JOANA ANDRADE LOPES

RELAÇÃO ENTRE A PERCEÇÃO DOS ADOLESCENTES SOBRE O ENVOLVIMENTO PARENTAL NA PRÁTICA DESPORTIVA FEDERADA E VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS: AUTOESTIMA, AUTOCRITICISMO E ANSIEDADE SOCIAL

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Área de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

COIMBRA, 2024

Relação entre a perceção dos adolescentes sobre o envolvimento parental na prática desportiva federada e variáveis psicológicas: autoestima, autocriticismo e ansiedade social

Joana Andrade Lopes

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica
Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Orientador(a): Professora Doutora Sónia Simões, Professora Auxiliar, ISMT

Membros do júri

Presidente: Professora Doutora Ana Galhardo, Professora Auxiliar, ISMT

Arguente: Professora Doutora Teresa Carvalho, Professora Auxiliar, ISMT

Coimbra, Outubro de 2024

Agradecimentos

É com orgulho que chega ao fim uma etapa muito importante da minha vida, e como tal quero agradecer a todas as pessoas que de alguma forma fizeram parte dela.

À professora Sónia, muito obrigada por toda a orientação disponibilizada.

À Dra. Fernanda Rodrigues, que foi um pilar fundamental neste último ano, obrigada por toda a compreensão e por ter sido um guia na minha primeira experiência como psicóloga.

Agradecer aos clubes que aceitaram fazer parte deste estudo, Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, Grupo Desportivo Dos Moinhos e Casa do Povo Miranda do Corvo. A todos os pais e atletas envolvidos, o meu muito obrigada, sem vocês este estudo não poderia ter sido feito.

Ao João, meu namorado, amigo, companheiro de todas as horas. Obrigada por toda a paciência, pela compreensão quando eu estava carregada de trabalho. Obrigada por me ajudares sempre que eu precisei, e por secares as minhas lágrimas nas horas de desespero. Obrigada por estares sempre lá.

Aos meus pais e ao meu irmão, que foram sempre o pilar da minha vida. À minha mãe que fez de mim a pessoa que sou hoje, ao meu pai que é a pessoa que mais acredita em mim e ao meu irmão por me apoiar em tudo e me fazer rir maior parte do tempo.

Aos restantes membros da minha família, obrigada por tudo.

À família do meu namorado, obrigada por tornarem-se também um pouco minha.

A todos os meus amigos, obrigada por tornarem a minha vida mais bonita.

À Rita e ao Francisco por serem mais que amigos, obrigada por estarem sempre lá a torcer por mim.

À Joana, que nestes últimos anos foi uma presença fundamental na minha vida, obrigada pelas infindáveis horas de estudo e de conversas, e por partilhares comigo a ansiedade nas frequências e o amor à psicologia.

A todas as restantes pessoas que passaram pela minha vida, nada é por acaso, e por isso obrigada por terem contribuído para a pessoa que sou hoje.

Resumo

Objetivos: Praticar desporto na adolescência tem sido associado a maiores níveis de bem-estar psicológico e físico, podendo o envolvimento parental ser determinante no desenvolvimento e motivação dos atletas, porém, quando excessivo, pode ter efeitos negativos no bem-estar do atleta. Assim, são objetivos do presente estudo investigar a relação entre a perceção dos adolescentes sobre o envolvimento parental na prática desportiva federada e as variáveis psicológicas autocriticismo, autoestima e ansiedade social.

Metodologia: A amostra incluiu 105 adolescentes do sexo masculino, praticantes de futebol e futsal federado, entre os 13 e os 18 anos. Foram utilizados o Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto (QCPD), a Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), a Escala das Formas de Autocriticismo e Autotranquilização (FSCRS-SF) e a Escala de Ansiedade Social para Adolescentes (SAS-A).

Resultados: Os atletas percecionaram o pai como mais envolvidos nas suas atividades desportivas comparativamente com a mãe e, os que percecionam maior pressão materna para o rendimento apresentaram níveis mais elevados de ansiedade social. Os atletas mais novos perceberam no pai maior influência técnica. Os que querem seguir carreira desportiva percecionaram no pai maiores expectativas desportivas e influência técnica e na mãe maiores expectativas desportivas e acompanhamento competitivo, já os indecisos perceberam um maior apoio desportivo por parte do pai. Por fim, os que tencionam seguir carreira desportiva relataram maior autoestima e menor ansiedade social, enquanto os indecisos apresentaram níveis mais elevados de autocriticismo e ansiedade social.

Conclusão: O envolvimento parental é fundamental para os atletas. Os psicólogos que trabalham com equipas desportivas de escalões de formação devem considerar a importância de um apoio parental equilibrado, reconhecendo que um envolvimento excessivo e focado nas expectativas para os resultados pode originar pressão e aumentar a ansiedade.

Palavras-chave: atletas adolescentes, desporto federado, envolvimento parental, autoestima, autocriticismo, ansiedade social.

Abstract

Objectives: Playing sports in adolescence has been associated with higher levels of psychological and physical well-being. Parental involvement can be decisive in the development and motivation of athletes, however, when excessive, it can have negative effects on the athlete's well-being. Therefore, this study aims to explore the relationship between adolescents' perception of their parents' involvement in federated sports practice and their levels of self-criticism, self-esteem, and social anxiety.

Methodology: The sample included 105 male adolescents, football and futsal players, between 13 and 18 years old (M = 1.54; SD = 0.50). The Parental Behaviors in Sports Questionnaire (QCPD), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), the Forms of Self-Criticism and Self-Reassurance Scale (FSCRS-SF) and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) were used.

Results: The athletes in the study perceived their fathers as more involved in their sporting activities compared to their mothers. Those who felt greater maternal pressure to perform experienced higher levels of social anxiety. Younger athletes perceived their fathers as having a greater technical influence. Those aspiring a sports career perceived greater sporting expectations and technical influence from their fathers and greater sporting expectations and competitive support from their mothers. On the other hand, those who were undecided perceived greater sporting support from their fathers. Lastly, those who intend to pursue a sports career reported higher self-esteem and less social anxiety, while those who were undecided had higher levels of self-criticism and social anxiety.

Conclusion: Parental involvement is essential for athletes. Psychologists working with sports teams at training levels should acknowledge the importance of balanced parental support. It is important to recognize that excessive involvement and focus on performance expectations can lead to pressure and increased anxiety.

Keywords: Federated sport, parental involvement, teenage athletes, self-esteem, self-criticism, social anxiety

Introdução

A **adolescência** é um período entre a infância e a adultez muito importante na vida do ser humano e no seu desenvolvimento, sendo caracterizada por um rápido crescimento tanto a nível físico, como cognitivo e social. Este rápido crescimento afeta não só a forma como os adolescentes se sentem, mas também interfere com a forma como tomam decisões, como pensam e como vêm o que está à sua volta. A importância deste período deve-se ao facto de ser neste tempo que os adolescentes criam comportamentos/hábitos que mais tarde irão influenciar o seu bem-estar e qualidade de vida, podendo estes comportamentos proteger ou colocar em risco a sua saúde e o seu futuro (World Health Organization [WHO], 2024). Um desses comportamentos é a prática de desporto e atividade física, uma vez que este comportamento na adolescência está associado de forma positiva à prática de exercício físico ativo na adultez (e.g., Batista et al., 2019, Sylvester et al., 2020),

A prática de **desporto** acarreta benefícios para a saúde e desenvolvimento dos adolescentes ((Buecker et al., 2020; Merkel, 2013). Isto porque a atividade física regular não só tem uma função de prevenir e controlar diversas doenças físicas, como também tem um papel fundamental na melhoria da saúde mental, no bem-estar e na qualidade de vida (WHO, 2023).

Um estudo realizado por Chen e colaboradores (2012) revelou uma relação positiva entre a participação no desporto e a aceitação pelos pares, bem como o autoconceito desportivo. Por sua vez, estas variáveis demonstraram uma influência positiva na autoestima dos indivíduos. Já Tahira (2022) afirma que a participação desportiva está também ligada a um menor risco de desenvolver ansiedade, depressão e inibição social. Para além disso, demonstrou-se eficaz na redução de hábitos tabagísticos e no desenvolvimento de uma personalidade mais resistente ao consumo de álcool e drogas (Tahira, 2022).

A **Psicologia do Desporto** é uma área da Psicologia indispensável no percurso dos atletas, pois permite compreender e melhorar a sua performance (Lochbaum et al., 2022). Com o objetivo de promover o bem-estar e otimizar a sua performance desportiva, aborda os fatores psicológicos que influenciam tanto a sua componente física como a resposta emocional no desporto, contribuindo significativamente para o crescimento individual e a excelência do desempenho (Gopinathan, 2021). Assim, os psicólogos do desporto atuam no desenvolvimento psicológico dos jovens e na sua participação nas atividades desportivas, tendo um papel

orientador na adaptação dos programas e atividades para melhorar as necessidades dos atletas (Serpa, 2020).

