência de risco de dependência acima dos valores referidos por Marques et al. (2018). Considerando a possível prática disruptiva de EF, investigadores e profissionais do fitness deverão focar a sua atenção no estudo da dependência ao EF, procurando correlações e associações entre esta e outras variáveis.



Palavras-chave: Crosstraining, Musculação, Ginásios, Corona vírus, Dependência ao Exercício Físico.

ⁱ roberta_frontini@hotmail.com

Qualidade percebida do comportamento do instrutor de *fitness* e sua relação com a intensidade da motivação do praticante em atividades de ginásio

Ricardo Domingos Braga Pereira¹

¹Instituto Politécnico da Maia – Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto

Resumo

A qualidade do comportamento do instrutor de fitness é um tema relevante e pertinente na investigação atual da área. Os instrutores são os responsáveis pela prestação direta do serviço, e podem ter um papel preponderante na satisfação e fidelização dos praticantes (Campos, Simões & Franco, 2017). Paralelamente, compreender os fatores motivacionais e consequências emocionais e comportamentais da atividade física explicará, parcialmente, os motivos de um indivíduo para se envolver regularmente na prática de exercício físico (Puente & Anshel, 2010). O propósito deste estudo é identificar relações entre duas variáveis: comportamento do instrutor de fitness e motivação intrínseca do praticante. Avaliar de que forma é que o praticante de atividades de ginásio percebe o comportamento do instrutor de fitness, qual a intensidade da motivação intrínseca desse mesmo praticante nas atividades que realiza no ginásio e de que forma é que se correlacionam. No total, participaram 107 praticantes (36 indivíduos do género masculino e 71 indivíduos do género feminino) de atividades de ginásio com idades compreendidas entre os 18 anos e os 66 anos ($M = 34,27$; $DP = 11,60$) oriundos da zona norte. Apresentavam uma média de experiência de prática de 6,96 ($DP = 9,33$) anos e uma média de frequência semanal de 3,27 ($DP = 1,34$) treinos. O processo envolveu uma recolha de dados através de um questionário elaborado com base em duas escalas: EPCI-Fit referente à perceção do comportamento do instrutor de fitness, proposta por Sampaio et al. (2020) e IMIp respeitante à motivação intrínseca dos praticantes, proposta por Fonseca e Brito (2001). Os resultados indicam uma associação entre a perceção que o praticante tem do comportamento do instrutor de fitness e o impacto na sua motivação intrínseca. Portanto, este trabalho realça a importância do instrutor de fitness adoptar comportamentos direccionados para que o praticante adquira formas de motivação mais autodeterminadas, objetivando que este tenha uma melhor experiência e, assim sendo, um maior compromisso com a prática.

Palavras-chave: comportamento, motivação intrínseca, instrutor, praticante



ⁱ rp88st@gmail.com

Efeitos de um programa de atividade física na depressão em idosos institucionalizados: um estudo experimental

Adriana Silva¹, Sara Roberto¹, José Rodrigues^{1,2}, Anabela Vitorino^{1,3}, Luís Cid^{1,3}, Nuno Couto^{1,3}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPS)

²Centro Investigação Qualidade de Vida (CIEQV)

³Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo

A depressão é uma doença com uma prevalência elevada na população idosa. A prática de atividade física, para além de outros benefícios, pode desempenhar um papel essencial na promoção da saúde mental. Desta forma, objetivou-se analisar, através de um estudo experimental, o efeito de um programa de atividade física no índice de depressão numa população idosa. A amostra do estudo foi constituída por 21 idosos institucionalizados (9 Masculino; 12 Feminino), com idades compreendidas entre os 60 e os 98 anos (M=84.62; DP=10.55), dividida em grupo experimental (n=11) e no grupo controlo (n=10). Aplicou-se em ambos os grupos a versão portuguesa do Inventário de Depressão de Beck (BDI-II) antes e após as 12 semanas do programa de atividade física. Através do teste de Wilcoxon, verificou-se existirem diferenças estatisticamente significativas entre a avaliação inicial e final do grupo experimental (14.54 ± 1.67 para 11.09 ± 1.35 , $p < 0.05$), e do grupo de controlo (13.10 ± 0.99 para 14.30 ± 1.08 , $p < 0.05$). Conclui-se assim, que os idosos envolvidos no programa de atividade física diminuíram o indicador de depressão enquanto, por outro lado, os idosos pertencentes ao grupo de controlo, mantiveram a tendência de aumento da sintomatologia depressiva.

Palavras-chave: Atividade Física, Depressão, Idosos Institucionalizados.

Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e Tecnologia no âmbito do projeto UID04045/2020



ncouto@esdrm.ipsantarem.com

A escrita também vai ao ginásio

Paula Cristina Ferreira¹, Luís Barbeiro², Rui Alexandre Alves³

¹FPCEUP; CI&DEI, ESECS, Politécnico de Leiria

²ESECS, Politécnico de Leiria

³FPCEUP, Universidade do Porto

Resumo

Educar para o futuro exige uma mudança radical da escola, i.e., o ensino e a sociedade devem promover as competências cognitivas mas também as competências afetivas/emocionais. O estudo que se apresenta visa pôr em evidência a determinação que os alunos possam ter aquando da produção textual na disciplina de Português, mas também que relação tem com a prática deliberada das atividades extracurriculares desportivas e /ou artísticas.

No ano letivo 2019-2020, foi aplicado em outubro a 3 turmas de 7.º ano do Ensino Básico um questionário de determinação e um outro sobre a frequência dos alunos nas atividades desportivas e/ou artísticas bem como as razões para essa prática. Ao longo do ano foi ministrada uma sessão de escrita semanal, perfazendo 25% dos tempos atribuídos à disciplina. Nesta sessão, após a produção textual, os alunos registavam o nível de esforço incutido à tarefa. No final do ano, voltou-se a aplicar o questionário de determinação.

Os resultados revelaram que a determinação aumentou 46,4%; que o esforço aquando da produção textual subiu cerca de 20% dos alunos. Do questionário sobre as atividades extracurriculares apurou-se que 81,6% pratica uma atividade desportiva, 42,2% uma atividade artística (música e dança) e 29,5% pratica as duas atividades. As razões mais apontadas para a prática destas atividades são o facto de serem relaxantes, saudáveis, divertidas e uma forma de estar com os amigos. Verifica-se que a extensão textual é estatisticamente significativa e que a qualidade textual também sofreu melhorias na maioria dos parâmetros em análise.

Concluindo, a determinação e a consciência do esforço são habilidades que se revelam transversais, potenciadoras de desempenho (Duckworth, 2016; Ferreira et al., 2021) e que conduzem o sujeito ao sucesso. Neste sentido, acredita-se que o *mindset* de crescimento (Dweck, 2018) deve ser uma nova e urgente forma de viver a escola e viver a vida.

Palavras-chave: prática deliberada, escrita, determinação, extensão textual, qualidade textual.



ⁱ paula.ferreira@ipleiria.pt

Efeitos do exercício físico na saúde mental e qualidade de vida de estudantes do ensino superior – revisão sistemática

Miguel Jacinto^{1,2}, Isabel Simões Dias^{2,3,4}, M.ª Odília Abreu^{2,3}, Marta Fonseca^{2,3,4}
miguel.s.jacinto@ipleiria.pt¹

¹Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra (FCDEF-UC)

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

³Escola Superior de Educação e Ciências Sociais –Politécnico de Leiria (ESECS-PL)

⁴Centro de Estudos em Educação e Inovação (Ci&DEI)

Resumo

Este estudo tem como objetivo avaliar a relação entre atividade física (AF)/exercício físico (EF), saúde mental e qualidade de vida (QV) de estudantes matriculados no ensino superior. As bases de dados utilizadas para a seleção dos artigos foram a Scopus e a SPORTDiscus e os descritores foram *university student, college student, higher education student, physical activity, sport, exercise, training, mood depressive, stress, anxiety, panic, phobic* e *quality of life*. Após o processo previsto pelo fluxograma PRISMA, 42 artigos foram selecionados e, destes, 3 preencheram os critérios de inclusão no estudo. Os estudos incluíram um total de 1377 participantes (18-36 anos) e utilizaram uma metodologia transversal. Dois avaliadores analisaram a qualidade e evidência dos artigos através da escala AXIS. Os efeitos benéficos da prática da AF/EF na saúde mental e na percepção de QV foram registados no presente estudo. A ansiedade e a depressão foram significativamente menores em indivíduos que praticavam EF e verificou-se uma correlação negativa entre AF e ansiedade. A ansiedade, o stress e a depressão revelaram-se negativamente associados à percepção de QV. Estas evidências divulgam a relação entre AF e EF com a saúde mental e QV de estudantes matriculados no ensino superior. Atendendo às recomendações da Organização Mundial da Saúde (2020), ressalta-se a importância da promoção de estilos de vida saudáveis neste grupo populacional para a saúde mental e a QV.

Palavras-chave: Ansiedade, depressão, estudantes do ensino superior, qualidade de vida, exercício físico.

¹ miguel.s.jacinto@ipleiria.pt



Home-Advantage during COVID-19: An Analysis in Portuguese Football League

Diogo Mendes ^{1,2}, Diogo Monteiro ^{2,3}, Raul Antunes ^{1,2,4}, João Botas ², João Clemente², Nuno Amaro ^{1,2}, Rui Matos ^{1,2}

¹Life Quality Research Centre (CIEQV), IPSantarém/PLeia, 2040-413 Rio Maior, Portugal

²ESECS – Polytechnic of Leiria, 2411-901 Leiria, Portugal

³Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), University Institute of Maia, ISMAI, 4475-690 Maia, Portugal

⁴Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Polytechnic of Leiria, 2410-541 Leiria, Portugal

Resumo

Covid-19 pandemic forced, at the final rounds of 2019–2020 season, in many different sport leagues worldwide, teams to play without an audience. Therefore, the present paper aims to compare the home advantage score in the last ten rounds in 2019–2020 season with the first 24 rounds in same season using Pollard's (1986) and Matos et al.'s (2020) methods. In addition, comparisons across different seasons (2016–2017; 2017–2018; 2018–2019 and 2019–2020) using the same methods were also analyzed. Results showed no differences ($p > 0.05$) between first 24 rounds and the last 10 in 2019–2020 season as well as in the 3 previous seasons. With Pollard's method, no differences ($p > 0.05$) were also found among those four seasons on global (all 34 rounds) home advantage. However, a significance difference between 2017–2018 and 2019–2020 ($p < 0.05$) was founded using Matos et al.'s (2020) method, which is an indicator of the importance of using complementary methods when analyzing the same realities. Overall, despite what might be expectable from recent findings, the lack of an audience in the last 10 rounds of Portuguese Football League 2019–2020 season, due to COVID-19 pandemic, did not affect home advantage. Therefore, future studies could try to analyze other different variables in Portuguese Football League, such as referees' behaviors, rules changing (e.g., the possibility of making five substitutions, instead of three), crowd dimension and density as well as include variables about odds as forecasts in football being played without crowds.

Palavras-chave: home advantage, attendance, pandemic, football, Portuguese football league.



¹ diogo.l.mendes@ipleiria.pt

Perceção de benefícios e riscos no desporto entre atletas e não atletas

Teresa Limpo¹

¹ Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Resumo

A investigação tem mostrado que há uma relação estreita entre as perceções e comportamentos das pessoas (Bosnjak et al., 2020). Contudo, o estudo desta relação no desporto é praticamente inexistente. Para avaliar as perceções sobre desportos e a sua importância foram conduzidos dois estudos. No Estudo 1 foi desenvolvida uma medida para avaliar os benefícios percebidos a nível físico, emocional, cognitivo e social, bem como os riscos de agressividade percebidos no karaté e futebol, que foi testada com 184 universitários. No Estudo 2, foi utilizada a mesma medida para examinar as perceções de atletas de karaté ($n = 51$) e futebol ($n = 49$) e analisar a relação destas com o empenho no desporto e qualidade de vida. Análises de variância no Estudo 1 mostraram que os benefícios físicos foram percebidos como os mais salientes quer no karaté quer no futebol; e, em comparação com o futebol, o karaté foi percebido como trazendo mais benefícios emocionais e cognitivos e menos riscos de agressividade. Análises de regressão no Estudo 2 revelaram que entre karatecas (mas não futebolistas) a perceção de benefícios no karaté (mas não no futebol) foi um preditor positivo de todas as dimensões do empenho (i.e., vigor, absorção e dedicação). Além disso, análises de mediação mostraram que uma maior perceção de benefícios no karaté estava associada a maior qualidade de vida entre karatecas, através de maior vigor no treino. Estes resultados sugerem a necessidade de aumentar o conhecimento de atletas e não atletas sobre os benefícios psicológicos do desporto, o que, pelo menos no karaté, pode ser uma forma de maximizar o empenho dos atletas e potenciar a sua qualidade de vida.

Palavras-chave: karaté, futebol, benefícios e riscos percebidos, empenho, qualidade de vida.



ⁱ tlimpo@fpce.up.pt

Exploring body image and well-being in female dance practitioners and gymnasts

Roberta Frontini^{1,2}, Beatriz Faria³, Rita Gomes³ & Raul Antunes^{1,2,3}

¹Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Polytechnic of Leiria, 2411 Leiria, Portugal

²CIEQV - Life Quality Research Centre, Polytechnic of Leiria, 2411 Leiria, Portugal.

³ESECS, Polytechnic of Leiria, 2411 Portugal.

Resumo

Literature has been concerned with the effect of different sports modalities such as dance and gymnastics on well-being and body image (BI). This study aimed to analyse the perception of dance practitioners and gymnasts on BI and subjective well-being (positive and negative affect and satisfaction with life), also comparing different age groups. A sample of 141 female participants (62 gymnastics and 79 dancers) 15.99±4.51 years (MIN 9-34 MAX) were recruited. Three age groups were created: 8-12 years, 13-17 years, and more than 18 years. No statistical differences were found in any dimension when comparing both practitioners. When analyzing the three age ranges differences were found in negative affect ($p < .001$) and dissatisfaction with body image ($p = .027$). Thus, children from 8-12 years presented the lowest levels. When analyzing separately the correlations between the modalities, specifically in the gymnasts, the dissatisfaction with body image is related with years of practice ($p = .349$), with satisfaction with life ($p = -.556$) and with negative affect ($p = .501$). In the dancers, the dissatisfaction with body image is correlated with satisfaction with life ($p = -.359$), with negative affect ($p = .518$) and positive affect ($p = -.223$). These results leave some indicators that should be explored in future studies, namely seeking to understand the factors that may be mediating the relationship between BI and well-being, as well as the effect of age on this relationship.

Palavras-chave: body image; affect; satisfaction with life; dancers; gymnasts.