Na adolescência, os **pais** desempenham um papel muito importante em vários campos da vida dos seus filhos (Aufseeser et al., 2006), como é visto em diversos estudos, como a investigação de Zhao e Zhao (2022) que conclui que um ambiente familiar positivo, juntamente com outros fatores como uma boa qualidade entre os colegas, podem ser fatores preditores de um melhor desempenho académico. Além disso, um bom ambiente familiar, que seja acolhedor e que tenha um bom monitoramento parental, estabilidade financeira, presença paterna e baixa depressão materna, está relacionado com uma elevada autoestima nas crianças de qualquer idade e género (Krauss et al., 2020). Também Aufseeser e colaboradores (2006) sublinham que o ambiente familiar tem mesmo um papel determinante, concluindo que quando se proporciona relacionamentos próximos, fortes capacidades parentais, bons exemplos e boa comunicação, o ambiente funciona como uma fonte de suporte e modelo. Em contrapartida, na ausência desses fatores e na presença de maus exemplos comportamentais por parte dos adultos, o ambiente familiar pode ser problemático para o desenvolvimento do jovem.

No desporto o papel dos pais é igualmente importante, sendo crucial para o desenvolvimento da carreira desportiva dos jovens atletas. São os pais que introduzem os filhos na prática desportiva e facilitam a sua continuação ao longo dos anos através da disponibilização dos recursos necessários tais como apoio material e financeiro (Coutinho et al., 2021; Gomes, 2010). Para além do apoio a nível de recursos, os pais têm também um papel crucial como motivadores e encorajadores. Contudo, com frequência não compreendem os verdadeiros objetivos da prática desportiva, o que os leva a terem comportamentos que podem ter um impacto negativo no desenvolvimento social e mental dos atletas (Bettega et al., 2023).

Quando os pais oferecem suporte emocional ao invés de pressionar os filhos a terem determinado desempenho, acabam por criar um ambiente motivacional que contribui para que os adolescentes tenham uma autoimagem mais segura e confiante (Knight et al., 2016). Nesse sentido, um ambiente familiar que seja constituído por um apoio constante e feedback positivo contribui diretamente para que os adolescentes desenvolvam um "eu" mais confiante (Teques et al., 2018; 2019). Assim, na visão de Dorch e colaboradores (2015), o apoio parental, quando focado na promoção do bem-estar emocional, está diretamente associado a uma redução do autocriticismo.

Os pais têm um papel de influência na vida dos seus filhos, que tende a alterar à medida que estes crescem. Uma vez que os jovens procuram uma maior independência e autonomia na tomada de decisões, os pais passam a ter uma função de suporte (Charbonneau & Camiré,

2019). O que indica que a parentalidade nos desportos é flexível e ajustada às necessidades e ao desenvolvimento dos filhos, no entanto, nem sempre se confirma esta alteração de função, pois muitos são os casos em que os pais se tornam agentes ou treinadores dos filhos (Harwood & Knight, 2016).

Os **comportamentos parentais** podem ser descritos como positivos ou negativos (Coutinho et al., 2018; Gomes, 2010), o que leva a literatura a descrever o envolvimento parental como um "efeito paradoxal" (Gomes, 2010). Quando esses comportamentos são percebidos pelos atletas como forma de apoio e encorajamento, acabam por estar associados a uma maior motivação desportiva. Aliás, os pais que se envolvem de forma positiva nas atividades desportivas dos seus filhos, sem exercer pressão excessiva, proporcionam uma experiência desportiva vivida de forma mais prazerosa e eficaz, aumentando desta forma o bem-estar dos jovens (Branco et al., 2024; Côté & Hay, 2002; Coutinho et al., 2018; Gomes et al., 2019). Em contrapartida, um envolvimento excessivo pode ser percecionado como fonte de pressão, originando *stress*, ansiedade, diminuição da motivação, desistência da prática desportiva e, em casos mais extremos, pode conduzir ao *burnout* (Bonavolontà et al., 2021; Coutinho et al., 2018; Côté & Hay, 2002; Gomes, 2010; Gomes et al., 2019).

O tipo de envolvimento e de apoio proporcionado aos filhos atletas está diretamente relacionado com a escolaridade dos pais, impactando tanto na motivação quanto no bem-estar dos jovens. Assim, pais com maiores habilitações literárias tendem a criar um ambiente mais positivo e menos orientado para os resultados, por outro lado, os pais com menor escolaridade tendem a exercer maior pressão sobre os filhos, tendo efeitos negativos na experiência desportiva dos atletas (Gomes & Zão, 2007; Gomes, 2010). Isto deve-se ao facto de que pais com maior nível de escolaridade costumam adotar estilos parentais mais conscientes e informados (Carneiro, 2023).

Num estudo de Branco e colaboradores (2024) sobre o envolvimento parental no contexto futebolístico, observou-se que os atletas percebem o pai como mais envolvido nos comportamentos parentais, em comparação com a mãe. Estes dados podem ser explicados devido ao facto do estudo se centrar na modalidade de futebol, que contém um público predominantemente masculino, o que poderá contribuir para a menor perceção do envolvimento parental por parte da mãe.

O estudo de Coutinho e colaboradores (2021) apresentou diferenças significativas no grau de envolvimento parental e nas abordagens educativas em atletas com maior ou menor desempenho. Segundo os autores, atletas com um desempenho mais elevado experienciam geralmente um nível moderado de envolvimento dos pais, ao contrário dos atletas com

desempenho menor que experienciam um nível de envolvimento parental excessivo. De uma forma mais pormenorizada, os atletas com melhor desempenho desportivo relataram um envolvimento moderado caracterizado pelo apoio dos pais em momentos decisivos (e.g., finais de competições), sem que estes interferissem nas decisões pessoais, sendo que afirmam que este apoio e promoção de autonomia foram cruciais para o seu desenvolvimento e para a sua motivação. Em contrapartida, os atletas com menor performance desportiva descreveram o envolvimento dos seus pais como excessivo, uma vez que estavam presentes em todos os eventos da sua experiência desportiva (e.g., competições, torneios informais, jogos amigáveis, entre outros), o que originou uma pressão negativa que afetou o seu desenvolvimento e, consequentemente, o seu desempenho (Coutinho et al., 2021).

No ambiente desportivo, os atletas estão frequentemente expostos a diferentes tipos de pressão tais como criação de expectativas, avaliação dos outros, comportamentos do público ou críticas (Santos, 2012). Estes são stressores que afetam negativamente a sua vida, sendo que a natureza deste contexto pode criar um terreno fértil para o surgimento ou agravamento de problemas psicológicos (Oliveira et al., 2021). Assim, é frequente que o sofrimento emocional experienciado pelos atletas quando enfrentam situações de fracasso se manifeste através da autocritica (Oliveira et al., 2022).

O autocriticismo é um processo psicológico associado ao sofrimento pois é marcado por uma forma crítica, acusatória e punitiva da pessoa se relacionar consigo mesma (Lucena-Santo et al., 2020). Por outras palavras, o autocriticismo é descrito como uma autoavaliação negativa que está associada a sentimentos de culpa e/ou inutilidade perante situações em que o individuo perceciona o fracasso (Carvalho et al., 2019; Castilho et al., 2013), envolvendo diversos pensamentos intrusivos e é visto como um fator de risco para a saúde (Zuroff et al., 2021). Experiências negativas na infância como vergonha, abandono, negligência ou crítica por figuras significativas, nomeadamente os pais, podem moldar a autoimagem das crianças, fazendo-as sentir inferiores ou sem valor. Estas vivências de submissão têm um potencial impacto na manifestação de depressão e/ou ansiedade na idade adulta, sendo a autocritica o principal mediador desse processo (Castilho et al., 2014).

Além disso, a autocrítica está fortemente associada à ansiedade social (Cox et al., 2004) que é um tipo de ansiedade que surge em situações onde há uma interação social ou uma necessidade de desempenho perante outras pessoas, como por exemplo no desporto. Esta causa habitualmente sentimentos de embaraço e/ou desconforto e pode levar a pessoas a evitar as situações temidas (American Psychological Association [APA], 2014).

A **ansiedade social** pode ter um impacto significativo na participação e no desempenho desportivo dos atletas adolescentes, tendendo a afetar mais os desportos individuais do que os desportos em equipa. Isto porque nos desportos individuais existe um maior enfoque no desempenho do indivíduo, o que exacerba o medo de ser julgado negativamente (Norton et al., 2000). Norton e colaboradores (2000) salientam ainda que a influência da pressão familiar e o comportamento dos apoiantes desempenham um papel crucial na manifestação da ansiedade social entre os atletas adolescentes.

No entanto, Dimech e Seiler (2011) consideram que a participação em desportos, nomeadamente os desportos de equipa, reduz significativamente os sintomas de ansiedade social ao longo do tempo, devido às interações sociais positivas e ao aumento da competência social proporcionada pela prática desportiva.

Além disso, o modo como os adolescentes se veem em termos de competência desportiva pode influenciar significativamente a sua **autoestima** (Rubeli et al., 2020; Wagnsson et al., 2013), sendo que essa influência é condicionada pela importância que o desporto tem para o atleta (Rubeli et al., 2020). Esta variável relaciona-se com a participação em desportos, no sentido em que a participação contínua em atividades desportivas influencia a autoestima dos adolescentes de uma forma positiva (Wagnsson et al., 2013).