¹ roberta.frontini@ipleiria.pt

Agressividade em jovens do 3º ciclo de escolaridade praticantes de atividade física e desporto, considerando a idade, o sexo e o tipo de modalidade

Francisco Lima¹, Leonor Rodrigues¹, Mariana Gonçalves¹, Martim Malato¹, Vitor Ferreira¹ & Nuno Januário¹

¹Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana

Resumo

A agressividade pode ser definida como um comportamento que um indivíduo tem para com outro, com o objetivo de causar dano, destruí-lo, humilhá-lo ou oprimi-lo (Cunha & Gonçalves, 2012). No desporto, nem sempre é fácil estabelecer limites para o que é um comportamento agressivo ou não, uma vez que existem modalidades com características específicas que exigem contacto e, muitas vezes, esse é permitido até certo ponto, no próprio regulamento (Ferreira et al., 2018). O objetivo do presente estudo, foi identificar diferentes dimensões da agressividade e investigar a relação que existe entre a agressividade e variáveis como a idade, o sexo e tipo de modalidade (coletiva/individual). Participaram neste estudo 94 participantes (52 indivíduos do sexo masculino, 42 do sexo feminino) com idades entre os 12 e 16 anos ($M=13.78$; $SD=1.03$). Foi aplicada a versão portuguesa de Cunha e Gonçalves (2012) do Questionário de Agressividade (Buss & Perry, 1992). Este instrumento é composto por 29 itens categorizados em quatro fatores: agressividade física, agressividade verbal, raiva e hostilidade, que em conjunto, constituem a agressividade total. Para analisar os dados, foi utilizado o programa estatístico SPSS 25.0, tendo-se recorrido às estatísticas descritivas, a correlação de Spearman e os testes comparativos *U Mann-Whitney* e *H Kruskal-Wallis*, considerando-se um nível de significância de $p \leq 0.05$. Os resultados demonstram que existia uma associação estatisticamente significativa entre a idade e os fatores agressividade total ($r_s = 0.224$, $p = 0.031$) e a agressividade física ($r_s = 0.290$, $p = 0.005$), verificando-se que, com o aumento da idade, existia um aumento destas manifestações de agressividade. Considerando o tipo de modalidade, apenas existiram diferenças estatisticamente significativas na agressividade verbal ($U = 310.000$, $p = 0.025$), sendo que os praticantes de desportos individuais apresentaram valores de agressividade verbal superiores aos dos desportos coletivos. O sexo não foi diferenciador de nenhuma das dimensões da agressividade.

Palavras-chave: Agressividade; Desporto; Sexo; Idade; Modalidade.



Motivação para a prática desportiva em estudantes do ensino superior, considerando o género, idade, área e ciclo de estudos

Afonso Meira¹, Inês Xavier¹, Leonor Costa¹, Mariana Amaro¹, Vitor Ferreira¹ & Nuno Januário¹

¹Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana

Resumo

O objetivo do presente estudo, foi identificar a importância atribuída a diferentes fatores motivacionais para a prática desportiva e investigar a relação entre esses fatores e algumas características dos alunos do ensino superior, tais como o género, a idade, a área de estudos e o ciclo de estudos. A amostra foi composta por 367 alunos de 17 faculdades da Universidade de Lisboa (147 do género masculino, 220 do género feminino), com idades entre os 18 e os 44 anos ($M=21.55$; $SD=12.76$). Os dados foram obtidos através da aplicação do QMAD (Frias & Serpa, 1991). Utilizou-se o programa estatístico SPSS 25.0, tendo-se recorrido às estatísticas descritivas, à correlação de *Spearman* e aos testes comparativos T-Test, One-Way Anova e Tukey, considerando-se um nível de significância de $p \leq 0.05$. As motivações mais valorizadas para a prática desportiva foram Libertar Energia e Aprendizagem Técnica/Fitness e a menos valorizada foi o Estatuto. A comparação em função do género permitiu concluir que existiram diferenças estatisticamente significativas para o Estatuto, ($T(365)=4.35$, $p \leq 0.001$), tendo o género feminino apresentado um valor médio inferior. A comparação dos fatores motivacionais, considerando as diferentes áreas de estudo, possibilitou concluir que existiram diferenças significativas para todos os fatores, excepto para Libertar Energia. Considerando os três ciclos de ensino, identificou-se diferenças significativas para três fatores, nomeadamente: Estatuto ($F(2.360)=4.643$, $p = 0.001$); Aprendizagem Técnica/Fitness ($F(2.360)=4.491$, $p = 0.012$); Trabalho de Equipa ($F(2.360)=4.647$, $p=0.010$). No que respeita à idade, os resultados demonstram que existia uma associação estatisticamente significativa entre a idade e o fator Libertação de energia ($r_s=0.146$, $p=0.005$), verificando-se que, com o aumento da idade, existia um aumento deste fator motivacional.

Palavras-chave: Motivação, Prática Desportiva, Ensino Superior, Género, Idade.



Criação e implementação de grupo de intervenção de Psicologia do Desporto em Portugal: o grupo Alcateia

Filipa Rebelo^{1,2}, Diana Jorge³, Eduardo Joanes⁴, Filipe Trigo⁵, Inês Vigário²

¹Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto

²Psicóloga do Desporto, Exercício e Performance

³Psicóloga do Desporto no Sporting Clube São João de Ver

⁴Psicólogo do Desporto no Clube de Montanha da Figueira da Foz

⁵Psicólogo Social e Psicólogo do Desporto

Resumo

A Ordem dos Psicólogos Portugueses estima que cerca de 50% dos psicólogos usufruem de algum tipo de supervisão e/ou intervenção. No entanto, não há informação sistematizada sobre os grupos de intervenção que existem no nosso país e em que áreas aplicadas da Psicologia. Pela sua representatividade em termos do número de inscritos na Ordem dos Psicólogos Portugueses, é possível que os grupos de intervenção existam sobretudo ao nível da Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia da Educação e Psicologia Social e das Organizações, comparativamente a outras áreas aplicadas como, por exemplo, a Psicologia do Desporto, do Exercício e da Performance. Não há informação pública (do nosso conhecimento) que indique a existência de grupos de intervenção em Psicologia do Desporto e da Performance. Na sequência, a comunicação-póster em questão pretende apresentar o processo de criação, implementação e desenvolvimento da Alcateia - Grupo de Intervenção em Psicologia do Desporto e da Performance. Mais especificamente, são identificados os objetivos do grupo, processo de constituição, regras de funcionamento e organização das sessões e dinâmica inerente.

Palavras-chave: Grupos de Intervenção, Psicologia do Desporto e da Performance, Alcateia.



frr@ess.ipp.pt

Perception-action processes as a fundament for sports psychology: an interdisciplinary approach to movement practices

Thabata Castelo Branco Telles^{1,2,3}

¹University of São Paulo (EEFERP)

²University of Paris (I3SP)

³Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP)

Resumo

Perception has been considered in several works on sports psychology, especially in the domain of high performance intervention. The objective of this paper is to present such concept through an interdisciplinary approach via a theoretical method. From recent studies in the field of perception, three main axes seem to concur: (1) a philosophical one, particularly through the phenomenology of Maurice Merleau-Ponty (1945; 1953), (2) a neuroscientific approach (Gallagher, 2005; Leder, 1990, Nöe, 2006; 2009), and (3) via an embodied cognition understanding (Araujo et al, 2019; Raab, 2020; Raab & Araujo, 2019). Although deriving from different fields, these three approaches corroborate in designating perception in terms of perception-action processes. They claim that perception is already an action. It is our originary way to engage in the world and also shapes our movements. To this end, along with the perception of the objects around us, a pre-reflexive and kinesthetic-proprioceptive experience plays a crucial role in the organization of perception. From this process, it is initially through perception that our bodies can build an implicit reference of time and space in each situation in order to move. A movement is never randomly done, but is constantly related to an intentional process of the body towards the world. Thus, perception is not something that happens to us or in us, but something that we do related to something a certain time, space and situation. It is not in the brain, as an internal representation of the world, but is rather a skillful bodily activity. To conclude with, one can only understand sports and movement practices considering perception-action processes, and through an embodied and embedded experience. An interdisciplinary approach is proposed in order to better posit such processes as an important fundament for sports psychology, considering those three axes: phenomenology, neurosciences and embodied cognition.

Palavras-chave: perception-action, sports psychology, phenomenology, embodied cognition, neurosciences.



ⁱ thabat@usp.br

Adaptation of Perceived Risk Questionnaire in Canyoners, to Risk Perception in Kiteboarding and Windsurfing Questionnaire

Henrique Frazão^{1,2}, Diogo Monteiro^{3,4}, Nuno Garrido^{4,5}

¹Sport Sciences School of Rio Maior (ESDRM)

²Quality of Life Research Center (CIEQV)

³ESECS, Polytechnic of Leiria

⁴Research Center in Sports, Health and Human Development (CIDESD)

⁵Trás-os-Montes e Alto Douro University (UTAD)

Resumo

Windsurfing and kitesurfing are sports that have many fundamentals in common; wind is used to generate forward motion on the water, opening the possibility of performing tricks both on the water and in the air. However, the equipment used for these sports are completely different. Because of these differences, rates and severity of risk perception may differ (Bergen et al., 2016). The aim of present study was to adapt the Perceived Risk Questionnaire in Canyoners (PRQc) from (Brandão et al., 2018) to water-sports (windsurfing and Kiteboarding). The adaptation of the questionnaire from canyoning to water-sports was conducted through two-independent expert panels (four persons by each panel) with knowledge in sport science and water-sports, namely in windsurf and kiteboard, who adjusted the canyoning terms to the water-sports context without modifying their semantic content. For confirmatory factor analysis, descriptive statistics (means and standard deviation) were calculated for all studied variables in SPSS v.25. The completion of the questionnaire was carried out online on the Survey Monkey platform. Ethical approval was obtained from the ethic and scientific board of the Research Centre in Sport, Health and Human Development (reference ID: UID04045/2020) before data collection and procedures were conducted in accordance with the Declaration of Helsinki (2013) and its later amendments. A total of 639 practitioners from two-water sports, of several locations of Portugal (320 windsurf; 318 Kiteboard) of both sexes (64 female; 574 male), aged between 18 to 70 years old (M= 41.59; SD= 10.49) were registered in present study. The final version of the questionnaire showed acceptable values related to reliability and construct validation. Overall, the results provided adequate adaptation of the PQR to the water-sports domain in all samples under analysis, suggesting that measurement invariance between groups was fully supported.

Palavras-chave: Questionnaire Adaptation, Perceived Risk, Kiteboarding, Windsurfing.



frazao@esdrm.ipsantarem.pt

Canyoning Assessment Tool* - Ponderação das variáveis: execução técnica e tempo de execução, no *Score Final

David Luis Sarmiento^{1,2}, Susana Rafaela Martins³, António Brandão³, Luis Quaresma², Filipe Manuel Clemente³

¹ESE, Instituto Politécnico de Setúbal

²Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real

³Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Resumo

O *Canyoning Assessment Tool* (CAT) é um instrumento de avaliação de manobras com cordas, em Desportos de Natureza, que analisa duas variáveis: i) execução técnica, ii) tempo de execução (Sarmiento et al., 2019). Este surgiu da necessidade de estudar a componente técnica, identificado pelos praticantes como o fator de risco que mais influencia a segurança (Brandão et al., 2018). O CAT apresenta valores positivos de fiabilidade inter observadores, representando critérios simples, claros e fáceis de observar (Sarmiento et al., 2021). O objetivo deste estudo é equilibrar a preponderância das duas variáveis no *Score Final*. No estudo participaram 28 indivíduos ($27,5 \pm 7,89$ anos) distribuídos em dois grupos: i) iniciantes (< de 3 anos de experiência); ii) praticantes (\geq de 3 anos de experiência). O cálculo das duas variáveis determina um *Score Final* de cada manobra, sendo que na execução técnica e somada a avaliação dos nove critérios, numa escala de 0 a 3, onde 0 significa “não executa”, 1 – “executa com erros”, 2- “Executa com hesitações” e 3 – “executa sem erros e hesitações”. Desta forma, invertemos a escala de avaliação anteriormente utilizada, onde 1 correspondia a “execução sem erros e hesitações” e o 4 – “não executa”. Em alternativa ao cálculo através da soma das duas variáveis, analisamos o cálculo através do quociente. A vantagem desta medida é considerar a contribuição destas duas quantidades de forma equilibrada, ou seja, a percentagem de variabilidade do *Score* que é explicada pelo tempo ou pela técnica e semelhante em cada manobra, contrariamente, ao que acontecia no resultado anterior. Nas manobras B e C a diferença entre a contribuição destas variáveis é 1% e 6% respetivamente, enquanto no *Score* anterior a diferença era de cerca de 60%. O *Score* representa a eficiência técnica por segundo, podendo por isso ser uma medida eficiente, mais real e de fácil aplicação.

Palavras-chave: Desportos de Natureza e Aventura, Manobras com Cordas, Eficiência Técnica, Risco e Segurança.



davidluissarmento@gmail.com

Influência do tamanho da bola em variáveis técnicas e físicas em jovens futebolistas

João Clemente¹, Ricardo Rebelo¹, Sandro Brito²

¹Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

² Associação de Futebol de Leiria

Resumo

O objetivo do presente estudo foi analisar as ações técnicas e respostas fisiológicas através de jogos reduzidos utilizando bolas de tamanho reduzido. Esta análise foi efetuada com 12 jovens jogadores do escalão de iniciados (idade: $15,1 \pm 0,25$ anos; massa corporal: $58,0 \pm 5,5$ kg; altura: $171,3 \pm 6,3$ cm) que iriam disputar o Campeonato Nacional de Iniciados. Foi usada uma estrutura de 3x3 nos jogos reduzidos, com a duração de 4 minutos e 3 minutos de repouso, tendo-se realizado 4 séries. As equipas fizeram quatro sessões de treino, na primeira avaliaram-se as características antropométricas, assim como o teste yo-yo intermittent recovery test level 1, para calcular a FC_{máx} dos jogadores. Nas outras três sessões, duas equipas jogaram duas vezes com a bola de tamanho reduzido e uma vez com a bola de tamanho normal, as outras duas equipas efetuaram dois jogos com a bola normal e um com a bola de tamanho reduzido. Todos os jogadores utilizaram um cardio frequencímetro para registar a FC, e reportavam a percepção subjetiva de esforço. Foram utilizadas duas câmaras para se proceder à observação e anotações à mão das ações técnicas desempenhadas nos jogos, sendo utilizada a análise inter-observador e intra-observador para controlo da qualidade dos dados. Nenhum dos resultados mostram diferenças significativas entre as duas condições, mas houve duas ações técnicas que se encontram no limiar da significância, que é o caso do passe ($p = 0.052$; $d = 0.707$) que foram realizados mais utilizando a bola de tamanho normal, ao invés temos os resultados dos dribles, havendo mais com a bola pequena ($p = 0,053$; $d = -0.705$). Os resultados indicam que a utilização da bola de tamanho reduzido promove mudanças no comportamento ofensivo e defensivo, nomeadamente na ação técnica do drible, sendo recomendado o seu uso para equipas de futebol jovem, particularmente a partir dos sub-15.

Palavras-chave: Jogos Reduzidos, Futebol Jovem, Técnica Individual, Performance, Carga, Treino.



ⁱ joaoclemente94@hotmail.com

Wall Drop Punt Kick & Catch: Contributions towards the creation of a new gross manipulative coordination test

Diogo Mendes ^{1,2}, Diogo Monteiro ^{2,3}, Raul Antunes ^{1,2,4}, Ricardo Rebelo-Gonçalves ^{1,2,5}, Luís Coelho^{1,2}, Rogério Salvador^{1,2}, Nuno Amaro ^{1,2} and Rui Matos ^{1,2}

¹Life Quality Research Centre (CIEQV), IPSantarém/PLEiria, 2040-413 Rio Maior, Portugal;

²ESECS – Polytechnic of Leiria, 2411-901 Leiria, Portugal;

³Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), University Institute of Maia, ISMAI, 4475-690 Maia, Portugal

⁴Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Polytechnic of Leiria, 2410-541 Leiria, Portugal

⁵CIDAF – The Research Unit for Sport and Physical Activity, Faculty of Sport Sciences and Physical Education, Coimbra, Portugal

Resumo

This study aimed to search for age and sex differences on a manipulative eye-segmental (hand and foot) coordination task. It represents the first step towards a possible creation of a manipulative eye-hand and eye-foot coordination test that may be used in motor competence test batteries. One hundred and sixty-eight children (85 boys and 83 girls), with a mean age of 12.79 years old (± 1.56) were assessed. Subjects had 30 seconds to achieve as many ball impacts as possible on a front wall (two meters apart), following a drop punt kick, rebound on the wall and catch sequence. Compared to girls', boys' performance was significantly better ($p < .001$) on each studied age (10, 11, 13 and 14), with large effect sizes (all four Cohen's d values over 1.30). Besides, 10 and 11 years-old subjects' performance, both in boys and in girls, was significantly lower than their 13 and 14 years-old subjects' counterparts ($p < .001$, except for the comparison between 13 and 14 years-old subjects, on girls, where $p < .01$). All related effect sizes were large (all Cohen's d values over 1.03). Results confirm literature, as boys' performance on this manipulative task was significantly better than girls' one. The results seem to be promising about the possible use of the task in question as an eye-hand and eye-foot coordination test in future. Further research needs to be performed, namely aiming its validation (testing its reliability and concurrent validity).