A autoestima remete para a avaliação interna que a pessoa faz de si própria em diversas situações e acontecimentos de vida, fundamentando-se num conjunto de valores que ela considera como positivos ou negativos (Schultheisz & Aprile, 2013). Assim pode ser definida como uma orientação positiva ou negativa da forma como a pessoa se vê. (Rosenberg, 1989).

Diante deste cenário, torna-se imprescindível explorar profundamente como os comportamentos parentais se relacionam com a prática desportiva e o desenvolvimento dos adolescentes, especialmente em termos de saúde mental e funcionamento social. Compreender as dinâmicas que envolvem a prática desportiva na adolescência, que é um período crucial para a formação de hábitos e comportamentos futuros, permitirá desenvolver intervenções mais eficazes, contribuindo significativamente para o campo da Psicologia do Desporto, fornecendo uma base sólida para promover práticas desportivas saudáveis e equilibradas entre adolescentes.

Deste modo, o presente estudo pretende analisar a relação entre a perceção dos adolescentes praticantes de desporto federado, com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos, sobre o envolvimento parental na prática desportiva e variáveis psicológicas, nomeadamente a autoestima, o autocriticismo e a ansiedade social. Assim, pretende-se avaliar como é que os atletas percebem o apoio, a presença e o incentivo dos seus pais nas suas

atividades desportivas, e como é que essas perceções se correlacionam com a sua autoestima, os seus níveis de autocriticismo e os seus níveis de ansiedade social.

Consequentemente surgem como objetivos específicos: 1) Estudar a perceção dos adolescentes relativamente ao comportamento dos seus pais no âmbito desportivo, bem como compreender as suas reações ao nível da autoestima, do autocriticismo e da ansiedade social; 2) Analisar as diferenças no comportamento parental no âmbito desportivo em função de algumas variáveis sociodemográficas (idade, escolaridade dos pais, e se pretende ser atleta profissional); 3) Analisar as diferenças nas variáveis psicológicas (autoestima, autocriticismo e ansiedade social) dos adolescentes em função de algumas variáveis desportivas (intensidade/frequência dos treinos e se pretende ser atleta profissional); e 4) Analisar a relação entre o comportamento dos pais no desporto, autoestima, ansiedade social e autocriticismo nos adolescentes.

Materiais e Métodos

Amostra

A presente investigação utilizou uma metodologia de investigação quantitativa, sendo exploratória, procurando explicar determinados conceitos pela análise de relações entre as variáveis. Para este estudo recorreu-se à amostragem não-probabilística acidental, uma vez que esta amostra foi selecionada pela sua conveniência (Maroco, 2010).

Também foram definidos critérios de inclusão no estudo, nomeadamente a amostra ser constituída por adolescentes com idades entre os 13 aos 18 anos e praticarem desporto federado. Excluíram-se adolescentes com idade inferior ou superior à estabelecida e que não praticavam desporto federado.

A amostra foi constituída por 105 participantes (n = 105), sendo todos do género masculino. As idades dos participantes estavam compreendidas entre os 13 e os 18 anos, sendo a distribuição entre os grupos etários muito semelhante. É mais comum os adolescentes frequentarem o ensino secundário (n = 62; 59%).

Já no que respeita à escolaridade dos pais, observa-se que é mais frequente terem o ensino secundário (n = 42; 40,0%) e quanto à escolaridade da mãe é mais comum terem estudos superiores (n = 64; 61,0%). Observa-se ainda na tabela que é mais frequente os participantes terem irmãos (n = 89; 84,8%) e viverem em meio rural (n = 39; 37,1%) ou urbano (n = 39; 37,1%).

Tabela 1.

Caracterização sociodemográfica da amostra (n = 105)

		n	*%*
Idade	13-15 anos	48	45.7
(*M* = 1.54; *DP* = 0.50)	16-18 anos	57	54.3
Escolaridade	Ensino básico	43	41.0
(*M* = 1.59; *DP* = 0.49)	Ensino secundário	62	59.0
Escolaridade do pai	Ensino básico	26	24.8
(*M* = 3.97; *DP* = 1.03)	Ensino secundário	42	40.0
	Ensino superior	37	35.2
Escolaridade da mãe	Ensino básico	11	10.0
(*M* = 4.48; *DP* = 0.77)	Ensino secundário	30	28.6
	Ensino superior	64	61.0
Irmãos	Não	16	15.2
(*M* = 1.85; *DP* = 0.36)	Sim	89	84.8
Área de residência	Suburbana	27	25.7
(*M* = 2.11; *DP* = 0.78)	Rural	39	37.1
	Urbana	39	37.1

Nota. *n* = número total de sujeitos da amostra

Instrumentos

O Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico (Apêndice C) foi criado com o objetivo de recolher os dados importantes sobre algumas características pessoais, familiares e desportivas dos participantes do estudo.

Para uma melhor organização do questionário, foram criadas duas secções, uma intitulada como "Dados Sobre o Atleta" e a outra como "Informações Desportivas". A primeira secção explora questões sobre o atleta como o género, a idade, o ano de escolaridade, a área de residência, as habilitações literárias dos pais, a composição do seu agregado familiar, entre outras. Por sua vez, a segunda secção era constituída por questões sobre a modalidade desportiva praticada, os anos de prática da modalidade, a frequência de treinos semanais e os objetivos em relação ao futuro, nomeadamente se pretende ou não seguir carreira profissional.

*Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto - Versões para atletas: Avaliação do pai e da mãe (***QCPD; Gomes, 2016).**

O presente instrumento foi desenvolvido através dos trabalhos de Gomes (2010) e Gomes e Zão (2007) e foi posteriormente revisto por Gomes (2016). O seu objetivo é avaliar a perceção dos atletas acerca dos comportamentos parentais relacionados com os desportos dos filhos. Este instrumento divide-se em duas versões uma destinada à avaliação do pai e outra destinada à avaliação da mãe (Gomes, 2016).

Cada versão é constituída por 18 itens que podem ser divididos em 5 dimensões, sendo elas: 1) Apoio desportivo que diz respeito ao apoio, e interesse dos pais pela atividade desportiva do(a) filho(a) e que corresponde aos itens 1, 8, 12 e 17; 2) Acompanhamento competitivo que se refere à presença dos pais nas competições do atleta e que corresponde aos itens 2, 7 e 13; 3) Influência técnica que aborda a tendência de os pais fornecerem conselhos ou sugestões sobre a forma o atleta pode melhorar as suas competências técnicas e sobre o modo como deve treinar e/ou competir que corresponde aos itens 3, 6, 11 e 16; 4) Pressão para o rendimento que corresponde aos comportamentos negativos dos pais face a um mau rendimento dos filhos nas competições e é relativo aos itens 4, 9, 14 e 18; 5) Expectativas desportivas, que remetem para as expectativas positivas dos pais quanto ao futuro desportivo dos atletas correspondendo aos itens 5, 10 e 15 (Gomes, 2016).

Os itens são avaliados numa escala tipo Likert onde 1 = "Nunca" e 5 = "Sempre". A pontuação de cada dimensão é obtida através da soma de todos os seus itens seguido da divisão do respetivo valor pelo número total de itens que representam cada dimensão. Valores mais

elevados nas dimensões 1, 2, 3 e 5 representam uma maior perceção de apoio parental no desporto enquanto na dimensão 4 representam uma menor perceção do apoio parental neste contexto (Gomes, 2016).

Gomes (2016) não fornece os dados relativamente ao valor da consistência interna da escala original, afirmando apenas que o instrumento apresenta boas propriedades psicométricas. No que consiste ao presente estudo, os valores de alfa de Cronbach demonstram que a consistência interna da escala total foi muito boa, tanto para a versão do pai como para a versão da mãe, uma vez que $\alpha = 0,92$ e $\alpha = 0,91$ respetivamente. Nas dimensões 1, 2, 3, 4 e 5 da versão do pai os valores de alfa de Cronbach foram de $\alpha = 0,85$, $\alpha = 0,90$, $\alpha = 0,91$, $\alpha = 0,85$ e $\alpha = 0,74$ correspondentemente. Na mesma ordem para a versão da mãe os valores foram de $\alpha = 0,79$, $\alpha = 0,93$, $\alpha = 0,91$, $\alpha = 0,91$ e $\alpha = 0,78$, demostrando valores que variavam entre razoáveis e muito bons.

Escala de Auto-Estima de Rosenberg/Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES (Rosenberg, 1989; Corcoran & Fischer, 2000; Versão portuguesa de **Pechorro et al., 2011)**

A presente escala foi validada para a população portuguesa de adolescentes em contexto escolar e forense e tem como objetivo avaliar de forma breve a autoestima nos adolescentes. É composta por 10 itens que são avaliados através de uma escala de tipo Likert de 4 pontos, onde 0 = "Discordo fortemente" e 3 = "Concordo fortemente". Para a sua cotação é necessário primeiramente realizar a reversão dos itens 2, 5, 6, 8 e 9 para posteriormente realizar-se a soma de todos os itens. Assim a sua pontuação varia entre 0 e 30 pontos, sendo que quanto mais elevada maior a autoestima (Pechorro et al., 2011).

Na versão portuguesa, a escala demonstrou boas propriedades psicométricas que permitem a sua utilização na população portuguesa, uma vez que o seu alfa de Cronbach é de $\alpha = 0,81$ (Pechorro et al., 2011). No que diz respeito à presente investigação, o valor obtido de alfa de Cronbach foi de $\alpha = 0,86$, o que mostrou mais uma vez uma boa consistência interna.

Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização – Versão Reduzida para Adolescentes /The Forms of Self-Criticising & Self-Reassuring Scale - Short Form for Adolescents (FSCRS-SF for Adolescents) (Sommers-Spijkerman et al., 2017; Versão portuguesa de Cunha e Xavier, 2021)

A versão original da presente escala foi criada por Gilbert e colaboradores (2004) e era constituída por 22 itens que estavam divididos por 3 subescalas: a) "eu inadequado"; b) "eu odiado"; c) "eu tranquilizador".

No entanto esta versão é composta apenas por 14 itens que estão divididos pelas mesmas subescalas da versão original e pretendem avaliar o nível de autocritica e a autoconfiança em momentos de dificuldade. Os itens são avaliados através de uma escala tipo Likert de 5 pontos em que 0 = "nada parecido comigo" e 4 = "extremamente parecido comigo" (Cunha et al., 2023).

Assim, os itens 2, 4, 10, 12 e 13 correspondem à subescala "eu inadequado", já os itens 6, 7, 9 e 11 dizem respeito à subescala "eu odiado" e, por fim, os itens 1, 3, 5, 8 e 14 correspondem à subescala "eu tranquilizador". O "eu inadequado" e o "eu odiado" são indicadores de autocrítica, por sua vez, o "eu tranquilizador" é determinado pela capacidade do indivíduo ter compaixão por si próprio e de se manter calmo em situações de adversidade (Cunha et al., 2023).

Para a cotação das subescalas basta somar os itens de cada uma, sendo que não existe um valor total da escala, pois apenas se devem analisar as subescalas de forma individual, no entanto podemos calcular um total de Autocriticismo com a soma de duas subescalas a "eu inadequado" e "eu odiado" (Cunha et al., 2023).

Na versão original, constituída por 22 itens, estas subescalas apresentam boas propriedades psicométricas, uma vez que os alfas de Cronbach de cada uma delas ("eu inadequado", "eu odiado" e "eu tranquilizador") são de α = 0,90, α = 0,86 e α = 0,86 (Gilbert et al., 2004), podendo ser classificados como variando entre bom e muito bom. Por sua vez, estas subescalas na versão reduzida de Sommers-Spijkerman e colaboradores (2018) apresentam valores de consistência interna de α = 0,73; α = 0,78 e α = 0,76 respetivamente, que podem ser classificados como razoáveis. Já a versão portuguesa desta mesma escala demonstra valores entre os razoáveis e os bons nas suas consistências internas, uma vez que os seus valores são α = 0,78 para a subescala "eu inadequado", α = 0,75 para "eu odiado" e α = 0,81 para "eu tranquilizador" (Cunha et al., 2023). Na presente investigação os valores de alfa de Cronbach podem ser interpretados como razoáveis e bons, pois os seus valores são α = 0.80 ("eu inadequado"), α = 0,81 ("eu odiado") e α = 0,74 ("eu tranquilizador").

Escala de Ansiedade Social para Adolescentes/Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) (La Greca & Lopez, 1998; Versão portuguesa de Cunha, Pinto-Gouveia, Alegre, e Salvador, 2004).

A presente escala é destinada a adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos e pretende avaliar as experiências de ansiedade social e o medo da avaliação negativa. É constituída por 22 itens, 4 desses itens são neutros (itens: 2,7,11 e 16), ou seja, não são contabilizados na cotação total uma vez que se destinam apenas a reduzir o enviesamento das respostas. Cada item é cotado numa escala tipo Likert de 5 pontos, onde 1 corresponde a "De forma nenhuma" e 5 a "Todas as vezes" (Cunha et al., 2004)

Existem 3 subescalas, sendo elas: Medo de Avaliação Negativa (itens 9, 8, 12, 14, 3 e 18); Desconforto e Evitamento Social em Situações Novas (itens 4, 10, 13, 20, 1, 15, 5); Desconforto e Evitamento Social Geral (itens 21, 22, 17, 19 e 6). Assim, para além da pontuação total, é igualmente possível obter-se as pontuações destas três subescalas. A pontuação total obtida pode variar entre 18 a 90 pontos, sendo que quanto maior a pontuação maior será a ansiedade social (Cunha et al., 2004).

As subescalas da versão original apresentam valores de alfa de Cronbach de $\alpha = 0{,}91$, $\alpha = 0{,}83$ e $\alpha = 0{,}76$ respetivamente (La Greca & Stone, 1993), que podem ser classificados como muito bom, bom e razoável. Por sua vez, a versão portuguesa da SAS-A possui como valores de consistência interna: $\alpha = 0{,}88$, o que indica uma boa fidedignidade e as suas subescalas (FNE, SAD-New e SAD-General) apresentam valores de $\alpha = 0{,}87$, $\alpha = 0{,}74$ e $\alpha = 0{,}71$, que variam entre valores de consistência interna razoáveis e bons (Cunha et al., 2004). O presente estudo demonstra também bons valores de consistência interna, sendo que a escala total obteve um valor muito bom ($\alpha = 0{,}95$) e as suas subescalas obtiveram os valores de $\alpha = 0{,}92$ (FNE), $\alpha = 0{,}89$ (SAD-New) e $\alpha = 0{,}89$ (SAD-General).

Procedimentos

Na primeira fase da investigação foram recolhidas as autorizações dos autores (Anexo 1) para a utilização dos instrumentos de avaliação selecionados para o presente estudo, nomeadamente o QCPD (Anexo 2), a RSES (Anexo 3),o FSCRS-SF (Anexo 4), e o SAS-A (Anexo 5).

Posto isso, seguiu-se a submissão do projeto de investigação à Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga, tendo sido diferido (CE-P01-24) (Anexo 6). Para a realização

do estudo foram contactados por endereço eletrónico diversos clubes desportivos do distrito de Coimbra, de diferentes modalidades nomeadamente futebol, rugby, natação e futsal, sendo que apenas obtivemos respostas positivas de dois clubes de futebol e de um clube de futsal.

Para a realização do estudo foi obrigatório a recolha das autorizações dos representantes legais dos atletas (Apêndice A), dado que são menores de idade, e de seguida o consentimento informado dos próprios atletas (Apêndice B). Assim, os questionários a preencher foram antecedidos pelos objetivos do estudo e pelas instruções de preenchimento. O protocolo do estudo foi aplicado em grupo e o eu preenchimento demorou em média cerca de 15 minutos. A participação foi totalmente voluntária e anónima, podendo o atleta desistir a qualquer momento. Os dados foram recolhidos de forma confidencial e apenas utilizados para a investigação.

Análise estatística

No presente estudo os dados foram analisados e trabalhados no programa estatístico na versão 29 do *Statistic Package Social Sciences* (SPSS).

Inicialmente foram retirados da amostra os dados que não estavam de acordo com os critérios de inclusão do estudo, nomeadamente 2 dos inquiridos que não eram federados e nesse sentido não podiam ser considerados para a investigação. Posto isso, optou-se por recodificar algumas variáveis de forma a agrupar as respostas, simplificando a análise estatística, nomeadamente a idade (13-15 anos e 16-18 anos), ano de escolaridade (ensino básico, ensino secundário e ensino superior) e grau de habilitações literárias do pai e da mãe (ensino básico: (1º, 2º e 3º ciclo), ensino secundário e ensino superior).

Posteriormente, optou-se por testar a normalidade dos dados através do teste Kolmogorov-Smirnov (KS) o que permitiu observar que a amostra não tem uma distribuição normal, analisaram-se também os coeficientes de assimetria (SK) e curtose (Ku) o que verificou que nenhuma variável indicou valores que apontassem para violações severas à distribuição normal. Apesar do teste KS ter demonstrado que a amostra não tem uma distribuição normal, podemos afirmar que a mesma tende para a normalidade pois o *n* é superior a 30 e, como tal, utilizaram-se testes paramétricos (Pestana & Gageiro, 2008).

No que diz respeito à análise da consistência interna das escalas utilizadas, os valores de alfa de Cronbach foram interpretados de acordo com os critérios de Pestana e Gajeiro (2008): $\alpha < 0,6$ (inadmissível); $0,6 < \alpha < 0,7$ (fraca); $0,7 < \alpha < 0,8$ (razoável); $0,8 < \alpha < 0,9$ (boa) e $0,9 > \alpha < 0,95$ (muito boa).