Palavras-chave: Children, fundamental motor skills, gender differences.



diogo.l.mendes@ipleiria.pt

Prevalência da insatisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásio

Rogério Salvador^{2,3}, Catarina Ramos³, Janete Oliveira³, Pedro Lopes³, Joana Mourão³ & Roberta Frontini^{1,2}

¹Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados da Saúde (ciTechCare), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

³ Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria

Resumo

As redes sociais e os media influenciam a criação de estereótipos de corpos ideais, originando muitas vezes uma visão distorcida e propiciando a comportamentos associados ao bodyshaming. Assim, torna-se relevante analisar a insatisfação com a imagem corporal (IC) em diferentes grupos de prática de fitness. O objetivo deste trabalho foi o de caracterizar a prevalência da insatisfação com a IC praticantes de diferentes modalidades de fitness (hipertrofia, *crosstraining* e treino concorrente/aulas) durante o segundo confinamento imposto pela COVID-19. Foi aplicado um questionário online que englobou a versão portuguesa da Escala de silhuetas Sorensen e Stunkard numa amostra de 84 praticantes de *crosstraining* (34,23±7,56 anos; 41,7% mulheres e 51,3% homens), 101 praticantes de treino concorrente/aulas de grupo (34,66±13,42 anos; 71,3% mulheres e 28,7% homens) e 49 praticantes de hipertrofia (25,02±8.40 anos; 53,1% mulheres e 46,9% homens). O género feminino apresentou uma prevalência de 35,3% de satisfeitos com a imagem corporal, 5,3% de insatisfeitos por défice de peso e 59,4% de insatisfeitos por excesso de peso. No género masculino, 35,6% estavam satisfeitos com a imagem corporal, 14,9% insatisfeitos por défice de peso e 49,5% de insatisfeitos por excesso de peso. No *crosstraining* 35,7% estavam satisfeitos com a imagem corporal, 7,1% de insatisfeitos por défice de peso e 57,1% de insatisfeitos por excesso de peso. Nos praticantes de treino concorrente/aulas encontraram-se 35,6% estavam satisfeitos com a imagem corporal, 6,9% de insatisfeitos por défice de peso e 57,4% de insatisfeitos por excesso de peso. Na amostra da hipertrofia os dados revelaram 34,7% de satisfeitos com a imagem corporal, 18,4% de insatisfeitos por défice de peso e 46,9% de insatisfeitos por excesso de peso. Considerando o bem-estar físico e mental e possíveis comportamentos disruptivos, investigadores e profissionais do fitness deverão focar a sua atenção no estudo da insatisfação com a imagem corporal.



Palavras-chave: Crosstraining, Musculação, Ginásios, Corona vírus, Insatisfação com a Imagem corporal.

ⁱ rogerio.salvador@ipleiria.pt

Differences between Portuguese and Brazilian Patients with fibromyalgia syndrome: exploring the associations across age, time of diagnosis, and fatigue-related symptoms

Marcos C. Álvarez¹, Maria Luíza L. Albuquerque¹, Henrique P. Neiva^{1,2}, Luís Cid^{2,3}, Filipe Rodrigues^{4,5}, Diogo S. Teixeira^{6,7}, Diogo Monteiro^{4,2}

¹Universidade da Beira-Interior (UBI), Covilhã, Portugal;

²Centro de Investigação Em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real, Portugal;

³Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM – IPSantarém), Rio Maior, Portugal;

⁴ESECS – Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal;

⁵ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Santarém, Portugal;

⁶ Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal;

⁷ Centro de Investigação em Educação Física, Desporto e Exercício e Saúde (CIDEFES), Lisboa, Portugal;

Resumo

The current literature demonstrates that different cultures have different perceptions of the symptoms of Fibromyalgia Syndrome (FM). The aim of the study was to explore the differences between Brazilian and Portuguese patients with FM in their fatigue experience and to measure the differences in the perception of fatigue according to age and duration of diagnosis. Materials and Methods: In total, 209 Portuguese women aged between 21 and 75 years old ($M = 47.44$; $SD = 10.73$) and 429 Brazilian women aged between 18 and 77 years old ($M = 46.51$; $SD = 9.24$) were recruited to participate in the present study. Participants filled out the items in the Multidimensional Daily Fatigue-Fibromyalgia-17 Diary (MDF-Fibro-17), a specific tool to measure the level of five components of FM-related fatigue. Results: The results showed a greater perception of all of the components of fatigue in the Brazilian sample. No significant differences were found related to the age and duration of FM diagnosis. Conclusions: Overall, there are significant differences in fatigue symptoms between Portuguese and Brazilian women with FM, suggesting that cultural and geographical differences should be considered when describing fatigue-related symptoms in women with FM.

Palavras-chave: fibromyalgia, fatigue, MDF-Fibro-17, cross-cultural comparison.



ⁱ marcos.alvarez@ubi.pt

Tradução e Validação do questionário Job Satisfaction Scale numa amostra de Profissionais de Fitness Portugueses

Ramos, L.^{1,2}, Esteves, D.^{3,4}, Franco, S.^{1,2}, Vieira, I.^{1,2}, Simões, V.^{1,2}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

³Departamento de Ciências do Desporto - Universidade da Beira Interior

⁴Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo

Este estudo tem como objetivo traduzir e validar o questionário *Job Satisfaction Scale* (JSS) para profissionais de fitness Portugueses. Um total de 418 profissionais de fitness (210 homens; 208 mulheres) com uma média de idade de $30,9 \pm 6,5$ anos e uma experiência profissional de $7,72 \pm 9,1$ anos participou neste estudo. Antes da realização de uma análise fatorial confirmatória (AFC), realizou-se uma análise *teste-reteste* para determinar a fiabilidade. O alfa de *Cronbach* demonstrou uma consistência interna satisfatória (.96), o que revelou um elevado grau de fiabilidade temporal. As análises confirmatórias suportaram um Modelo Unidimensional (1fator/16itens) do instrumento em termos de coeficiente de adequação do modelo. Este estudo conclui que o Modelo Unidimensional de 1fator/16 itens da tradução e validação da *Job Satisfaction Scale* para profissionais de fitness Portugueses possui propriedades psicométricas aceitáveis e pode ser utilizado no futuro para mensurar a sua satisfação profissional.

Palavras-chave: Satisfação Profissional, *Job Satisfaction Scale*, Profissionais de Fitness, Estudos de Validação, Psicometria



lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt

Relationship between anthropometric characteristics and performance in Full Squat and Half Squat

Bernardo Viveiros¹, Juan Laguna¹, Marcos Ávila¹, Ricardo Rebelo-Gonçalves^{1,2,3}

¹ESECS – Polytechnic of Leiria, Leiria, Portugal

²CIEQV – Life Quality Research Centre, Polytechnic Institute of Leiria, Leiria, Portugal

³CIDAF – The Research Unit for Sport and Physical Activity, Faculty of Sport Sciences and Physical Education, Coimbra, Portugal

Resumo

The present study aimed to investigate how the anthropometric characteristics (body composition, lower limb length, BMI, skinfolds, thigh volume) of an individual were related to performance in the squat movement (full squat and half squat). Also, we intended to estimate the relative contributions of anthropometric characteristics for each performance indicator (speed, power and estimated maximum voluntary load). Twenty-two undergraduate students (22.39 ± 1.48 years of age), 14 males and 8 females, were tested in two different moments: the first session consisted in anthropometric data collection and performing one of the squat test, followed by a second session, with a minimum interval of 48 hours. Both tests, full squat (140°) and half-squat (90°), were randomly performed by each subject according to session number. Anthropometric data were collected using a portable stadiometer, a scale (TANITA BC-601), and a skinfold caliper. The squat data collection started with the warm-up protocol, followed by the 1RM execution through a submaximal test using a cable-extension linear velocity transducer (T-Force system, Ergotech). The correlation results between anthropometric characteristics and performance indicators showed statistically significant correlation coefficients, ranging from moderate to very significant for 1RM power and in body size and composition. The independent variables that influence the variance of the dependent variables in the full squat were sitting height, leg length, BMI, Σ skinfolds, fat mass and fat-free mass, explaining 20.4 to 90.4% of the variance of the independent variables. In the half squat, the independent variables presented above also contributed to the variance of the dependent variables with the addition of the total thigh volume as an influence on the variance in peak velocity and propulsive velocity (13.0 to 93.2%). Performance in the squat movement is



multifactorial, but a particular emphasis should be placed on anthropometric characteristics, according to each one's individual characteristics.

Palavras-chave: squat, morphology, performance, regression.

1190791@my.ipleiria.pt

Adesão e abandono do exercício físico nos health clubs em Portugal nos anos de 2019 e 2020

Diogo Resende¹, Hugo Vieira Pereira¹

¹Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES), Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar a adesão e o abandono da prática de exercício físico nos *health-clubs* em Portugal durante os anos de 2019 e 2020, incluindo assim dados sobre a influência da pandemia por COVID-19, bem como identificar os motivos de desistência. O questionário, desenvolvido para avaliar questões como a demografia, frequência de prática, média de idades dos participantes e os principais motivos de desistência dos praticantes entre 2019 e 2020, foi difundido através das empresas de formação para cerca de 900 clubes e os dados recolhidos através do *Google Forms*. Foram obtidas 21 respostas, que representam 169 *health clubs* e cerca de 112 912 praticantes de exercício físico. Os motivos de desistência mais vezes identificados em 2019 foram a falta de tempo e a mudança de morada de residência e ou de trabalho, já em 2020 como era expectável foi a pandemia por COVID-19. Houve uma redução na frequência média mensal, bem como na de por género de 2019 para 2020. O número de novas inscrições e o número praticantes/sócios ativos baixaram do ano de 2019 para 2020 e o número de cancelamentos aumentou em igual período. A percentagem de desistência aos 6 meses foi de 38% em 2019 e 63% em 2020 e o tempo de médio de permanência passou de 12 meses em 2019 para 7 meses em 2020. Podemos afirmar que os praticantes em Portugal o tempo médio de permanência nos *health-clubs* é de um ano. Os motivos de desistência identificados encontram-se em linha com a literatura existente.

Palavras-chave: Adesão Sustentada, Exercício Físico, Health Club, Ginásio, COVID-19, Motivos de Desistência.



ⁱ resende-diogo@hotmail.com

Heart rate variability behaviour in athletes after injury: a protocol for a systematic review and meta-analysis

Gonçalo Flores¹, Diogo Monteiro^{1,2}, Fernanda Silva³, Pedro Duarte-Mendes^{4,5}

¹ESECS – Polytechnic of Leiria, Leiria, Portugal

²Research Centre in Sport, Health and Human Development (CIDESD), Vila Real, Portugal

³Research Unit for Sport and Physical Activity, University of Coimbra

⁴Department of Sports and Well-being, Polytechnic Institute of Castelo Branco

⁵Sport, Health and Exercise Research Unit—SHERU, Polytechnic Institute of Castelo Branco

Resumo

Heart rate variability (HRV) reflects an interaction between the Sympathetic Nervous System (SNS) and the Parasympathetic Nervous System (SNP), a relationship that plays a fundamental role in the homeostasis of the cardiovascular system in response to intrinsic and extrinsic stimuli. The HRV tends to be different between sedentary and active individuals, with an increase in HRV being observed in the later one. On the other hand, HRV also has a relationship with the musculoskeletal injury since the vagal afferents that lead to the nociceptive response and the regeneration process are influenced by the SNS and SNP through the baroreflex activity. The aim of this protocol is to develop a systematic review with meta-analysis of the adaptations of the autonomic nervous system (ANS) after a musculoskeletal injury obtained by measuring HRV in young and adult athletes in the following two weeks after injury. A systematic review and meta-analysis will be conducted following the PRISMA guidelines. Web of Science, Pubmed, SCOPUS and Sport Discus will be searched using predefined search terms to identify relevant original cross-sectional, longitudinal, and cohort epidemiological studies, published between January 2011 and December 2021. Eligible studies should evaluate HRV through electrocardiogram or other similar devices in young and adult athletes (≥ 16 years old) without associated cardiac/respiratory (or other) complications and should be written in English. Two independent reviewers will identify eligible studies. After quality appraisal and data extraction, we will conduct a random effects meta-analysis for outcomes of interest, using the software Comprehensive Meta-Analysis, version 3.0. Risk of bias assessments will be completed using Egger's test, and studies heterogeneity will be measured by the I2 statistic.



Palavras-chave: heart rate variability, autonomic nervous system, athlete (MeSH term), adult (MeSH term).

ⁱ goncalofloresft@outlook.com

Passing patterns of play across variability trend in youth football

Nuno Coito^{1,2,3}, Hugo Folgado^{4,5}, Diogo Monteiro^{6,7}, Bruno Travassos^{1,7,8}

¹Department of Sport Sciences, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

²Escola Superior de Desporto Rio Maior (ESDRM-IPSantarém), Rio Maior, Portugal;

³Life Quality Research Center, CIEQV;

⁴Departamento de Desporto e Saúde, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade de Évora,

⁵Comprehensive Health Research Centre (CHRC), Portugal;

⁶ESECS – Polytechnic of Leiria, Leiria, Portugal

⁷Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Portugal

⁸Portuguese Football Federation

Resumo

The tactical behaviours of players and teams seems to be identifiable and reveals a signature that is dependent of the relationship they establish between teammates, opponents and the position of the ball in relation to the goal (Laakso, Travassos, Liukkonen, & Davids, 2017). More than that, previous studies have shown that, depending on the area of the field where the ball is located, the players' tactical behaviours varies, causing changes in the collective dynamics between teams (Rein, Raabe, & Memmert, 2017). The aim of the study was to characterize the patterns of pass that support collective tactical behaviour of football players of different ages. Two hundred and twenty-eight male players who competed in the national championships in the U15, U17 and U19 participated in the study. Data were collected in 9 games, divided into 3 games per age category. For the identification of patterns of play, the pitch was divided into 6 different zones and all the passes between players were registered using a notational analysis system, and considering the passing distance between players, computed from their positions and collected by individual GPS units. Chi Squared test was performed to analyse the effect of players' age on passing patterns of play in each zone of the field. Through cluster analysis the passes were grouped into three sizes, long, medium and short. In the general, the results revealed that in zones 1 and 6, closer to the goals, the more used passes were medium. The short passes were most used between zone 2 and zone 5. The long pass was performed more



frequently with increasing distance from the receiver to the ball carrier in all levels. The location of the ball of the players promotes different tactical behaviours at the moment of the pass, with regard to young players.