Seguidamente, efetuou-se uma análise descritiva, calculando-se a média e o desvio padrão das respetivas dimensões dos instrumentos. Também se realizou o teste *t* de *Student* para amostras independentes (assegurando a homogeneidade das variâncias, tendo em conta o teste de Levene), bem como o teste de Kruskal-Wallis (recorreu-se a este teste não paramétrico devido aos grupos de algumas variáveis serem diminuídos), de modo a analisar as diferenças estatisticamente significativas nas dimensões dos instrumentos e algumas variáveis. Ainda se calculou o coeficiente de correlação de *r* de *Pearson* para testar as correlações entre as dimensões dos instrumentos. Para a classificação da magnitude das correlações, optou-se pelos pressupostos de Pestana e Gageiro (2014), ou seja, nas correlações muito baixas o *r* situa-se abaixo de 0,19; nas correlações baixas o *r* está entre o 0,20 e 0,39; nas correlações moderadas o *r* está entre 0,40 e 0,69; e nas correlações altas o *r* situa-se entre 0,70 e 0,89.

Resultados

Inicia-se a apresentação dos resultados estatísticos com uma análise de diferenças das dimensões do QPCD – versão pai e versão mãe (Tabela 2), tendo-se calculado o teste *t* de Student para amostras emparelhadas.

Os resultados sugerem que todas as dimensões relativas ao comportamento paterno e materno no desporto revelaram diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$), sendo que o comportamento paterno demonstrou valores médios mais elevados em todas as dimensões comparativamente com os valores das dimensões relativas ao comportamento materno.

No que diz especificamente respeito ao comportamento paterno, as dimensões com pontuações médias mais elevadas foram o apoio desportivo (M = 17,77; DP = 3,79) e a influência técnica (M = 15,01; DP = 5,03). Já relativamente ao comportamento materno as dimensões que apresentaram pontuações médias mais altas foram o apoio desportivo (M = 16,26; DP = 3,98) e o acompanhamento competitivo (M =11,22; DP = 3,89).

Tabela 2.

Análise de diferenças QPCD – versão pai e versão mãe

	Pai (n = 105)	Mãe (n = 105)		
	M (DP)	*M (DP)*	*t*	*p*
AD	17.77 (3.79)	16.26 (3.98)	3.21	0.002
AC	12.38 (3.60)	11.22 (3.89)	2.69	0.008
IT	15.01 (5.03)	10.29 (5.14)	8.32	< 0.001
PR	10.07 (5.21)	7.88 (4.71)	5.26	< 0.001
ED	9.14 (3.89)	8.41 (3.79)	2.49	0.014

Nota. *t* = teste *t* de Student; *p* = nível de significância estatística ($p < 0,05$); QPCD = Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto; AD = Apoio Desportivo; AC = Acompanhamento Competitivo; IT = Influência Técnica; PR = Pressão Para o Rendimento; ED = Expectativas Desportivas

No que diz respeito à análise descritiva da autoestima, autocriticismo e ansiedade dos adolescentes, também se calculou a média e o respetivo desvio-padrão, sendo interpretados tendo em conta os valores médios teóricos. Observou-se na Tabela 3 que a pontuação da autoestima (RSES) se encontra acima da média (M = 21,39; DP = 4,88).

Relativamente ao autocriticismo (FSCRS-SF) pode verificar-se que a dimensão eu tranquilizador apresentou um valor médio elevado (M = 14,24; DP = 3,71). Em contrapartida, as dimensões eu inadequado (M = 7,26; DP = 4,66) e eu detestado (M = 2,05; DP = 3,24) apresentaram valores baixos.

Os dados obtidos na análise descritiva da ansiedade social (SAS – A) indicaram que em todas dimensões demonstraram valores médios baixos, realçando-se principalmente a SAS-A total pela pontuação média baixa (M = 40,09; DP = 15,30).

Tabela 3.

Análise descritiva RSES, FSCRS-SF e SAS – A

	Min.	***Max.***	***M***	***DP***
RSES	8	30	21.39	4.88
FSCRS-SF (Eu Tranquilizador)	4	20	14.24	3.71
FSCRS-SF (Eu Inadequado)	0	20	7.26	4.66
FSCRS-SF (Eu Detestado)	0	16	2.05	3.24
SAS – A (FNE)	6	30	14.36	6.19
SAS - A (SAD-New)	7	35	16.78	6.25
SAS - A (SAD-General)	5	25	8.96	4.24
SAS-A (Total)	18	90	40.09	15.30

Nota. *Min.* = Mínimo; *Max*. = Máximo; *M* = média; *DP* = desvio-padrão
RSES = Escala de Auto-estima de Rosenberg; FSCRS-SF = Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização – Versão Reduzida para Adolescentes; SAS-A =Escala de Ansiedade Social para Adolescentes; FNE = Medo de Avaliação Negativa; SAD-NEW = Desconforto e Evitamento Social em Situações Novas; SAD-General = Desconforto e Evitamento Social Geral.

De seguida, procedeu-se à análise de diferenças entre o QCPD – versão pai e versão mãe em função da idade dos adolescentes, tendo-se calculado para o efeito o teste *t* de student para amostras independentes (Tabela 4).

Os resultados demonstraram que a dimensão influência técnica (pai) apresentou diferenças estatisticamente significativas (p = 0,02), na qual os adolescentes mais novos, ou seja, do grupo etário 13-15 anos obtiveram as pontuações médias mais elevadas (M = 4,05; DP = 1,34), comparando com os adolescentes mais velhos com idades entre os 16-18 anos.

Tabela 4.

Análise de diferenças no QCPD – versão pai e versão mãe em função da idade dos adolescentes

	Idade			
	13-15 anos (n = 48)	16-18 anos (n = 57)		
	M (DP)	*M (DP)*	*t*	*p*
AD Pai	4.45 (1.06)	4.44 (0.84)	0.05	0.96
AD Mãe	3.99 (0.98)	4.13 (1.01)	-0.70	0.48
AC Pai	4.13 (1.38)	4.12 (1.04)	0.03	0.96
AC Mãe	3.92 (1.28)	3.58 (1.29)	1.33	0.18
IT Pai	4.05 (1.34)	3.50 (1.13)	2.28	0.02*
IT Mãe	2.71 (1.45)	2.45 (1.12)	1.01	0.31
PR Pai	2.53 (1.30)	2.50 (1.31)	0.10	0.91
PR Mãe	2.06 (1.11)	1.89 (1.23)	0.70	0.48
ED Pai	3.23 (1.29)	2.89 (1.29)	1.32	0.18
ED Mãe	2.95 (1.28)	2.68 (1.24)	1.10	0.27

Nota. *p < 0,05; n = número de sujeitos; t = teste t de Student; p = nível de significância estatística (p < 0,05); AD = Apoio Desportivo; QCPD = Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto; AC = Acompanhamento Competitivo; IT = Influência Técnica; PR = Pressão Para o Rendimento; ED = Expectativas Desportivas

Foi realizada uma análise de diferenças entre o QCPD (versão pai e versão mãe) em função da escolaridade dos pais, no entanto, esta não apresentou diferenças estatisticamente significativas. Por sua vez, ao explorar-se as diferenças entre o comportamento parental em função da variável se pretende ser atleta profissional, observaram-se resultados interessantes, obtidos através do teste Kruskal-Wallis (Tabela 5).

Relativamente ao comportamento paterno, a dimensão apoio desportivo apresentou diferenças estatisticamente significativas (p = 0,04), na qual os participantes do grupo "sim" apresentaram as pontuações média mais altas (M =57,72), comparando com os participantes dos grupos "não" e "talvez". Também as dimensões influência técnica (p = 0,00; M = 60,93) e expectativas desportivas (p = 0,00; M = 62,98) m apresentaram diferenças estatisticamente significativas, observando-se que os adolescentes pertencentes ao grupo "sim", ou seja, que pretendem ser atletas profissionais obtiveram os valores médios mais altos, comparativamente aos grupos "não" e "talvez".

No que se refere ao comportamento materno, verificou-se que as dimensões acompanhamento competitivo (p = 0,01; M = 58,68) e expectativas desportivas (p = 0,00; M = 63,32) apresentaram diferenças estatisticamente significativas, no qual o grupo dos adolescentes que pretendem ser atletas profissionais revelaram as pontuações médias mais elevadas, comparando com os grupos de jovem que referem que "não" e "talvez".

Tabela 5.

Análise de diferenças no QCPD – versão pai e versão mãe em função da variável se pretende ser atleta profissional

	Se pretende ser atleta profissional				
	Não (n = 13)	Sim (n = 71)	Talvez (n = 21)		
	M	*M*	*M*	*K*	*p*
AD Pai	39.42	57.72	45.45	6.06	0.04*
AD Mãe	46.73	56.30	45.71	2.65	0.26
AC Pai	40.92	55.29	52.74	2.83	0.24
AC Mãe	38.42	58.68	42.83	8.22	0.01*
IT Pai	27.38	60.93	42.05	17.04	0.00**
IT Mãe	40.54	56.65	48.38	3.72	0.15
PR Pai	34.73	57.44	49.29	6.55	0.03*
PR Mãe	47.38	55.12	49.31	1.13	0.56
ED Pai	20.54	62.98	39.36	26.81	0.00**
ED Mãe	22.96	63.32	36.71	27.03	0.00**

Nota. *p < 0,05; **p < 0,01; n = número de sujeitos; *M* = média; *K* = teste de Kruskall Wallis; p = nível de significância estatística (p < 0,05); QCPD = Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto; AD = Apoio Desportivo; AC = Acompanhamento Competitivo; IT = Influência Técnica; PR = Pressão Para o Rendimento; ED = Expectativas Desportivas

No que respeita à análise de diferenças nas variáveis psicológicas – autoestima, autocriticismo e ansiedade social – em função da variável se pretende ser atleta profissional, realizada com o teste de Kruskal-Wallis, verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas na autoestima (p = 0,00), sendo os adolescentes que pretendem se atletas profissionais que obtiveram os valores médios mais elevados (*M* = 57,76), comparativamente com o grupo de participantes do grupo "não" e do grupo "talvez".

Por outro lado, também se identificaram diferenças estatisticamente significativa na FNE (p = 0,01; *M* = 69,21), na SAD-New (p = 0,01; *M* = 67,74) e na SAS-A total (p = 0,01; *M* = 65,55), com os adolescentes do grupo "talvez" pretendam ser atletas profissionais a revelarem as pontuações médias mais elevadas, comparando com os adolescentes do grupo "sim" e do grupo "não" (Tabela 6).

Tabela 6.

Análise de diferenças da autoestima, do autocriticismo e da ansiedade social em função da variável se pretende ser atleta profissional

	Se pretende ser atleta profissional				
	Não (n = 13)	Sim (n = 68)	Talvez (n = 20)		
	M	*M*	*M*	*K*	*p*
RSES	38.58	57.76	36.10	11.18	000**
Eu Tranquilizador	41.04	56.56	43.18	5.17	0,07
Eu Inadequado	45.50	47.13	65.05	6.35	0,04
Eu Detestado	54.38	49.64	60.88	2.57	0,27
FNE	46.96	48.51	69.21	8.15	0,01**
SAD-New	58.21	46.21	67.74	9.00	0,01**
SAD-General	54.88	48.88	61.35	2.89	0,23
SAS-A Total	55.45	45.35	65.55	7.88	0,01**

Nota. *$p < 0,05$; **$p < 0,01$; n = número de sujeitos; M = média; K = teste de Kruskall Wallis; p = nível de significância estatística ($p < 0,05$); RSES = Escala de Auto-estima de Rosenberg; FSCRS-SF = Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização – Versão Reduzida para Adolescentes; SAS-A = Escala de Ansiedade Social para Adolescentes; FNE = Medo de Avaliação Negativa; SAD-NEW = Desconforto e Evitamento Social em Situações Novas; SAD-General = Desconforto e Evitamento Social Geral.

Seguidamente, pode consultar-se os resultados da análise de diferenças nas variáveis psicológicas – autoestima, autocriticismo e ansiedade social – em função da variável frequência dos treinos, efetuada com recurso teste *t* de Student para amostras independentes. Na Tabela 7 observou-se que não há diferenças estatisticamente significativas entre grupos nas diferentes variáveis analisadas.

Tabela 7.

Análise de diferenças da autoestima, do autocriticismo e da ansiedade social em função da variável frequência dos treinos

	Frequência dos treinos			
	2 a 3 vezes por semana (n = 33)	4 ou mais vezes por semana (n = 68)		
	M (DP)	*M (DP)*	*t*	*p*
RSES	20.55 (4,85)	21.88 (4,92)	-1.28	0.20
Eu Tranquilizador	14.42 (3,28)	14.10 (3,95)	0.40	0.68
Eu Inadequado	8.09 (4,57)	6.91 (4,75)	1.18	0.24
Eu Detestado	2.70 (2,81)	1.72 (3,44)	1.42	0.15
FNE	14.70 (7,11)	14.18 (5,85)	0.38	0.69
SAD-New	18.19 (6,37)	16.10 (6,21)	1.56	0.12
SAD-General	9.39 (4,15)	8.74 (4,35)	0.71	0.47
SAS-A Total	42.44 (16,12)	38.90 (15,10)	1.07	0.28

Nota. n = número de sujeitos; M = média; t = teste t de Student para amostras independentes; p = nível de significância estatística ($p < 0,05$); RSES =Escala de Auto-estima de Rosenberg; FSCRS-SF =Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização – Versão Reduzida para Adolescentes; SAS-A =Escala de Ansiedade Social para Adolescentes; FNE = Medo de Avaliação Negativa; SAD-NEW = Desconforto e Evitamento Social em Situações Novas; SAD-General = Desconforto e Evitamento Social Geral.

Por fim, realizou-se uma análise de correlações entre o comportamento dos pais e as variáveis psicológicas do presente estudo Tabela 8. Compreendeu-se que a dimensão pressão para o rendimento, por parte da mãe, revelou correlações significativas positivas de magnitude baixa com a SAD-New (r = 0,29; p = 0,00), a SAD-General (r = 0,23; p = 0,01) e com a SAS-a-Total (r = 0,26; p = 0,00).

Em contrapartida, não se verificaram correlações significativas entre o comportamento do pai no desporto e a ansiedade social, bem como no comportamento do pai e da mãe no autocriticismo e na autoestima dos adolescentes.

Tabela 8.

Correlações entre o comportamento dos pais no desporto, autoestima, autocriticismo e ansiedade social nos adolescentes

	RSES	Eu Tranquilizador	Eu Inadequado	Eu Detestado	FNE	SAD-New	SAD-General	SAS-A Total
AD Pai	0.06	0.16	-0.03	0.01	0.04	-0.08	-0.00	-0.02
AD Mãe	0.10	0.15	-0.16	0.00	0.00	0.05	0.09	0.05
AC Pai	0.06	0.07	-0.15	-0.14	0.03	-0.13	-0.04	-0.05
AC Mãe	0.15	0.02	-0.06	0.02	-0.02	0.01	0.07	0.01
IT Pai	0.10	0.11	0.02	-0.05	0.06	-0.08	0.00	-0.01
IT Mãe	0.02	0.12	0.05	0.13	0.02	0.13	0.18	0.11
PR Pai	-0.01	0.04	0.08	0.06	0.02	-0.00	0.02	0.01
PR Mãe	-0.19	0.04	0.15	0.18	0.17	0.29**	0.23*	0.26**
ED Pai	0.10	0.05	0.08	0.06	0.02	-0.01	0.10	0.02
ED Mãe	0.11	0.08	0.05	0.18	0.01	0.09	0.20	0.10

Nota. *r* = Coeficiente de Pearson (*$p < 0,05$; **$p < 0,01$); AD = Apoio Desportivo; AC = Acompanhamento Competitivo; IT = Influência Técnica; PR = Pressão Para o Rendimento; ED = Expectativas Desportivas; RSES = Escala de Auto-estima de Rosenberg; FSCRS-SF = Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização – Versão Reduzida para Adolescentes; SAS-A = Escala de Ansiedade Social para Adolescentes; FNE = Medo de Avaliação Negativa; SAD-NEW = Desconforto e Evitamento Social em Situações Novas; SAD-General = Desconforto e Evitamento Social Geral.

Discussão/Conclusão

Como já foi mencionado anteriormente, o presente estudo pretendeu analisar a relação entre a perceção dos adolescentes praticantes de desporto federado sobre o envolvimento parental na prática desportiva e variáveis psicológicas, nomeadamente a autoestima, o autocriticismo e a ansiedade social.

Iniciamos assim o estudo com a **análise de diferenças das dimensões do Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto**, tanto da versão destinada ao pai como da versão destinada à mãe. Esta análise demonstra resultados mais elevados em todas as dimensões do comportamento do pai em comparação com o comportamento da mãe, sendo estes dados expectáveis, uma vez que segundo a literatura já existente, os atletas percecionam os pais, quando comparados com as mães, como mais envolvidos em todos os comportamentos relacionados com o desporto (Branco et al., 2024; Gomes, 2010).

Relativamente à **análise descritiva das variáveis psicológicas, a autoestima** demonstra valores altos tendo em conta o valor mínimo e o valor máximo, o que vai ao encontro da literatura que nos diz que a participação contínua em atividades desportivas tem impacto positivo na autoestima dos adolescentes (Wagnsson et al., 2013).

Já no que diz respeito ao **autocriticismo,** a dimensão "eu tranquilizador" apresenta um valor elevado, comparativamente com o "eu inadequado "e o "eu detestado". Esta dimensão

reflete a capacidade de o adolescente ser compassivo consigo mesmo e manter-se tranquilo e calmo nas situações adversas (Cunha et al., 2023). Assim, estes resultados sugerem que o adolescente consegue lidar de forma saudável com as adversidades que se encontram no seu caminho. Tendo em conta que os atletas enfrentam diversos tipos de pressão e dificuldades no ambiente desportivo, que podem causar sofrimento emocional, frequentemente manifestado através da autocrítica (Oliveira et al., 2022; Santos, 2012), seria de esperar que os resultados deste estudo apresentassem valores maiores na autocritica e não na dimensão "eu tranquilizador". Posto isto, é possível levantar a hipótese de que a boa perceção que os adolescentes do estudo têm sobre o comportamento dos seus pais nas suas atividades desportivas, pode ser uma ferramenta importante para lidarem com as dificuldades. Esta perceção pode influenciar a forma como se autoanalisam e, consequentemente, como se autocriticam.