Palavras-chave: youth football, passing patterns, field zone, age.

coitonuno@gmail.com

Variations in Individual Player Area in Youth Football Matches: The Effects of Changes of Players' Age, Numerical Relations, and Pitch Zones

Nuno Coito^{1,2,3}, Hugo Folgado^{4,5}, Félix Romero^{2,3}, Nuno Loureiro^{2,3}, Bruno Travassos^{1,6,7}

¹Department of Sport Sciences, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal; ²Escola Superior de Desporto Rio Maior (ESDRM-IPSantarém), Rio Maior, Portugal

³Life Quality Research Center, CIEQV;

⁴Departamento de Desporto e Saúde, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade de Évora

⁵Comprehensive Health Research Centre (CHRC), Portugal

⁶Research Centre in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, CIDESD, Portugal;

⁷Portuguese Football Federation

Resumo

In football, the use of small-sided and conditioned games (SSCG), for training and teaching at different competitive levels and ages, has been a trend in recent years. In this line, several studies have evaluated the effect of manipulations related to the playing area. The possibilities of individual and collective action (affordances) arise from the complementarity between the individual characteristics of the players and the spatiotemporal dynamics between them on the pitch, enhanced by the competitive environment (Araújo, Davids, & Hristovski, 2006). Therefore, a better understanding of the pitch areas manipulations to be used in training is needed in order to promote the adequate relationship between players and game environment (Travassos et al., 2013). The aim of the study was to quantify the individual player area (IPA) that emerges during football matches at youth levels, considering different numerical relations and pitch zones. Two hundred and twenty-eight players, divided by U15, U17 and U19, participated in the study. Jonckheete-Terpstra and Kruskal Wallis nonparametric tests were used to compare the IPA according to variations in players' age, numerical relations and pitch zones considered for analysis. All ages and numerical relation results revealed the highest IPA in the zones closer to the goal and were lower in the middle of the pitch. For 3x3 to



10x10 numerical relations, the IPA was higher in the U15 and lower in the U17. The greater differences between the age groups concerned numerical relations of 6x6 to 10x10 ($p \leq 0.001$). The effect size was moderate between the U15 and U17 in numerical relations of 8x8 to 10x10. Results suggest that the manipulation of IPA during training sessions should respect players' age and be adjusted considering the numerical relation and the tactical purpose of coaches.

Palavras-chave: zone, individual player area, numerical relations, age, football.

coitonuno@gmail.com



Programa de formação da inclusão ao desporto: é urgente (outro) olhar

Valéria Freitas Pereira¹, Teresa Vieira Lopes², António Luís Carvalho³, Albino Miguel Mendes⁴

¹ CeIED Universidade Lusófona de humanidades e Tecnologias, Portugal

² CeIED Universidade Lusófona de humanidades e Tecnologias, Portugal

³ ESEP Escola Superior de Enfermagem do Porto, Portugal

⁴ ATPorto Associação de Ténis do Porto, Portugal

Resumo

Há momentos na sociedade que determinam profundas alterações, tal como impera nos atuais quadros legais. Olhar o passado é entender que os maiores avanços da sociedade se processaram após grandes crises. O avanço surge disruptivamente, com inovação em busca de boas práticas que promovam a capacidade de reposta às exigências da mudança. A atuação constitui um precioso contributo para responder ao desafio com que a escola se depara: responder, de forma eficaz, à diversidade dos alunos que nela se encontram assumindo o compromisso comum, centrado em valores como a inclusão, a participação, a transparência, a assunção de responsabilidades, a democracia e o bem-estar físico e mental. A elaboração dos Programas de Formação de intervenção/ação num agrupamento de Escolas e na área do Fomento da Associação de Ténis do Porto do norte de Portugal assumir-se-ão de importância fundamental para este patamar de mudança, devendo construir-se com base na formação que possibilite a ampla discussão, a partilhada, com soluções profundas e estruturantes. Estes programas constituem a âncora para a construção de um caminho de mudança, coletivo e comum. Nesta investigação foi aplicado o Programa Educação –Inclusão (PEI) numa amostra de 127 professores sendo que estes professores integram o agrupamento onde foi implementado o mesmo e o Programa de Desporto –Ténis (PDT) numa amostra de 30 professores. O objetivo da decisão da escolha do tema e da sua estruturação (a procura do caminho) até aos resultados desta investigação, esteve associada à necessidade da procura de pontos de vista, de novos olhares e do confronto com os vários paradigmas - Escola vs. Desporto percebendo, de que modo, o impacto pode contribuir para a evolução do conhecimento numa abordagem inovadora. Para a coleta de dados foram aplicados questionários comuns aos professores que integram os dois programas. A análise dos dados recolhidos sugere a necessidade de dar continuidade aos programas numa perspetiva de avaliar o seu impacto. Os resultados são discutidos sustentando a sua exequibilidade e o equilíbrio entre a realidade e a urgência da mudança. Estes Programas de Formação de intervenção/ação devem ser aplicados em futuras investigações.

Palavras-chave: Educação, Inclusão, Programa de formação, Inovação, Desporto.

¹ valeriefreitaspereira@hotmail.com



A atitude dos alunos face à educação física: uma revisão sistemática de literatura

Tiago Ribeiro¹, Adilson Marques¹, João Martins¹, Catarina Sá¹, Diogo Rodrigues¹, Margarida Cidrais¹,
Susana Viola¹, Vítor Pedro¹, António Rosado¹

¹Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

Resumo

Dados os benefícios que se conhecem associados à disciplina escolar de educação física, considera-se necessário compreender e refletir sobre as atitudes dos alunos face à mesma, visto que a sua compreensão auxilia o professor a compreender os comportamentos dos alunos e a influenciar positivamente na valorização da prática regular de atividade física e na sua manutenção a longo prazo. A presente revisão sistemática de literatura visa o estudo das atitudes dos alunos face à disciplina de educação física e tem como principal objetivo compreender as suas causas e conseqüências, bem como verificar se estas variam em função da idade e do sexo. Foram utilizados dois motores de busca, B-on e PubMed, e foram selecionadas as palavras-chave “atitudes”, “alunos” e “educação física”. De forma a incrementar o número de resultados, as mesmas palavras foram introduzidas em inglês. Foram selecionados os estudos em inglês e português e publicados entre março de 2015 e agosto de 2021. Uma vez que alguns dos conteúdos retirados das publicações selecionadas remetem para publicações anteriores aos últimos cinco anos, foram, também, consultadas fontes que não cumpriam os critérios de elegibilidade. As atitudes dos alunos face à educação física podem ser influenciadas por fatores inerentes aos alunos e fatores externos, nomeadamente, a influência do professor, dos pais e dos colegas. O apoio destes elementos pode ajudar a desenvolver atitudes positivas. Alunos com atitudes mais positivas face à disciplina tendem a envolver-se mais nas tarefas, ter menos comportamentos desviantes e praticar mais atividade física fora da disciplina. Na literatura mais recente tende a verificar-se que os alunos do sexo masculino têm atitudes mais positivas do que os do sexo feminino. No que respeita à idade, os alunos mais novos tendem a ter atitudes mais positivas do que os alunos mais velhos.

Palavras-chave: atitudes, alunos, educação física, idade, sexo.

¹ tiagodelgadoribeiro@gmail.com



O Desporto enquanto meio inclusivo de crianças e jovens: uma análise do panorama português a partir de programas de intervenção social

Beatriz Valongo¹, Teresa Silva Dias^{1,2}, Sofia Marques da Silva^{1,2}

¹Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

²Centro de Investigação e Intervenção Educativas

Resumo

Esta comunicação tem como objetivo mapear programas vigentes no contexto nacional assentes no Desporto, enquanto facilitador de inclusão social e intervenção educativa junto de crianças e jovens de diferentes contextos socioculturais. Enquanto atividade social e educacional, o Desporto poderá fazer parte de um processo que procura a participação e envolvimento de crianças e jovens, contribuindo para o seu desenvolvimento biopsicossocial, mas também, para uma relação positiva com a comunidade (Bailey, 2005, 2007). Procurando compreender como é que o Desporto participa num programa pensado para incluir, consideramos o olhar sobre um *continuum* (Coalter, 2007) entre o *sport plus* (que retrata programas baseados na prática desportiva como uma dimensão de inclusão social significativa, mas integrado numa visão mais global na qual outras dimensões estão presentes e se complementam) e o *plus sport* (que recorre ao desporto como elemento agregador e identitário pelas suas características mas sem uma abordagem educativa e social) (Coalter, 2007). Ao nível nacional identificaram-se 49 instituições com 70 programas de intervenção social. A análise efetuada realçou i) a diversidade de respostas promovidas com o envolvimento de vários interlocutores sociais (Câmaras Municipais, empresas, IPSS's, escolas e associações); ii) o financiamento através do Programa Escolhas e Portugal Inovação Social; iii) os objetivos de intervenção associados à igualdade de oportunidades, inclusão social, diminuição do insucesso e absentismo escolar e iv) o recurso a diferentes atividades desportivas (ex. rugby, surf, danças urbanas). Apesar da dificuldade em situar os racionais teóricos que determinam a intencionalidade desportiva a nível educacional e inclusivo, os programas analisados apontam para a afirmação das potencialidades do desporto que ultrapassam o desenvolvimento pessoal e social e promove o sentido de pertença a uma comunidade, facilitando a inclusão nos diferentes contextos de referência para as crianças e jovens, nomeadamente na escola.

Palavras-chave: Desporto, Inclusão, Crianças e Jovens, Programas de intervenção social, Portugal.



ⁱ sofiamsilva@fpce.up.pt

Dilemas silenciosos ou silenciados: o gênero feminino nas aulas de educação física

Larissa Zanetti Theil¹, Luis Eugênio Martiny^{2,3}, Eloy Maciel Neto^{2,4}, Miguel Ângelo Sousa Fachada Coelho²

¹Instituto Federal Farroupilha (IFFAR) – *Campus* Santo Ângelo

²Universidade de Coimbra (UC)

³Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) – *Campus* Canguaretama,

⁴Secretaria de Educação do Estado de Pernambuco

Resumo

A escola constitui-se como uma importante agência de socialização, configurando-se, portanto, em um *locus* privilegiado para o estudo sobre as relações de gênero. (Altmann. 2015; Gomes; 1999; 2001). Complementarmente, Auad (2020), chama-nos a atenção para o fato de que a escola vem sendo um espaço social de conflito, de diferenças, distinções e desigualdades. Diante desse cenário o objetivo principal deste estudo é a análise acerca da representação (genderização) do gênero feminino na escola, especificamente no componente curricular da Educação Física. Trata-se de um ensaio teórico-documental que propõe a problematização do ambiente escolar, como espaço de produção e reprodução de práticas democráticas, a partir de três enfrentamentos; 1) a cultura escolar (sistema educativo misto), 2) as ações direcionadas e intencionadas, de docentes durante a *práxis* pedagógica; e 3) o comportamento dos(as) discentes em sala de aula. Os resultados apontam para a presença de fragilidades no sistema educacional em relação a variável gênero, uma rede existencial de múltiplas tensões, desigualdades, que acabam sendo enaltecidas de maneira silenciosa, e não raro silenciadas, nas diferentes situações do processo de ensino e aprendizagem, seja pela influência dos(as) agentes educacionais (professores(as) e alunos(as)) e/ou pelo sistema educativo. Por fim, esses achados visam contribuir para outros campos de possibilidades de intervenção, a fim de que a Educação Física possa ser um local coeducativo, de promoção de espaços e de caminhos mais justos e democráticos para as meninas e mulheres. Um espaço que propicie a educação genuinamente democrática, que oportunize as mesmas oportunidades e condições de ensino e aprendizagem a eles e a elas, sem silenciamentos.

Palavras-chave: Coeducação; Educação Física; Género.



larissatheil@gmail.com

A Psicologia na Carreira Dual do Jogador Sporting

Marina Santos¹, Carlos Tavares¹, Francisca Freitas¹, Ana Silva¹, Tiago Maciel¹, Joel Teixeira¹

¹Sporting Clube de Portugal – AFS Porto (Academia de Formação Sporting)

Resumo

O desporto é um dos maiores promotores de bem-estar, tanto a nível físico como mental e potenciador no desenvolvimento de competências fundamentais para a evolução e crescimento daqueles que o praticam. Neste sentido, a Psicologia do Desporto foca a sua intervenção ao nível psicológico de forma a contribuir para a otimização do rendimento desportivo, de uma excelente performance e de promoção de bem-estar nos diferentes agentes desportivos (i.e., atletas, treinadores, família, equipa técnica, dirigentes e todos aqueles envolvidos) (OPP, 2017). Assim sendo, na AFS - Academia de Formação Sporting – Porto foi constituído um Departamento de Psicologia onde o plano de atuação dos psicólogos desportivos incide em três pilares essenciais, tais como, intervenção, formação e investigação científica. Na intervenção, tanto individual como grupal, reiteramos o desenvolvimento de competências pessoais e sociais e a promoção de bem-estar, conseguindo assim, alcançar quer o sucesso no contexto desportivo quer no contexto escolar, sendo este imprescindível na vida do atleta, procurando criar as bases na carreira dual. Neste sentido, importa ainda salientar que o envolvimento, a comunicação e a articulação com as famílias dos atletas é essencial para que se consiga alinhar e adaptar qualquer que seja a intervenção realizada. Quanto à formação, importa salientar que é fundamental a implementação de ações formativas, educativas e/ou de sensibilização aos diferentes agentes desportivos bem como às famílias dos atletas. Na investigação, além do desenvolvimento dos profissionais e do crescimento no conhecimento científico, permite unir diversas áreas do desporto e investigar fenómenos de forma a contribuir para a ciência e para a intervenção dos diferentes profissionais envolvidos bem como das estratégias adotadas. Neste sentido, pretendemos que a Psicologia seja uma das bases na estruturação do projeto desportivo. Concluindo, destaca-se que mais do que o alcance dos objetivos e a conquista do sucesso desportivo, importa que estes sejam realizados com qualidade de vida e com promoção de bem-estar nos diferentes intervenientes desportivos, conseguindo isso com a Psicologia do Desporto.

Palavras-chave: psicologia do desporto; futebol; formação; intervenção; investigação; rendimento desportivo; carreira dual; bem-estar; qualidade de vida.



marina.sis@hotmail.com

Análise longitudinal de motivação e satisfação em jovens atletas femininas adolescentes

Kauna Possamai¹, Ricardo Quinaud¹, Felipe Mendes¹, Carlos Gonçalves², Humberto Carvalho¹

¹ Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

² Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Resumo

Introdução: A satisfação com a prática desportiva e a motivação para a excelência e competitividade em jovens atletas são construtos relevantes para compreender o desenvolvimento para a excelência desportiva. No entanto, a informação disponível em atletas femininas é limitada. **Objetivos:** Analisar as alterações nas fontes de satisfação com a prática desportiva e motivação para a excelência e competitividade em jovens atletas femininas entre os 11 e 19 anos, com desenho longitudinal misto. Analisar a variação nas associações entre as dimensões de satisfação com a prática e a motivação para a excelência. **Métodos:** Foram aplicados os questionários de motivação para a prática deliberada, orientação para o trabalho e família, e fontes de satisfação para a prática a 104 atletas femininas de voleibol (dois anos de observação) e de basquetebol (4 anos de observação). As respostas longitudinais foram exploradas com regressões multinível e inferência Bayesiana. **Resultados:** Observou-se diminuição da motivação para a excelência, e aumento da orientação para competitividade, maestria e trabalho entre os 11 e os 19 anos. Nas fontes de satisfação para a prática observou-se uma diminuição da influência dos pares, envolvimento parental positivo e esforço exercido, e um aumento das competências referenciadas por outros e das competências autorreferenciadas. As associações entre as fontes de satisfação e a motivação para a excelência foram positivas e moderadas. **Conclusões:** Os resultados sugerem que, em percurso de formação orientado para a excelência, é necessário considerar as influências que os ambientes de treino, pares, família e treinadores têm sobre a motivação para a excelência e competitividade, ao longo do processo de crescimento e maturação.