Para Dimech e Seiler (2011), a participação em desportos, principalmente os de equipa, diminui os sintomas de **ansiedade social**, pois a prática de desporto promove diversas interações sociais positivas e um aumento de competências sociais, dados estes que vão ao encontro dos dados da análise descritiva relativa à ansiedade social, uma vez que todas as suas dimensões demonstram valores baixos tendo em conta os valores máximos e mínimos.

Foram identificadas diferenças estatisticamente significativas na perceção que os atletas têm do **comportamento dos pais no desporto** (**QCPD)** em função da idade dos adolescentes e da intenção do atleta seguir ou não uma carreira desportiva. Já a **escolaridade dos pais** revelou a inexistência de diferenças estatisticamente significativas, indicando que o grau de escolaridade dos pais parece não se relacionar com a forma como os adolescentes percecionam o envolvimento dos pais na sua prática desportiva. Estes resultados parecem não ir ao encontro da literatura existente, na medida em que os estudos indicam diferenças nos estilos educativos em função da escolaridade dos pais, concluindo que pais com maior nível de escolaridade tendem a adotar estilos de parentalidade mais conscientes e informados (Carneiro, 2023). Para Gomes e Zão (2007) existe uma tendência que sugere que pais com menor grau de escolaridade prestam menos apoio, acompanhamento e influência nas atividades desportivas dos filhos, e apresentam mais reações negativas face a acontecimentos competitivos, bem como uma maior orientação motivacional para os resultados e para o reconhecimento social. Também os resultados do estudo de Gomes (2010) demonstram diferenças a nível da escolaridade dos pais, uma vez que as mães com menor formação relataram mais reações negativas face à competição, maior grau de expectativas quanto ao futuro e uma maior orientação para o ego. Similarmente,

os pais com menor grau académico demonstram maiores expectativas em relação ao futuro dos seus filhos.

No que respeita à **idade dos adolescentes**, observamos que apenas a influência técnica por parte do pai parece ser significativa nos adolescentes mais novos, o que sugere que à medida que os adolescentes vão crescendo as suas necessidades vão-se alterando e passam a não precisar tanto do apoio dos pais em relação à influência técnica. Os resultados são corroborados pela literatura, que nos diz que o papel de influência dos pais na vida dos filhos é muito importante, no entanto vai-se alterando ao longo dos anos, uma vez que os jovens procuram tornar-se mais autónomos e alcançar uma maior independência (Charbonneau & Camiré, 2019). Assim, a parentalidade nos desportos é flexível e ajustada às necessidades e ao desenvolvimento dos filhos à medida do seu crescimento, o que indica que não é algo estático (Harwood & Knight, 2016).

Como referido, foram encontradas diferenças no comportamento paterno e materno face ao desporto percecionado pelos filhos em função da **intenção de seguir, ou não, uma carreira profissional desportiva**. No que concerne ao comportamento paterno, as dimensões apoio desportivo, influência técnica e expectativas desportivas apresenta diferenças na qual os participantes do grupo "sim" apresentaram valores mais elevados nos adolescentes que pretendem seguir uma carreira profissional desportiva. Os resultados podem ser interpretados como uma resposta natural ao aumento da dedicação do jovem ao desporto, uma vez que vai demonstrando cada vez mais certeza sobre o facto de querer ser atleta profissional, pelo que os pais vão criando mais expectativas em relação à sua performance e vão investindo mais no apoio que lhe podem fornecer.

No que diz respeito ao comportamento materno, verificou-se que as dimensões acompanhamento competitivo e expectativas desportivas apresentam diferenças estatisticamente significativas, com o grupo dos adolescentes que pretendem ser atletas profissionais a revelar as pontuações médias mais elevadas, comparando com os grupos de jovem que referem que "não" e "talvez". Estes resultados indicam que quando o objetivo do filho de seguir pela carreira profissional é claro, as mães têm uma tendência para se envolverem mais nas atividades dos filhos e nutrir expectativas mais elevadas. Este acontecimento pode ser interpretado como uma tentativa das mães perceberem e apoiarem os seus filhos, adaptando o seu comportamento para corresponderem à dedicação dos filhos ao desporto.

No entanto, é importante salientar que esta intensificação no envolvimento parental também pode gerar uma maior pressão sobre o adolescente. Neste sentido, a literatura indica-nos que as expectativas elevadas por parte dos pais podem estar associadas a níveis elevados

de ansiedade nos jovens, principalmente quando estas expectativas não correspondem às necessidades e ao bem-estar dos atletas (Gomes, 2010; Harwood & Knight, 2016).

O estudo também observou **diferenças nas variáveis psicológicas em função da intenção de o adolescente se tornar atleta profissional**, nomeadamente na ansiedade social e na autoestima. Segundo a teoria da autodeterminação de Ryan e Deci (2000) a ausência de objetivos claros e concretos pode resultar num maior grau de **ansiedade** e menor **autoestima**. Esta teoria pode ajudar a interpretar os nossos resultados porque, no que concerne aos atletas do presente estudo, os que não têm a certeza se pretendem ou não seguir uma carreira desportiva, ou seja que pertencem ao grupo "talvez", apresentaram maiores níveis de ansiedade social evidenciado pelas dimensões Medo de Avaliação Negativa e Desconforto e Evitamento Social em Situações Novas, bem como, pelo total das três dimensões da Escala de Ansiedade Social para Adolescentes. Já nos resultados relativos ao autocriticismo verifica-se que os adolescentes do grupo "talvez" apresentam pontuações mais elevadas. O que sugere que o facto de ainda não terem decidido o que pretendem fazer no futuro pode estar relacionado com uma autoperceção mais negativa e sentimentos de inadequação. Estes resultados vão de encontro da literatura, pois a incerteza relativa ao futuro, especialmente quando os adolescentes estão sob pressão para tomar decisões importantes pode aumentar os níveis de autocrítica e de ansiedade social, bem como pode gerar sentimentos de inadequação (Gilbert & Irons, 2005).

Numa mesma linha, os nossos resultados revelaram que os adolescentes que demonstram maior interesse em ser atletas profissionais apresentam níveis mais elevados de **autoestima**, comparados com os que não pretendem seguir a carreira desportiva ou os que ainda não tomaram a decisão. Estes resultados vão ao encontro da literatura que identifica uma correlação positiva entre uma autoestima mais elevada e a clareza nos objetivos de vida (Ryan & Deci, 2000). Também a autoestima tem sido diretamente ligada a um melhor desempenho (Paganotto, 2022), o que pode contribuir para a explicação dos nossos resultados uma vez que é expectável que os atletas que queiram seguir uma carreira profissional sejam aqueles que possuem melhor desempenho na área desportiva.

Por fim, na análise das **correlações entre o comportamento dos pais no desporto e a autoestima, autocriticismo e ansiedade social nos adolescentes**, apenas se destacam correlações significativas entre a pressão materna para o rendimento e a ansiedade social (SAD-New, SAD-General e SAS-a-Total). Estes resultados evidenciam que a pressão para o rendimento por parte da mãe está associada a maiores níveis de ansiedade social. Em contrapartida, não se verificaram correlações significativas entre o comportamento do pai no desporto e a ansiedade social. Numa primeira vista estes resultados parecem contradizer os

resultados das análises de diferenças entre o comportamento do pai e da mãe, verificando-se valores médios baixos para a pressão para o rendimento por parte de ambos os pais, mas principalmente por parte da mãe. Estes resultados sugerem então que as mães dos atletas que participaram no presente estudo não colocam muita pressão para o rendimento desportivo dos seus filhos, de acordo com perceção dos mesmos. No entanto, esta correlação sugere que, embora a maioria das mães não exerça pressão nos seus filhos, verifica-se que as que exercem pressão têm um impacto significativo na ansiedade social dos atletas.

Devido à escassez de estudos que analisam especificamente estas variáveis, colocamos a hipótese de que, numa sociedade em que se caminha para a igualdade de género na parentalidade, ainda existe um longo caminho pela frente. Assim, nos dias de hoje, as mães continuam a estar mais presentes na vida dos seus filhos, principalmente em termos de apoio emocional, o que pode explicar por que razão a pressão exercida pelas mães interfere mais no bem-estar psicológico dos seus filhos do que a pressão exercida pelos pais.

Os resultados do presente estudo permitem-nos concluir que de uma forma geral, os adolescentes percebem os pais como mais envolvidos nas atividades desportivas comparativamente com as mães, principalmente no apoio desportivo e na influência técnica. Em geral, os adolescentes que percecionam uma maior pressão parental (paterna e materna) para o rendimento têm níveis mais elevados de ansiedade social. Particularmente a pressão materna para o rendimento desportivo correlacionou-se positivamente com níveis mais elevados de ansiedade social, em contrapartida o comportamento paterno no desporto que não apresentou correlações significativas com nenhuma variável psicológica. Assim, é possível concluir que estes resultados reforçam a importância de um envolvimento parental equilibrado e adaptado às necessidades e ao desenvolvimento de cada adolescente.