Palavras-chave: Motivação; satisfação jovens atletas femininas; inferência bayesiana.



ⁱ carlosgoncalves@fcdef.uc.pt

Mapeamento dos fatores que afetam estado de flow nos esportes coletivos de invasão: uma revisão sistemática

Luis Eugênio Martiny^{1,2}, Larissa Zanetti Theil^{2,3}, Eloy Maciel Neto^{2,4}, Gonçalo Dias², José Pedro Ferreira², Rui Mendes⁵

¹Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) – *Campus* Canguaretama

²Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física- Universidade de Coimbra (UC)

³Instituto Federal Farroupilha (IFFAR) – *Campus* Santo Ângelo

⁴Secretaria de Educação do Estado de Pernambuco

⁵Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Coimbra (ESEC)

Resumo

O *flow state* tem sido analisado por alguns investigadores na área da psicologia do esporte e do alto rendimento (Castilho-Rodriguez et al., 2020; Swann et al., 2017; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). A literatura indica que este estado de consciência pode levar o atleta para o topo do seu desempenho, algo que tem levantado várias questões enquanto objeto cognoscível. Objetivo: Analisar os fatores que afetam o mapeamento do estado de flow nos esportes coletivos de invasão. Metodologia: Tendo como suporte as bases de dados: Web of Science Core Collection; SPORTDiscus (EBSCO-Host); PsycINFO e Pubmed, foi realizada uma revisão sistemática sobre os fatores que afetam o mapeamento do estado de *flow* nos esportes coletivos de invasão. Durante o período de 2015 a 2020, foram obtidos 1946 artigos, com a exclusão de estudos duplicados (n=407). Dos 46 artigos que emergiram dos indicadores analisados, 9 artigos foram incluídos na análise final da revisão sistemática. Resultados: Nos estudos analisados, evidenciaram-se três fatores que afetam o *flow*: i) marcadores biológicos (e.g., IMC; estatura); ii) aspectos psico-cognitivo-emocionais (e.g., estados de humor; traços de personalidade e metacognição e; iii) fatores exógenos (e.g., atmosfera de treino *versus* atmosfera de competição; horas de treino e nível de *expertise*). Quando correlacionamos os fatores supracitados com as disposições emocionais, os estados psicológicos (*in-flexibilidade psicológica*) e os traços de personalidade (*autotélica ou exotélica*) dos atletas na busca por um *flow* compartilhado, em linha com Zumetta et al. (2016), parece ser necessário desenvolver estratégias de identidade grupal. Conclusão: Durante o jogo, é muito importante averiguar em que medida o posicionamento do atleta influi na “identidade” individual e da própria equipa, bem como nos fatores que se traduzem em eficácia coletiva.

Palavras-chave: *flow* compartilhado; identidade atlética; eficácia coletiva; *flow state*.



ⁱ luis.martiny@ifrn.edu.br

“Por mim faríamos esses desafios todos os dias”: A experiência das 10 horas de natação e sua aproximação com a fenomenologia do enjoyment e do estado de flow

Luis Eugênio Martiny^{1,2}, Larissa Zanetti Theil^{2,3}, Eloy Maciel Neto^{2,4}

¹Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) – *Campus Canguaretama*

²Universidade de Coimbra (UC)

³Instituto Federal Farroupilha (IFFAR) – *Campus Santo Ângelo*

⁴Secretaria de Educação do Estado de Pernambuco

Resumo

Introdução: O estado de *flow* tem se caracterizado como uma condição de possibilidade de busca do crescimento do ser e autorrealização humana (Csikszentmihalyi, 1997; 1993). Diante dessa constatação se questiona como é possível alunos(as) de Ensino Médio, ficarem completamente absorvidos(as) por 10 horas numa tarefa e ainda manifestarem o desejo de quererem mais desafios dessa natureza? **Objetivo:** Analisar os afetos e efeitos do desafio sobre os elementos da consciência dos(as) alunos(as) durante o desafio. **Metodologia:** O estudo foi qualitativo, na procura de um modelo explicativo sobre a percepção subjetiva da experiência. Os(as) participantes foram alunos(as) entre 15 a 19 anos de idade (n=195). O evento foi realizado em outubro de 2019 no Instituto Federal do Rio Grande do Norte; campus Canguaretama-BR. Utilizando-se da fenomenologia do *enjoyment* (Csikszentmihalyi, 1990) e do método heurístico de aproximação progressiva ao problema, as técnicas de coleta de dados foram entrevistas abertas até o seu ponto de saturação (Fontanella et al. 2011) e observação participantes (adaptação do *Experience Sampling Method* Larson & Csikszentmihalyi, 2014). **Resultados:** Os resultados indicam 4 perfis de alunos(as) envolvidos(as) no desafio; o clima motivacional gerado no ambiente da tarefa sinaliza para uma experiência autotélica desencadeando, assim, um prolongamento da atenção na tarefa sem necessidade de esforço e de esgotamento. **Conclusão:** As evidências sinalizam que os(as) participantes experienciaram, (in)conscientemente, um estado alterado da consciência, quiçá uma experiência de *flow* (*flow experience*), um tempo-espaço diferenciado fora da rotina padrão de suas existências. A experiência os(as) preencheu de emoções positivas e *enjoyment*.

Palavras-chave: experiência; negentropia, emoções; *flow*; *enjoyment*.



ⁱ luis.martiny@ifrn.edu.br

Liderança Partilhada: perspetiva de treinadores de Elite de futebol Masculino

Pedro Abramja¹, Carla Chicau-Borrego^{1,2}, António Pereira³

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPSantarém), Rio Maior, Portugal

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Santarém, Portugal

³Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal

Resumo

Considerando a importância da Liderança exercida por parte dos atletas no contexto de equipa, importa afastar o foco da liderança num só indivíduo distribuindo essa responsabilidade dentro da equipa de forma a aproveitar características de liderança de jogadores, aumentando a capacidade de liderança da mesma (Fransen et al., 2017; Leo et al., 2019; Manz et al., 2013). Os mesmos autores referem que a partilha da liderança proporciona consistência e solidez, protegendo a equipa contra uma eventual perda de um líder individual. Pretendemos com este estudo perceber a evolução da relação entre Treinador-Atleta na partilha do exercício de Liderança, contemplando a abordagem seguida por Pearce e Conger, (2003), que explora uma abordagem de liderança caracterizada por uma estrutura mais horizontal, onde se pretende uma tomada de decisão dividida pelos membros selecionados da equipa dando aos jogadores responsabilidades de liderança em vez de estar apenas concentrada no treinador, como o único líder. O objetivo passa por entender a perspetiva dos treinadores de elite de futebol masculino para a possibilidade de maior partilha de competências de Liderança a um maior número de atletas, podendo adotar Grupos de Liderança de Atletas (GLA), mais extenso que os habituais três/quatro capitães de equipa. O estudo qualitativo, compreendeu uma entrevista semiestruturada (Gratton & Jones, 2004) realizada a quatro treinadores com experiências de futebol profissional em Portugal. As conclusões preliminares indicam que os treinadores entrevistados continuam mais confortáveis em concentrarem em si mesmos muitos dos aspetos de liderança referentes à equipa, embora partilhando responsabilidades e funções a um pequeno grupo de jogadores, em detrimento de adotar um modelo de grupo de liderança de atletas (GLA), mais extenso. Esta tomada de posição dos treinadores é influenciada pelas suas experiências, pelos métodos de treino, estilo interpessoal e compreensão da influência social.

Palavras-chave: Liderança partilhada, treinadores, atletas, equipa.



pedroa73@gmail.com

Análise dos comportamentos coletivos na defesa de transição-ataque das equipas finalistas da copa america centenario

Joel Barrera¹, Luis Valenzuela², Hugo Sarmento³

¹Faculty of Sport Sciences and Physical Education, Coimbra, Portugal

²Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes. Universidad Católica Silva Henríquez. Santiago de Chile

³University of Coimbra, Research Unit for Sport and Physical Activity. Faculty of Sport Sciences and Physical Education, Coimbra

Resumo

Introdução: No futebol ocorrem mudanças constantes na posse da bola e, portanto, o papel dos jogadores deve ser adaptado a essas variações. Nesse sentido, a transição defesa-ataque é considerada a primeira etapa da fase ofensiva, na qual os jogadores devem cumprir determinados objetivos individuais e coletivos. **Objetivo:** Analizar el comportamiento colectivo de los equipos finalistas de la Copa América Centenario 2016 (Argentina y Chile), en las transiciones de defensa-ataque y determinar su efectividad. **Metodologia:** O estudo é quantitativo, não experimental e descritivo, para isso, foi realizada uma análise observacional de tipo misto (ad hoc) do número total de jogos disputados pelas equipas finalistas do torneio (n = 12), considerando três macrocategorias (início da sequência ofensiva, desenvolvimento da sequência ofensiva e final da sequência ofensiva). A confiabilidade dos dados foi calculada por meio do coeficiente Kappa de Cohen Intra e interobservador 0.928 e 0.898 respectivamente. **Resultados:** Um total de 670 transições foram registadas. 318 (47,5%) corresponderam à Argentina e 352 (52,5%) ao Chile. Na zona defensiva foi onde ocorreram mais recuperações, sendo os jogadores mais defensivos de ambas as equipas os que realizaram estas ações. Ao contrário, quem finalizou as jogadas foram principalmente os atacantes. A Argentina nas transições fez um maior número de passes ($5,46 \pm 5,72$) e de maior duração ($20,01 \pm 17,51$). Durante o torneio a Argentina marcou 18 golos e o Chile 16, dos quais 50% e 63% originados de uma transição defesa-ataque. **Conclusões:** A zona de recuperação mais próxima do golo do adversário favoreceu a Argentina, enquanto que as recuperações em seu próprio campo favoreceram o Chile. O futebol é um fenómeno caótico não linear, portanto, as situações que levam ao golo podem ser diversas e com ligação direta com o modelo de jogo e os comportamentos que o treinador pretende a cada momento do jogo.

Palavras-chave: Futebol profissional, seleções, transição ofensiva, momento de jogo.



jjbarrera@outlook.es

Escala de motivação esportiva em jovens jogadores de futebol chilenos: um estudo descritivo

Joel Barrera¹, Luis Valenzuela², Hugo Sarmento³

¹Faculty of Sport Sciences and Physical Education, Coimbra, Portugal

²Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes. Universidad Católica Silva Henríquez.
Santiago de Chile

³University of Coimbra, Research Unit for Sport and Physical Activity. Faculty of Sport Sciences and
Physical Education, Coimbra

Resumo

Introdução: A motivação no desporto em geral é uma das variáveis mais estudadas. Que, em muitas oportunidades, é considerada responsável tanto pelo sucesso quanto pelo fracasso no desporto, para adeptos, jogadores e treinadores. Objetivo: determinar o nível e o tipo de motivação dos jovens jogadores de futebol chilenos e comparar as diferentes categorias entre si. Metodologia: Foi aplicado o questionário da "Escala de Motivação Desportiva" (EMD), a amostra foi composta por 175 jogadores profissionais de futebol juvenil chileno das categorias U13, U14, U15, U16, U17 e U19, com média de idade de $16,3 \pm 1,4$ anos. Resultados: Para a análise estatística, foi utilizado o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 27 para *Windows*. Para a qualidade dos dados, foi utilizado o alfa de Cronbach (0,873). Os resultados mostraram que os atletas têm um alto nível de motivação intrínseca ($6,37 \pm 0,6$, $6,42 \pm 0,7$, $6,26 \pm 0,8$), extrínseca ($5,15 \pm 1,5$, $5,16 \pm 1,5$, $4,56 \pm 1,7$) e desmotivação ($1,79 \pm 0,84$), além disso, foram observadas algumas diferenças significativas na regulação introjetada entre as categorias U14 com U15, U16 e U17 com um aumento conforme as categorias avançam, bem como na regulação externa. Conclusões: Os jovens jogadores de futebol chilenos apresentam alto nível de motivação intrínseca, o que pode ser relevante em diversos aspectos da vida pessoal e profissional. Os níveis de motivação extrínseca provam ser ótimos e criam uma oportunidade para projetar e aplicar uma estratégia que aprimore o nível dos atletas. À medida que avançam na categoria, observa-se uma diminuição da motivação intrínseca para vivenciar a estimulação e um aumento nas escalas de regulação introjetada e regulação externa, o que pode estar associado ao interesse em obter benefícios semelhantes às suas referências ou por questões familiares, que devem ser geridos corretamente para evitar efeitos contraproducentes.

Palavras-chave: Futebol, treino, juventude, motivação.



jibarrera@outlook.es

Efeitos de diferentes protocolos de exercício físico no tratamento da síndrome de fibromialgia: revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados

Maria Luiza L. de Albuquerque¹, Marcos Alvarez¹, Diogo Monteiro^{2,3}, Guilherme Torres Vilarino⁴,
Alexandro Andrade⁴, Henrique P. Neiva^{1,2}

¹Universidade da Beira-Interior (UBI), Covilhã, Portugal;

²Centro de Investigação Em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real, Portugal;

³ESECS – Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal;

⁴Laboratório de Esporte e Psicologia do Exercício, Programa de graduação de ciências do movimento humano, Centro de ciências da Saúde e do Esporte da Universidade de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, Brasil

Resumo

A prática de exercício físico tem sido fortemente recomendada para a redução dos sintomas relacionadas à fibromialgia. Objetivou-se sintetizar e analisar estudos relacionados ao efeito do exercício físico em indivíduos com fibromialgia e fornecer recomendações práticas para praticantes e profissionais. As bases de dados Web of Science, PubMed e Scopus foram utilizadas para a busca de ensaios clínicos randomizados (RCT) redigidos em inglês. Foi feita uma análise metodológica para avaliar o risco de viés, análise dos efeitos e uma meta-análise para determinar a eficácia tipos de exercícios sobre a dor, o tempo da sessão e os domínios de impacto da fibromialgia. Dezoito artigos tornaram-se elegíveis para uma avaliação qualitativa e 16 foram incluídos na meta-análise. O exercício mostrou grande evidência para a associação na redução do impacto da fibromialgia (SMD, -0,98; IC de 95%, -1,49 a -0,48; $p < 0,001$). Protocolos entre 13-24 semanas (SMD, -1,02; IC 95%, -1,53 a -0,50; $p < 0,001$), com um tempo de sessão inferior a 30 minutos da sessão (SMD, -0,68 IC 95%, -1,26 a - 0,11; $p < 0,002$) ou > 30 minutos a <60 minutos (SMD, -1,06; IC 95%, -1,58 a -0,53; $p < 0,001$) tem resultados melhores. O exercício físico pode reduzir os sintomas associados à fibromialgia, principalmente o impacto da fibromialgia e da dor. Programas com duração de 13 a 24 semanas demonstraram benefícios em mais de um sintoma apresentado e o tempo de sessão menor que 30 minutos e entre 30 a 60 minutos tem maior efeito na dor.

Palavras-chave: fibromialgia, Exercício, Tipos de treino, Doenças reumáticas, Dor.



mluiza.laurentino@gmail.com



Ansiedade e Bem-Estar Subjetivo em Praticantes de Exercício: Estudo Exploratório em Contexto de Covid-19

Carina Silva¹, Daniel Filipe¹, Filipa Cordeiro¹, Roberta Frontini^{2,3}, & Raul Antunes^{1,2,3}

¹ESECS, Polytechnic of Leiria

²Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Polytechnic of Leiria

³CIEQV - Life Quality Research Centre, Polytechnic of Leiria

Resumo

O objetivo deste estudo consistiu na caracterização dos níveis de ansiedade estado e bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afeto positivo e negativo), numa amostra de praticantes de exercício físico, incluindo uma comparação entre os que deixaram de ter qualquer prática de exercício físico durante o 2º confinamento imposto pela pandemia covid-19, os que mantiveram a prática, mas de forma autónoma, e os que o fizeram com supervisão. Com uma amostra de 201 praticantes de exercício físico em contexto de ginásio, dos quais 116 do sexo feminino e 85 do sexo masculino, com uma média de idade de 30.42 anos (DP = 11.22) frequentadores de ginásios há mais de 6 meses. A recolha de dados foi feita através da plataforma google-forms, durante o mês de fevereiro de 2021, sendo utilizados como instrumentos o State-Trait Anxiety Inventory (STAI-state; Spielberger et al., 1983) na versão portuguesa (Silva, 2003), a versão portuguesa do Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985; Neto, 1993), e o Positive and Negative Affect Schedule (Watson et al., 1988), na sua versão reduzida validada para português (Galinha et al., 2014). Os resultados obtidos revelaram que os participantes que deixaram de praticar exercício físico durante o confinamento obtiveram níveis de ansiedade-estado mais elevados e níveis de bem-estar subjetivos mais baixos (satisfação com a vida e afeto positivo). Por outro lado, verificou-se a associação entre as variáveis frequência de prática e horas de prática semanal durante o confinamento com as variáveis satisfação com a vida e afeto positivo e, em sentido inverso, com a ansiedade-estado. Estes dados parecem deixar um importante indicador do papel que o exercício físico assumiu, durante este período (confinamento), nomeadamente como fator promotor de bem-estar e de níveis mais reduzidos de ansiedade estado.

Palavras-chave: Covid-19; Exercício; Ansiedade; Bem-Estar Subjetivo; Ginásio.

¹ raul.antunes@ipleiria.pt



Atividade física e a Depressão: Qual é a dose de Atividade Física recomendada no tratamento da depressão nos adultos? Uma revisão sistemática e meta-análise

Érica M. Correia¹ Diogo Monteiro^{2,3}, Teresa Bento^{1,3} Filipe Rodrigues^{2,4}, Luís Cid^{1,3}, Anabela Vitorino^{1,3},
Diogo S. Teixeira^{5,6}, Nuno Couto^{1,3}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPSantarém), 2040-413 Rio Maior, Portugal;

²ESECS – Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal;

³Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), 5001-801 Vila Real, Portugal;

⁴Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), 2040-413 Rio Maior, Portugal;

⁵Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona (ULHT/FEFD), Lisboa, Portugal;

⁶Centro de Investigação em Educação Física, Desporto e Exercício e Saúde (CIDEFES)

Resumo

A nível mundial, apenas um em cada seis indivíduos que sofrem de depressão recebe um tratamento minimamente adequado. Ao considerar o tratamento da depressão, é de salientar que outras terapias complementares podem ser utilizadas e, dentre estas, a atividade física (AF) é cada vez mais reconhecida como um meio eficaz do tratamento e/ou alternativa para a depressão. O presente estudo tem como objetivo examinar sistematicamente qual a dose de AF recomendada no tratamento da depressão nos adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, e o seu efeito com base nas intervenções de AF. A presente revisão sistemática e meta-análise foi preparada de acordo as diretrizes de revisão sistemática da Cochrane e a declaração de itens preferenciais para revisões sistemáticas e protocolos de meta-análise (PRISMA-P) 2015. A revisão sistemática e meta-análise apresenta a justificação e métodos planeados para examinar qual é a respetiva dosagem de AF e de que modo essas intervenções contêm um efeito benéfico nos adultos com depressão.

Palavras-chave: adultos, atividade física, depressão, dose-efeito, tratamento.

Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e Tecnologia no âmbito do projeto UID04045/2020

¹ericamelissa31@hotmail.pt



A contribuição do monitoramento da atividade física e do exercício em programas de telemedicina para o gerenciamento da hipertensão: uma abordagem multidisciplinar

Silvane Viana¹, Rogério Salvador^{1,2}, Pedro Morouço¹, Ricardo Rebelo-Gonçalves^{1,2,3}

¹Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria

²CIEQV – Centro Internacional de Investigação em Qualidade de Vida, Politécnico de Leiria, Portugal

³CIDAF – Centro de Investigação em Desporto e Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal

Resumo

A hipertensão arterial lidera os fatores de risco de morte no mundo, e o seu controlo e prevenção é altamente recomendada. Neste âmbito, a telemedicina pode apresentar uma diversidade de ferramentas seguras e eficazes no auxílio ao profissional do exercício físico. O objetivo da revisão foi explorar contribuição da atividade física e do exercício no controlo e redução dos fatores modificáveis da hipertensão arterial em programas de telemedicina, assumindo uma perspetiva multidisciplinar. Foram realizadas pesquisas em quatro bases de dados no período compreendido entre março e setembro de 2021. A research question e os critérios de elegibilidade foram definidos a abordagem PICOS: P (pessoas com hipertensão ou pressão arterial elevada), I (exercício ou atividade física), C (telemonitorização ou não), O (todos), e S (experimental ou observacional). A pesquisa identificou inicialmente 2.190 artigos. Destes, somente 19 estudos foram considerados elegíveis após verificação dos critérios de exclusão. O padrão ouro das intervenções foi utilizar e-aconselhamento com equipa multidisciplinar, combate ao sedentarismo com exercícios físicos, auto-regulação para obter parâmetros de saúde como pressão arterial, nível de oxigênio, frequência cardíaca. Conclusões: Todas as intervenções à distância, com equipa multidisciplinar, tiveram resultados semelhantes aos programas convencionais, auxiliaram a mudança de comportamento e obtiveram resultados de diminuição da pressão arterial, dentre outros parâmetros.

Palavras-chave: Pressão arterial, exercício físico, atividade física, hipertensão e telemedicina.

¹ silvaneviana@hotmail.com



Associations between physical activity, sedentary behavior, life satisfaction, and perceived stress among adults with sedentary jobs

Fernanda M. Silva¹, Pedro Duarte-Mendes^{2,3}, Ana Maria Teixeira¹, Carlos Farinha¹, Rui Paulo^{2,3}, João Serrano^{2,3}, João Petrica^{2,3}, José Pedro Ferreira¹

¹University of Coimbra, Research Unit for Sport and Physical Activity (CIDAF), Faculty of Sport Sciences and Physical Education (FCDEF-UC), Portugal;

²Department of Sports and Well-being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal;

³Sport, Health & Exercise Research Unit (SHERU), Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal.

Resumo

There is emerging evidence that sedentary behaviors and physical activity (PA) could be related to indices of psychological well-being. This study aimed to examine the associations of sedentary time (ST) and PA levels with life satisfaction and perceived stress in adults with sedentary jobs. This cross-sectional study included 44 sedentary workers of both genders (ages: 47.39 ± 7.71 years; body mass index: 28.24 ± 4.21). PA levels, daily step counts, and ST were assessed using Actigraph GT3X Accelerometer (Actigraph Corporation, USA) during waking hours for seven consecutive days. PA intensity was categorized according to the cut-off points of Sasaki et al. [1]. Satisfaction with Life Scale (SWLS) was used to assess the participant's global judgment of life satisfaction [2]. The Perceived Stress Scale (PSS) was used to assess the participant's life situations, assessed as stressful, during the last month [3]. The calculation of Cronbach Alfa value (α) showed a good internal consistency for the two scales used (SWLS $\alpha = 0.86$; PSS $\alpha = 0.71$). Descriptive and inferential statistics were used. Spearman and Pearson's tests were applied to bivariate correlations after assessing normality. The confidence intervals suggested by Hinkle et al. [4] were used to accurately verify the strength of the correlation. Our results suggests that ST is negatively associated with SWLS total score ($(r = -0.380$; $p = 0.01$; $-0.5 < r \leq -0.3$ (low)). Light PA time and daily step counts are positively associated with SWLS total score ($(r = 0.367$; $p = 0.014$; $0.5 < r \leq 0.3$ (low); and $r = 0.336$; $p = 0.026$; $0.5 < r \leq 0.3$ (low), respectively)). However, no significant associations were found between ST and PA levels with PSS total score. The results highlight the importance of promoting PA and reducing ST, which may improve adults' life satisfaction. Future studies should investigate the causal direction of these associations

Palavras-chave: sedentariness, physical activity, well-being, life satisfaction, stress.



geral.fernandasilva@gmail.com

Mindfulness-Based Soccer Program and Self-Criticism on Flow and Perceived Soccer Performance

Bruno Carraça¹, Antonio Rosado², & Catia Magalhães³

¹Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, CDT, ACES DL, Lisboa, Portugal

²Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal

³Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Viseu, CI&DEI, ISAMB Viseu, Portugal

Resumo

Mindfulness-based soccer interventions have consistently demonstrated beneficial impacts on aspects of compassion, flow and elite soccer performance (Aherne, Moran, & Lonsdale, C., 2011; Carraça et al, 2018, 2019, 2020) Many soccer players hamper their own performance due to their harsh self-criticism and toxic performance evaluations. Literature shows self-compassion can counter self-criticism. Self-compassion is viewed as a healthy awareness, kindness and understanding of players towards themselves during episodes of perceived competitive underperformance (Mosewich et al, 2013; Pineau et al, 2014). In this pilot study, we sought to explore the influences of a mindfulness-based program for elite soccer athletes (MBSoccerP) in relation to self-compassion, self-criticism, flow and perceived performance. The participants were a sample of 57 elite soccer players from two different cohorts. Pearson correlations were conducted to examine changes and the relationships between variables before and after the MBSoccerP intervention. Hierarchical regression analysis was used to assess the impact of baseline self-compassion and self-criticism on both flow and perceived performance measures at post-intervention. Significantly positive correlations were found between 'flow' and athletes' perceived performance at pre and post-intervention. Self-criticism was significantly negatively correlated with athletes' perceived performance and flow at post-intervention. Further, self-compassion predicted higher flow at post intervention, while controlling for baseline self-compassion. Self-criticism predicted lower perceived performance for athletes at post intervention while controlling baseline self-criticism. Findings suggest that self-compassion may be important for soccer players and their perceived performance routines and assets. Whereas self-criticism plays a negative role on flow and perceived sport performance assets.

Palavras-chave: self-compassion, soccer, flow, perceived performance, self-criticism.



drcarracaclinics@gmx.com

Anthropometric and physiological characteristics of female soccer players: a discriminant study during the transition from under-19 to senior level

Daniela C Costa^{1,2}, Rui P Pinho¹, Tomas Oliveira³, João Pereira^{4,5}, João Valente-dos-Santos^{2,4,5}, Paulo Sousa-e-Silva^{1,2}, Diogo V Martinho^{1,2}, João P Duarte^{1,2}, Manuel J Coelho-e-Silva^{1,2}

¹University of Coimbra, FCDEF, Coimbra, Portugal

²University of Coimbra, CIDAF (uid/dtp/04213/2020), Coimbra, Portugal

³University of Lisbon, FMH, Lisbon, Portugal

⁴ULHT, Faculty of Physical Education and Sport, Lisbon, Portugal

⁵ULHT, CIDEFES, Lisbon, Portugal

Resumo

The popularity of female soccer claims for a sex-specific long-term model to train and compete. The present study compared under-19 (U19) and senior (S) Portuguese female soccer players. Forty-nine female participants aged 15.41_37.79 years registered in the Portuguese soccer federation were assessed on stature, body mass, body composition by air displacement plethysmography in addition to wingate test, a progressive running protocol in a motorized treadmill to assess oxygen uptake and, finally, a Portuguese version (Fonseca & Biddle, 1996) of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (Chi & Duda, 1995). The two groups did not differ neither in terms of body size (U19: 161.3±6.2cm, 56.8±6.0kg, 19.8±5.5% fat mass; S: 162.0±6.2cm, 60.5±8.7kg, 22.2±7.4% fat mass) nor in the physiological parameters (U19: 2.62±0.32L.min⁻¹ VO₂peak, 606±89watt WAnT-peak, 415±55watt WAnT-mean; S: 2.65±0.27L.min⁻¹ VO₂peak, 631±89watt WAnT-peak, 437±45watt WAnT-mean). Finally, it was possible to extract a discriminant function (Eigenvalue=0.297, rc=0.479, Wilks' Lambda=0.771) that correctly classified 61% of the players based on Ego orientation (standardized canonical coefficient: 0.622), body mass (standardized canonical coefficient: 0.457), WAnT-mean (standardized canonical coefficient: 0.411). U19 female soccer participants seemed ready to compete at senior level in terms of morphology and functional capacities. Additionally, players characterized by higher scores in ego sport orientation were more likely to attain senior level.

Palavras-chave: body size, body composition, Wingate test, maximal oxygen uptake, goal orientation.



mjcesilva@fcdef.uc.pt



As bases do desporto: movimento, jogo e competição

Miguel Nery¹, António Rosado², Carlos Neto²

¹Universidade Europeia

²Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

Resumo

Existem registos históricos milenares da prevalência de actividades desportivas em diferentes culturas. Apesar das diferenças encontradas nas diferentes culturas, existe uma base comum a todas estas actividades desportivas, que ajuda a explicar a universalidade e intemporalidade do desporto, assim como o seu enorme impacto social e no Desenvolvimento Humano. O objectivo deste trabalho é fazer uma reflexão sobre o significado simbólico do desporto, contribuindo para uma compreensão mais profunda do mesmo. Para tal, iremos analisar alguns aspectos que consideramos estarem na base do desporto, nomeadamente, o movimento, o jogo e a competição, com especial ênfase na corporeidade. O nosso trabalho consiste num ensaio teórico. Partimos de um breve enquadramento histórico - dos desportos primitivos até ao desporto actual - e analisamos a prática desportiva numa perspectiva desenvolvimentista, considerando os contributos da Motricidade Humana, Psicanálise e Neurociências, entre outras áreas científicas. O desporto tem como base o movimento, o jogo e a competição. É uma actividade cultural ancestral, com um profundo significado simbólico, produto da especialização dos movimentos básicos, e dando-se num contexto de jogo competitivo e com regras. Tem um enorme potencial na promoção do Desenvolvimento Humano ao longo de todo o ciclo de vida. A compreensão profunda do desporto permite compreender a importância do seu papel para fazer face a alguns dos grandes desafios da actualidade. É necessário repensar o modelo de formação desportiva, sobretudo no desporto de formação, à luz de representações simbólicas que importa desocultar.

Palavras-chave: Corporeidade, Movimento, Jogo e Brincar, Desporto, Formação Desportiva.

¹miguel.nery@universidadeeuropeia.pt



Avaliação de estados psicobiosociais em atletas: Teste à validade do modelo de medição usando Modelagem de Equações Estruturais via PLS (PLS-SEM)

Ana Leite¹, João Carvalho^{1,2}, Duarte Araújo¹, António Rosado¹

¹Centro Interdisciplinar de Performance Humana – CIPER

²Universidade do Algarve

Resumo

Nos últimos tempos, tem surgido o interesse no estudo da conexão entre emoção, cognição e desempenho de atletas em contexto desportivo. Sabe-se que emoção é apenas parte de um amplo grupo de estados psicobiosociais com zonas de intensidade que ajudam ou prejudicam o desempenho. O modelo IZOF, base teórica dos estados psicobiosociais, é uma abordagem específica do desporto e foca na dinâmica intra-individual de emoções agradáveis e desagradáveis relacionadas a desempenhos bem e malsucedidos. As emoções ocorrem indivisivelmente na relação pessoa-ambiente (P-A), de acordo com a interação entre as demandas da tarefa e os recursos do atleta. A Escala de Estados Psicobiosociais (PBS-S) é uma ferramenta recente que captura emoções e ações de desempenho alusivas à dinâmica P-A (Ruiz, Hanin, & Robazza, 2016). O objetivo desta investigação foi testar a validade da versão em português da escala PBS-S. Para isso, examinamos e testamos empiricamente um modelo formativo-formativo de terceira ordem da escala PBS-S para desempenhos de sucesso e insucesso usando uma análise de modelagem de equações estruturais via PLS (PLS-SEM). O modelo foi estimado operacionalizando duas abordagens: 1) indicadores repetidos; 2) abordagem de dois estágios. Participaram no estudo um total de 194 atletas portugueses, entre 14 e 50 anos (M = 20,45 anos, DP = 4,98). Os resultados empíricos revelam não apresentar problemas de colinearidade e apesar de terem sido encontrados problemas com os pesos fatoriais dos itens ansiedade funcional e prazer disfuncional, os indicadores foram mantidos nos modelos, uma vez que pertencem ao domínio do constructo formativo (Hair et al., 2017). Este estudo confirmou o modelo PBS-S como um constructo hierárquico formativo de primeira, segunda e terceira ordem, apesar de previamente ter sido operacionalizado por meio de dimensões reflexivas, dividido apenas em dois fatores (Robazza, Bertollo, Ruiz, & Bortoli, 2016; Ruiz, Robazza, Tolvanen, & Hanin, 2018).

Palavras-chave: estados psicobiosociais, emoções, desporto, modelo formativo, PLS-SEM.

¹anabeatrizgleite@gmail.com



Programa de treino psicossocial para nadadores-salvadores: um projeto piloto

Paulo Santiago^{1,2}, Filipe Maia², Sandra Santiago¹, Daniel Duarte^{1,2}, Pedro Teques^{1,3}

¹N2i, Instituto Politécnico da Maia, Portugal

²CIDESD, Universidade da Maia, Portugal

³CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Portugal

Resumo

A investigação tem evidenciado necessidade de formação nas competências psicossociais dos nadadores-salvadores. Neste sentido, o objetivo do presente estudo é analisar a eficácia de um programa curto de 10 horas de treino de competências psicossociais (i.e., foco de atenção, inteligência social e regulação emocional), dirigido a nadadores-salvadores. Os participantes do estudo foram 64 nadadores-salvadores com experiência a variar entre 1 e os 25 anos ($M = 5.93$, $DP = 6.07$), divididos aleatoriamente em grupo experimental e grupo de controlo. O teste de atenção d2 (Brickenkamp, 1962), o teste de inteligência social (O'Sullivan & Guilford, 1977), e o teste de inteligência emocional MSCEIT (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002) foram utilizados para avaliar as competências psicossociais. Uma análise multivariada da variância de medidas repetidas (2 x 2 MANOVA (Grupo x Tempo) foi executada para analisar os efeitos do programa de treino em competências psicossociais. Os resultados revelaram que o grupo experimental revelou melhorias estatisticamente significativas do foco da atenção e da inteligência emocional comparativamente ao grupo de controlo. O relacionamento pessoal não revelou diferenças significativas entre os dois grupos. Estes resultados parecem evidenciar a importância da inclusão de conteúdos psicossociais na formação geral dos nadadores-salvadores em Portugal.

Palavras-chave: competências psicológicas, foco da atenção, inteligência emocional, nadadores-salvadores, programa de treino.



paulosantiago@ipmaia.pt



Avaliação da aptidão física em indivíduos com deficiência: um estudo exploratório

Rogério Salvador^{1,2}, Ana Marcelino³, Bruno Mourinha³, Daniela Nogueira³ & Marta Nogueira²

¹Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

²Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria

³Organização de Apoio e Solidariedade para a Integração Social, Leiria, Portugal

Resumo

A prática de exercício físico tem um papel relevante na saúde de todos indivíduos, incluindo os indivíduos com deficiência. A sociedade deve conceber conjunturas que estimulem a transformação da mentalidade das pessoas que dela fazem parte, contribuindo para fomentar a inclusão dos segmentos em vulnerabilidade social (Borba & Lima, 2011). O objetivo deste trabalho foi o de avaliar a evolução da aptidão física, nomeadamente peso, índice de massa corporal (IMC), percentagem de massa gorda (%MG) e volume de oxigénio máximo estimado (VO₂max), em indivíduos com deficiência motora, intelectual, visual e auditiva institucionalizados, após um período de três anos de prática de exercício físico, numa abordagem integrativa, aplicando instrumentos utilizados na população em geral. Foi aplicado o protocolo de Bruce modificado e avaliada a composição corporal com bioimpedância numa amostra de 43 praticantes (33,33±11,59 anos; 53,5% mulheres e 46,5% homens). Quando comparados os resultados dos momentos de avaliação inicial e final o peso apresentou uma média inicial de 71,07±15,66 kg e uma média final de 69,78±15,07 kg, o IMC foi inicialmente de 28,62±6,76 kg/m² e no final de 27,96±5,27 kg/m². O VO₂max apresentou uma média inicial de 27,47±5,24 ml/kg/min e uma média final de 28,67±6,28 ml/kg/min. Apenas foram encontradas diferenças ao nível da %MG entre os dois momentos de avaliação, com uma média inicial de 29,40±9,88 %MG e uma média final de 31,74±11,67 %MG (t=-2,12; p=0,040; n₂=-0,32). Refere-se ainda que no presente trabalho não se controlou a amostra para a dieta nem para a medicação, o que constitui uma limitação do mesmo. Considerando uma abordagem integrativa e inclusiva, torna-se relevante desafiar os profissionais e investigadores a avaliar o impacto do exercício físico e da atividade física em indicadores de aptidão física de indivíduos com deficiência, recorrendo a métodos existentes ou desenvolvendo novas metodologias aplicáveis.

Palavras-chave: Exercício Físico, Inclusão, Avaliação da Aptidão Física, Deficientes.



rogerio.salvador@ipleiria.pt

Efeitos de um programa de exercício físico na qualidade de vida de indivíduos com dificuldade intelectual e desenvolvimental – revisão sistemática

Miguel Jacinto^{1,2}, Anabela Vitorino^{3,4}, Rui Matos^{2,5}, Diogo Mendes^{2,5} e Teresa Bento^{3,4}

¹Universidade de Coimbra - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (UC - FCDEF)

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

³Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém (ESDRM-IPSantarém)

⁴Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

⁵Escola Superior de Educação e Ciências Sociais - Politécnico de Leiria (ESECS-PL)

Resumo

A prática regular de exercício físico (EF) por parte de indivíduos com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental (DID) promovem benefícios físicos, fisiológicos, sociais e cognitivos. Contudo, a literatura apresenta um número reduzido de estudos que investiguem o seu impacto na qualidade de vida (QV) desta população. Assim, o objetivo do presente estudo é identificar os benefícios na QV, através da implementação de um programa de EF em indivíduos com DID, com base no modelo de QV de Schollock e Verdugo (2002), com recurso à metodologia da revisão sistemática. Foram utilizadas as bases de dados Pubmed, Web of Science e SportDiscus e considerado o período de recuo máximo permitido pelas mesmas. Foram utilizados os descritores: “Intellectual Disability”, “Intellectual Disabilities”, “Mental Retardation”, “Physical activity”, “Exercise”, “Training”, “Sport” e “Quality of Life”, em combinação com os operadores booleanos “AND” ou “OR” e o carácter de curinga “*”. A pesquisa foi efetuada no período entre setembro de 2020 a março de 2021. Onze artigos cumpriram os critérios de elegibilidade para o presente estudo. Para além dos benefícios físicos e fisiológicos, identificaram-se igualmente benefícios em várias dimensões da QV, que podem ser relacionados com o modelo conceptual, nomeadamente maior e melhores apoios dos pares, relações interpessoais, autoconceito físico, perceção de autoeficácia para a realização das atividades, segurança, capacidade de trabalho, bem-estar pessoal, físico e social, saúde, assim como uma diminuição da ansiedade. Sugere-se a adoção de estilos de vida mais saudáveis na população com DID, com a inclusão de programas de EF, no dia a dia, promovendo a sua aptidão física e QV.

Palavras-chave: Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental, Exercício Físico, Qualidade de Vida, Saúde.



miguel.s.jacinto@ipleiria.pt

Acessibilidade e Equidade no trabalho adaptado de Pessoas com Deficiência Motora

Marta Alexandra Gonçalves Nogueira¹, Célia Maria Adão de Oliveira Aguiar de Sousa²

¹ESECS – Politécnico de Leiria, Portugal

²ESECS – Politécnico de Leiria, CRID, CICS.NOVA.IPLeiria, Portugal

Resumo

Uma das grandes dificuldades na inclusão de pessoas com deficiência (PcD) no mercado de trabalho diz respeito à equidade nas acessibilidades e adaptação do trabalho à pessoa e à sua deficiência (Rueda & Andrade, 2016; Quinn et al. 2016; Kim et al., 2020). Assim, o presente estudo teve como objetivo estudar a acessibilidade e o trabalho adaptado nas empresas através da perceção das PcD inseridas no mercado de trabalho. Optou-se pela pesquisa qualitativa, com recurso à entrevista semiestruturada. A amostra foi constituída por 16 PcD, empregados de hipermercados. O tratamento dos dados recolhidos incluiu a análise de conteúdo, com base em categorias de análise pré-definidas resultantes da revisão bibliográfica e dos objetivos do estudo; e a codificação das respostas. Foi utilizado um software de processamento de dados qualitativo: NVivo 10.1.10, usado para investigações qualitativas e de métodos mistos (Bringer et al., 2004). Os resultados mostraram que, relativamente ao posto de trabalho, a totalidade dos participantes reportou não ter sido feita qualquer adaptação específica. Além disso, quando questionados sobre o que gostariam de ver modificado, metade dos participantes referiu as acessibilidades no local de trabalho e mais de metade o trabalho adaptado à pessoa e à sua deficiência. Conclui-se que, na perceção das PcD, é necessário que a empresa melhore as acessibilidades e o trabalho adaptado de modo a promover uma melhor inclusão destas pessoas no trabalho.

Palavras-chave: deficiência, equidade, acessibilidades, trabalho adaptado, inclusão laboral.



ⁱ marta.nogueira@ipleiria.pt



A atividade física promove o comportamento adaptativo, aptidão física e qualidade de vida de adultos com dificuldade intelectual e desenvolvimental?

Susana Diz¹, Fernando Gomes², Sofia Santos³

¹Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa, Portugal

²Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, SpertLab. Lisboa, Portugal

³Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, UIDEF – Instituto Educação. Lisboa, Portugal

Resumo

Os efeitos de um programa de atividade física no comportamento adaptativo, proficiência motora, aptidão física e qualidade de vida de 16 adultos com dificuldade intelectual foram analisados. As versões Portuguesas das Escalas de Comportamento Adaptativo, Pessoal de Resultados, Teste de Proficiência Motora Bruininsky-Oseretsky e Fullerton foram aplicadas antes, após e um mês após o programa. Os testes de Mann-Whitney e Wilcoxon foram aplicados, com correção manual de Bonferroni. O grupo de controlo estabilizou o desempenho, o grupo experimental melhorou na maioria dos domínios, como a socialização ($p < 0.005$) e a flexão do antebraço ($p < 0.01$). Resultados pedem intervenções personalizadas para melhorar os níveis de AF dos adultos com DI.

Palavras-chave: Aprendizagem em adultos, Bem-Estar, Qualidade de Vida, Saúde

¹sucris.diz@gmail.com



Crenças, Atitudes e Atenção dos alunos no final do ensino secundário, face à pessoa com deficiência, em contextos desportivos: importância do género, contacto prévio com pessoas com deficiência, participação em atividades conjuntas e área de deficiência

Nuno Januário¹, Vitor Ferreira¹ & Jorge Abéllan²

¹Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana

²Universidade de Castilla-La Mancha

Resumo

A literatura refere que as crenças face à deficiência influenciam as atitudes face à mesma, sendo ambas determinantes para o desenvolvimento dos comportamentos face a pessoas com deficiência. O objetivo deste estudo foi identificar atitudes, crenças e atenção face a pessoas com deficiência, considerando: género; contacto com pessoas com deficiência; participação em atividades físicas com pessoas com deficiência; o tipo de relação (familiares, amigos ou colegas); área de deficiência. Participaram neste estudo 535 estudantes (442 do sexo masculino, 93 do sexo feminino) com uma média de idades de 18,76 (SD=2.09). Foram aplicadas a versão portuguesa da Attitudes toward disabled persons scale (Verdugo, Arias & Jenaro, 1995) e da Scale of Beliefs face to Attention for Disabilities in Physical Activity (González & Baños, 2012). Os dados foram analisados usando o programa estatístico SPSS 25.0, tendo-se recorrido às estatísticas descritivas e aos testes comparativos teste T, Anova e Tukey. Os resultados demonstram que existia uma diferenciação em função do género nas Implicações Pessoais e Estratégias de Atenção à Diversidade. Verificou-se ainda que o contacto prévio melhorou a Classificação Genérica, Reconhecimento e Integração nas Escolas e Estratégias de Atenção à Diversidade. Os alunos que tinham participação em atividades físicas com pessoas com deficiência apresentaram melhores Estratégias de Atenção à Diversidade e Atitudes e Dinâmica na Sala de Aula. No que se refere à área de deficiência foram encontradas diferenças significativas na Classificação Genérica e Estratégias de Atenção à Diversidade. O facto de variar o tipo de relação do contacto (familiares, amigos ou colegas) também foi diferenciador em todos os fatores exceto no Reconhecimento/Negação de Direitos, Atitudes e Dinâmica na Sala de Aula e Assunção de Tarefas. Verificaram-se diferenças significativas no que respeita à Classificação Genérica e Estratégias de Atenção à Diversidade em função da área de deficiência.

Palavras-chave: Desporto, Inclusão, Deficiência, Atitudes, Crenças.



njanuario@fmh.ulisboa.pt

Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola: conciliar carreira desportiva com educação

Sandra Serrão¹, Rui Matos^{1,2}

¹Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Resumo

O interesse em torno do desenvolvimento de carreiras duplas, nomeadamente no que se refere à conciliação do percurso escolar e académico com o desempenho desportivo, tem vindo a emergir e a entrar em discussão pública e na ação política, indo ao encontro das recomendações da União Europeia. O reconhecimento de que as medidas de apoio ao desenvolvimento do desporto de alto rendimento/seleções nacionais, previstas no DL n.º 272/2009, de 1 de outubro, se têm revelado insuficientes para fazer face à prossecução dos objetivos dos alunos-atletas, evidencia a necessidade de implementar medidas que visem melhorar e facilitar o ambiente e o percurso escolar dos alunos-atletas. O surgimento de novos diplomas legislativos, com o estabelecimento do estatuto do estudante atleta do ensino superior e a criação das Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE), vem preconizar a aplicação de novas medidas que visam reconhecer e valorizar a conciliação na carreira dupla. O estudo apresentado tem como principal finalidade conhecer as condições de execução das UAARE e averiguar da continuidade dos apoios aí consignados ao nível do ensino superior. Desenvolveu-se uma metodologia qualitativa de investigação, recorrendo à análise documental e à entrevista como técnicas de recolha de dados. Os resultados apontam melhorias significativas nos apoios e na criação de condições para a conciliação da carreira dual dos alunos-atletas do ensino básico e secundário, através das UAARE, enquanto que as alterações introduzidas no ensino superior limitar-se-ão ao alargamento do leque de estudantes atletas que podem usufruir do respetivo estatuto e à uniformização de um conjunto de direitos mínimos facilitadores do acesso à prática desportiva, incentivando à participação em competições em contexto desportivo do ensino superior. Conclui-se que as UAARE criaram o suporte estrutural necessário à conciliação da carreira dupla, sendo que no ensino superior este continua praticamente inexistente.

Palavras-chave: Alto rendimento, Carreira dupla, Desporto, Estatuto estudante atleta, Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola.



si.serrao@gmail.com



Associação entre a atividade física de pais e filhos (6-12 anos): uma revisão sistemática de 2001 a 2020

Matos, R.^{1,2}, Monteiro, D.^{1,3}, Amaro, N.^{1,2}, Antunes, R.^{1,2,4}, Coelho, L.^{1,2}, Mendes, D.^{1,2}, Arufe Giráldez, V.⁵

¹ESECS – Polytechnic of Leiria

²Life Quality Research Centre (CIEQV)

³Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD)

⁴Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare)

⁵Faculty of Education; Research Unit of School Sports, Physical Education and Psychomotricity, University of A Coruña, Spain

Resumo

Por todo o mundo, os estudos revelam que uma proporção significativa de adultos e de crianças não cumpre as diretrizes recomendadas para a atividade física (AF). Assim, é crucial identificar os determinantes do aumento da atividade física das crianças. Os pais têm sido considerados como tendo um papel fundamental na adesão dos filhos à atividade física. O objetivo desta revisão sistemática foi identificar a eventual existência de associação entre a AF de pais e filhos (6-12 anos). A busca de artigos científicos foi realizada de 31 de outubro de 2020 até 31 de janeiro de 2021, nas bases de dados Web of Science, Scopus, Psycinfo, SportDiscus e Pubmed. Foi utilizado o protocolo PRISMA. Os resultados indicam a existência de uma associação consistente entre a AF dos pais e dos filhos (6-12 anos). Apesar do desequilíbrio do número de pais e mães avaliados, com as últimas claramente em vantagem, ficou evidenciada uma tendência para uma associação significativa e positiva da AF nas díades do mesmo género (pai/filho, mãe/filha). Os resultados suportam ainda a relevante importância da AF dos pais como role models (explícita ou implicitamente) para a AF das crianças. Além disso, foi ainda possível perceber a importância de promover a AF em família para o aumento da AF das crianças. Além disso, e dado o impacto positivo de realizar AF com as crianças na AF destas, seria importante que os pais passassem mais tempo a realizar AF com seus filhos, especificamente em atividades de intensidade moderada a vigorosa e cumprindo as diretrizes recomendadas para AF. Estudos futuros devem destacar o papel das variáveis mediadoras neste processo de interação entre pais e filhos, ampliando o conhecimento sobre a contribuição de outros fatores no desejado aumento da adesão das crianças à prática de AF.

Palavras-chave: role modelling, infância, atividade física, coparticipação

ⁱ rui.matos@ipleiria.pt



Diferenças entre os grupos das faixas etárias 20-29, 30-39, 40-49 e 50-59 anos nas variáveis de performance do salto vertical de contramovimento

Patrícia Lourenço¹, João Serrano^{1,2}, João Petrica^{1,2}, Rui Paulo^{1,2}, Fernanda M. Silva³, André Ramalho^{1,2}, Pedro Duarte-Mendes^{1,2}

¹Department of Sports and Well-being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal;

²Sport, Health & Exercise Research Unit (SHERU), Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal;

³University of Coimbra, Research Unit for Sport and Physical Activity (CIDAF), Faculty of Sport Sciences and Physical Education (FCDEF-UC), Portugal.

Resumo

No contexto do declínio da capacidade funcional das pessoas, a diminuição da capacidade muscular associada ao envelhecimento está diretamente relacionada ao comprometimento da capacidade de gerar força muscular (Izquierdo, 2001; Bosco, 1999). Este estudo teve como objetivo verificar a diferença entre os grupos das faixas etárias 20-29, 30-39, 40-49 e 50-59 nas variáveis de performance do salto vertical de contramovimento (CMJ)). O CMJ foi avaliado através de uma plataforma de contacto - Chronojump®. Participaram 129 adultos (37 ± 11,8 anos), do sexo feminino (N=64) e masculino (N=65), do distrito de Castelo Branco. Para analisar os dados foi efetuada estatística descritiva e inferencial. Foi testada a homogeneidade dos grupos através do teste de Levene. A normalidade foi verificada utilizando o teste Kolmogorov-Smirnov. Os testes de One Way Anova com post-hoc de Fisher's Least Significance Difference teste e Kruskal-Wallis com o post-hoc de Comparações Múltiplas foram utilizados para verificar as diferenças entre os grupos. Foi também realizado o método de inferências baseadas na magnitude dos efeitos (Hopkins, Marshall, Batterham & Hanin, 2009). Ao analisarmos os resultados relativamente à altura de salto existem diferenças significativas nos grupos 20-29/40-49 ($p=0,028$, moderado), 20-29/50-59 ($p=0,000$, pequeno) e 30-39/50-59 ($p=0,002$, moderado). No tempo de voo, existem diferenças significativas nos grupos 20-29 / 40-49 ($p=0,005$, muito grande), 20-29/50-59 ($p<0,001$, muito grande), 30-39/50-59 ($p=0,007$, moderado). Relativamente à velocidade inicial existem diferenças significativas nos grupos 20-29/40-49 ($p=0,007$, moderado), 20-29/50-59 ($p<0,001$, pequeno) e 30-39/50-59 ($p=0,001$, trivial). Na variável potência houve diferenças significativas nos grupos 20-29/50-59 ($p=0,011$, grande) e 30-39/40-49 ($p=0,011$, grande). Tendo em conta os resultados do nosso estudo, a partir dos 40 anos existe uma alteração acentuada na altura de salto, pelo que é importante existir uma manutenção no treino de força para que se consiga minimizar essas alterações sentidas.

Palavras-chave: Idade cronológica, Chronojump, salto com contramovimento, performance.



patricia.martins.lourenco97@gmail.com



Relação entre a composição corporal e a performance do salto vertical de contramovimento em adultos

Patrícia Lourenço¹, João Serrano^{1,2}, João Petrica^{1,2}, Rui Paulo^{1,2}, Fernanda M. Silva³, André Ramalho^{1,2}, Pedro Duarte-Mendes^{1,2}

¹Department of Sports and Well-being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal;

²Sport, Health & Exercise Research Unit (SHERU), Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal;

³University of Coimbra, Research Unit for Sport and Physical Activity (CIDAF), Faculty of Sport Sciences and Physical Education (FCDEF-UC), Portugal.

Resumo

Segundo Walker (2016), o salto de contramovimento é usado para medir o poder explosivo dos membros inferiores num indivíduo. O objetivo do estudo foi verificar a relação entre a composição corporal e a performance do salto vertical de contramovimento em adultos com faixas etárias 20-59 anos. Para a avaliação da composição corporal foi utilizada a balança de impedância bioelétrica Inbody 270[®]. O salto de contramovimento foi avaliado pela plataforma de contacto - Chronojump[®]. Participaram 131 pessoas (36.51 ± 11.530), do género feminino ($n=63$) e do género masculino ($n=68$). A estatística descritiva (média \pm desvio padrão) foi efetuada para todas as variáveis em estudo. A normalidade foi verificada utilizando o teste Kolmogorov-Smirnov. Nas correlações bivariáveis utilizámos o coeficiente de Spearman, conforme a distribuição dos dados. Para verificar a força da correlação foram utilizados os intervalos de confiança sugeridos por Hinkle, Wiersma e Jurs (2003): 0,90 a 1,00 “Muito alta”; 0,70 a 0,90 “Alta”; 0,50 a 0,70 “Moderada”; 0,30 a 0,50 “Baixa”; 0,10 a 0,30 “Pequena”. Neste estudo, o peso mostrou estar associado ao tempo de voo e à velocidade inicial tendo uma correlação pequena positiva. Já a massa gorda correlacionada com as diferentes componentes de salto (altura de salto, tempo de voo e velocidade inicial) obteve uma correlação moderada negativa. A correlação com mais força (alta positiva) foi entre a massa magra e a potência, mostrando que a massa magra influencia bastante a potência de salto. Concluindo, os nossos resultados reforçam a importância, da composição corporal em relação aos níveis de força do membro inferior na idade adulta, podendo interferir na saúde geral, e podendo prevenir patologias como por exemplo a sarcopénia.

Palavras-chave: Composição Corporal, Chronojump, salto com contramovimento, Atividade Física.

ⁱ patricia.martins.lourenco97@gmail.com



Discrimination of Ultimate Frisbee Players by Spirit of the Game and competitive level

José Pedro Amoroso^{1,2}, João Valente dos Santos^{3,4}, Guilherme Furtado⁵, Ricardo Rebelo-Gonçalves^{1,2,6}, Raúl Antunes^{1,2,7}

¹ESECS – Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Santarém, Portugal

³Centro de Investigação em Desporto (CIDEFES), Educação Física e Exercício e Saúde, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

⁴ Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona

⁵Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Instituto Politécnico de Guarda

⁶Centro de Investigação em Desporto e Educação Física (CIDAF), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal

⁷Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare)

Resumo

Ultimate Frisbee (UF) is a non-contact, challenging, and self-promoted team sport. Its characteristics, such as the game environment, spirit of the game (SOTG) and rules, appear to influence the on-the-pitch behaviour of players. The present study compared the characteristics of high and regular SOTG level UF players as a group and by competitive level. Data was collected during the European Beach Ultimate Championship (EBUC) 2019. A total of 160 athletes (34.7±9.7 years of age), were asked to complete a background form. The Perception of Success Questionnaire (POSQ) was used due to the high number of participants and their cultural differences (19 countries). Participants belonged to eight competitive divisions: mixed (n=42), grand master men's (n=32), master mixed (n=20), master men's (n=12), great grand master men's (n=14), master women's (n=8), men's (n=20) and women's (n=12). Factorial ANOVA was used to test the effect of sex, competitive level, SOTG level and respective interaction terms, while discriminant analysis was used to identify the variables that contributed to the SOTG level. High SOTG level players performed better in the EBUC (F=53.354; p<0.001), played more games in the tournament (F=37.042; p<0.001) and reported more weekly training sessions (F=27.576; p<0.001). Competitive level - related variation was significant for chronovariables, SOTG scores and goal orientation. Sex-related variation was negligible. This is an indicator that is almost all the variables, men and women have similar results, revealing itself as a good sport to be practiced by both sexes. Future research on SOTG should adopt longitudinal designs to clarify data plausibility and consistency in different UF populations and under different circumstances.

Palavras-chave: Team Sports, teamwork, goal orientation, gender equality



jose.amoroso@ipleiria.pt

COMUNICAÇÕES PRÉMIO ANTÓNIO PAULA BRITO



Satisfação com a vida em atletas paralímpicos: o papel das necessidades psicológicas básicas e da paixão

Nuno Figueiredo¹, Diogo Monteiro^{1,2}, Diogo Teixeira³, Anabela Vitorino^{2,4}, Luís Cid^{2,4}, Filipe Rodrigues^{1,5}

¹ ESECS – Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

² Research Center in Sport, Health and Human Development (CIDESD), Vila Real, Portugal

³ Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal

⁴ Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPSantarém), Rio Maior, Portugal

⁵ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Rio Maior, Portugal

Resumo

A atividade física pode levar ao aumento da autoestima e do sentimento de realização, contribuindo para a satisfação com a vida. O desporto, uma manifestação de atividade física, pode promover a satisfação com a vida, já que representa um meio de satisfazer as necessidades psicológicas e, frequentemente, torna-se parte da identidade dos indivíduos, podendo ser descrito como uma paixão. Embora este facto possa ser particularmente relevante em atletas paralímpicos, a literatura acerca da relação entre as necessidades psicológicas, a paixão e a satisfação com a vida nestes atletas é escassa. O presente estudo examinou o possível papel mediador da paixão na relação entre as necessidades psicológicas básicas e a satisfação com a vida em atletas com deficiência, com o objetivo de proporcionar diretrizes de bem-estar em atletas paralímpicos. Participaram no estudo 91 atletas portugueses com experiência em competições paralímpicas (M idade = 31.01; DP = 3.78), que reportaram a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a paixão referente ao desporto que praticam e a satisfação com a vida em geral. Testou-se um modelo de mediação no qual se hipotetizou que a autonomia, a relação e a competência se relacionam com a satisfação com a vida destes atletas, via paixão harmoniosa e obsessiva. Observou-se uma associação significativa da competência e da relação com a paixão harmoniosa ($\beta=.37$; $p<.01$; $\beta=.21$; $p<.05$, respetivamente), e uma associação entre a autonomia e a paixão obsessiva ($\beta=.39$; $p<.05$). A paixão harmoniosa, apresentou uma associação com a satisfação com a vida ($\beta=.40$; $p<.01$), e apenas o efeito indireto da competência na satisfação com a vida, via paixão harmoniosa, foi significativo ($\beta=.30$; $p<.01$). Estes resultados sugerem que a autonomia está associada à paixão obsessiva. A competência e a relação parecem desempenhar um papel importante na vida dos atletas que experienciam um tipo de paixão harmoniosa no desporto.

Palavras-chave: Satisfação com a vida, necessidades psicológicas básicas, atletas paralímpicos, paixão.

ⁱ n.rpfigueiredo@gmail.com



Até à Falha: Variações da Valência Afetiva num Treino com Resistência Prescrito para Atingir a Falha Muscular

Bastos, V.,¹ A. A., Andrade,¹ A. J., Monteiro^{2,3}, D., Rodrigues, F.,^{2,3} Cid, L.,^{3,4} & Teixeira, D. S.,^{1,5}

¹ Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa, Portugal

² ESECS – Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

³ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Vila Real, Portugal

⁴ Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), IP Santarém, Rio Maior, Portugal

⁵ Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES), Lisboa, Portugal

Resumo

Introdução: O Modelo Circumplexo dos Afetos permite uma leitura do panorama afetivo ao longo de uma sessão de treino. No entanto, continua a existir um gap na literatura sobre a aplicação deste modelo no treino com resistência (TR). **Objectivo:** (1) Estabelecer o número ideal de medições da Feeling Scale (FS) e da Felt Arousal Scale (FAS) no TR; (2) analisar a flutuação da dinâmica afetiva em contexto de health club, de modo a permitir uma validação ecológica do Modelo Circumplexo dos Afetos; (3) identificar diferenças entre perfis de preferência e tolerância distintos; (4) analisar a variação do divertimento num treino com resistência. **Metodologia:** 43 participantes experientes ($M = 34,49 \pm 6,68$ anos) responderam à FS e à FAZ em oito ocasiões: no final de dois momentos de treino cardiorrespiratório (fases preparatórias e de retorno à calma) e no final da terceira série de seis exercícios de TR, após terem atingido a

falha concêntrica (definida através de uma escala subjetiva de esforço que utiliza repetições em reserva). **Resultados:** A resposta afetiva ao TR manteve-se no quadrante de alta ativação- prazer do modelo circumplexo. Quanto mais elevados os traços da preferência e tolerância da intensidade, mais prazerosa foi a resposta reportada. Os seis momentos após a falha não apresentaram uma diferença significativa entre si. O divertimento pós-treino apresenta valores superiores ao pré-treino e 24h após. **Conclusões:** Quando a intensidade é igualada, uma única medição pode ser suficiente para medir a resposta afetiva no TR. A falha muscular parece também induzir uma resposta afetiva positiva em praticantes experientes, especialmente nos que apresentam uma preferência e tolerância de intensidade mais elevada. O TR parece ainda elevar o enjoyment percebido pós treino. Este estudo representa o primeiro teste deste modelo com o momento de medição definido segundo a literatura, num contexto próximo da realidade.

Palavras-chave: Ginásios; Treino com resistências; Feeling Scale; Felt Arousal Scale; Adesão.



[i vascoabastos13@gmail.com](mailto:vascoabastos13@gmail.com)