As diferenças no comportamento desportivo parental apenas surgiram em função da idade dos adolescentes e da intenção de seguir carreira desportiva, sendo que os mais jovens (13-15 anos) percecionaram uma maior influência técnica paterna, comparativamente com os adolescentes mais velhos (16-18 anos). No que respeita à intenção de seguir carreira desportiva, no comportamento paterno destacaram-se os adolescentes que pretendem seguir uma carreira desportiva a pontuarem mais elevado no apoio desportivo, influência técnica e expectativas desportivas. Já no comportamento materno foi o acompanhamento competitivo e as expectativas desportivas a pontuarem mais elevado nos adolescentes que pretendem ser atletas profissionais.

A autoestima dos atletas mostrou-se elevada, particularmente quando os adolescentes se sentem envolvidos no desporto a ponto de tencionarem seguir uma carreira desportiva,

sugerindo uma correlação positiva entre o desporto e a autoestima. Assim, os adolescentes que demonstram interesse em seguir uma carreira desportiva apresentaram uma maior autoestima e menores níveis de ansiedade social. Por seu lado, foram os adolescentes mais indecisos quanto a seguirem carreira desportiva que evidenciaram níveis mais elevados de medo de avaliação negativa e de ansiedade social, comparativamente aos que assumidamente querem ou não querem seguir uma carreira desportiva. Neste sentido, os nossos resultados reforçam a ideia de que o desporto promove interações positivas que se correlacionam com baixos níveis de ansiedade.

Ao desenvolver o presente estudo foram enfrentadas algumas **limitações**, a primeira e mais significativa foi o tamanho da amostra. Este é um estudo com uma amostra relativamente pequena, na medida em que foi de facto muito difícil encontrar clubes disponíveis para participar no estudo. Assim o tamanho da amostra não é totalmente representativo da população geral de adolescentes atletas e, especificamente, de adolescentes atletas federados. Outra limitação foi o facto de, como a pesquisa tem um caráter transversal, não é possível estabelecer relações causais entre o envolvimento parental e as variáveis psicológicas analisadas. Seria importante realizar-se mais estudos sobre esta temática com um caráter longitudinal para entender como estas relações evoluem ao longo dos anos.

Para **futuros estudos** seria importante obter amostras mais diversificadas e representativas, seria interessante ampliar as amostras para atletas de todo o país e de modalidades diferentes. Também seria interessante que futuros estudos explorassem a diferença de género na perceção do envolvimento parental que iria permitir compreender se os efeitos do apoio parental diferem nos rapazes e nas raparigas.

As **implicações deste estudo para a prática em psicologia** sugerem que o envolvimento parental é fundamental para os atletas. Os psicólogos que trabalham com equipas desportivas de escalões de formação devem considerar a importância de um apoio parental equilibrado, reconhecendo que um envolvimento excessivo e focado nas expectativas para os resultados pode originar pressão e aumentar a ansiedade. Seria, assim, importante os psicólogos criarem intervenções, como por exemplo, campanhas focadas na promoção de um envolvimento parental saudável. Também seria interessante o desenvolvimento de programas, como sessões educativas direcionadas aos pais de forma a que estes entendessem o impacto do seu comportamento no bem-estar dos filhos. Nestes programas educativos, poderiam ser desenvolvidos treinos de comunicação eficaz e estratégias de encorajamento para os pais que pretendem apoiar os seus filhos de forma saudável sem criar ansiedade ou pressão.

Cabe ao psicólogo do desporto trabalhar junto dos atletas estratégias para lidarem com a pressão, com a ansiedade e com o autocriticismo. Estas estratégias podem, por exemplo, ter como base técnicas de *mindfulness*, autocompaixão e regulação emocional. Por fim é importante a criação de metas e objetivos claros, alinhados com as necessidades e capacidades dos atletas, de forma a reduzir a indecisão e a incerteza em relação ao futuro aumentando o bem-estar do atleta.

Referências Bibliográficas

American Psychiatric Association (APA). (2013). *DSM-5: Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais* (5ª ed.). Climpesi Editores.

Aufseeser, D., Jekielek, S., Brown, B., (2006). The Family Environment and Adolescent Well-Being: Exposure to Positive and Negative Family Influences. *Child Trends and the National Adolescent Health Information Center*. https://www.researchgate.net/publication/234568032_The_Family_Environment_and_Adolescent_Well-Being_Exposure_to_Positive_and_Negative_Family_Influences

Batista, M. B., Romanzini, C. L. P., Barbosa, C. C. L., Shigaki, G. B., Romanzini, M., & Ronque, E. R. V. (2019). Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 37*(19), 2253-2262. 10.1080/02640414.2019.1627696

Bettega, O. B., Marques Filho, C. V., Leonardo, L., Machado, J. C. B. P., Scaglia, A. J., & Galatti, L. R. (2023). Children's training and competition in football: The coach's view on family participation and healthy development. *Sustainability, 15*(3), https://doi.org/10.3390/su15032275

Bonavolontà, V., Cataldi, S., Latino, F., Carvutto, R., De Candia, M., Mastrorilli, G., Messina, G., Patti, A., & Fischetti, F. (2021). The Role of Parental Involvement in Youth Sport Experience: Perceived and Desired Behavior by Male Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*, 8698. 10.3390/ijerph18168698

Branco, C., Gomes, R., Morais, C., & Fontes, L. (2024). Perfis de Envolvimento Parental no Futebol Juvenil: Um Estudo com Jovens Atletas. *Cuadernos de Psicología del Desporte, 24*(1), 182-189. 10.6018/cpd.535761

Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2020). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 574-592. https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728

Carneiro, J. (2023). *Estilos Parentais - Adaptação ao contexto português do IEP* [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório do Instituto Superior de Serviço Social do Porto. http://hdl.handle.net/10400.26/45897

Carvalho, C. B., Benevides, J., da Motta, C., Cabral, J., Pereira, C., Teixeira, M., & Peixoto, E. (2019). Escala das Formas do Autocriticismo e Autotranquilização para Crianças.

Adaptação e Validação. Psychologica, 62(2), 61-74. https://doi.org/10.14195/1647-8606_62-2_4

Castilho, P., Pinto-Gouveia, J. & Duarte, J. (2013). Exploring self-criticism: confirmatory factor analysis of the FSCRS in clinical and nonclinical samples. *Clinical Psychology Psychotherapy, 22*(2), 153-164. https://doi.org/10.1002/cpp.1881

Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., Amaral, V. & Duarte, J. (2014). Recall of Threat and Submissiveness in Childhood and Psychopathology: The Mediator Effect of Self-Criticism. *Clinical Psychology Psychotherapy, 21*(1). https://doi.org/10.1002/cpp.1821

- Charbonneau, E. F., & Camiré, M. (2019). Parental involvement in sport and the satisfaction of basic psychological needs: Perspectives from parent–child dyads. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(5), 655–671. https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570533

Chen, W. I., Chen, C. Y., Lin, Y. H., Chen, T. T. (2012). Sport Participation and Self-Esteem as Mediated by Perceived Peer Acceptance and Sport Self-Concept in Taiwanese College Students. *Social Behavior and Personality: an international journal,* 699-704. https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.4.699

Côté, J. & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport participation and performance. In J. Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport*, (pp.503-519). Boston, MA: Allyn and Bacon.

Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. (2018) Parental influences in atlhete sport participation: a systematic review of literature. *Revista de Psicologia del Desporte, 27*(2), 47-58.

Coutinho, P., Ribeiro, J., da Silva., S. M., Fonseca, A. M., Mesquita, I. (2021). The Influence of Parents, Coaches, and Peers in the Long-Term Development of Highly Skilled and Less Skilled Volleyball Players. *Frontiers in Psychology*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667542

Cox, B. J., Fleet, C., & Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders, 82*(2), 227-234. https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.012

Cunha, M., Pinto-Gouveia, J., Alegre, S., & Salvador, M. do C. (2004). Avaliação da ansiedade na adolescência: A versão portuguesa da SAS-A. *Psychologica, 35*, 245-263.

Cunha, M., Xavier, A., Salvador, M. do C. & Castilho, P. (2023). The Forms of Self-Criticising & Self-Reassuring Scale - Short Form for Adolescents: Psychometric Properties in

Clinical and Non-Clinical Portuguese Samples. *Child Youth Care Forum, 53*, 505–524 (2024). https://doi.org/10.1007/s10566-023-09765-6

Dimech, A. S., & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 347-354. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.007

Dorsch, T. E., Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2015). Early socialization of parents through organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*(1), 3–18. https://doi.org/10.1037/spy0000021

Gilbert, P. & Irons, C. (2005). Compassionate mind training, for shame and self-attacking, using cognitive, behavioral, emotional and imagery interventions. In P. Gilbert (Ed.), Compassion: Conceptualizations, research, and use in psychotherapy, 263-325.

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 31–50. https://doi.org/10.1348/014466504772812959

Gomes, A. R. (2010). Envolvimento parental do desporto: a percepção de jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia, Campinas, 27* (4), 491-503.

Gomes, A. R. (2016). Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto (QCPD). Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/85433

Gomes, A. R. & Zão, D. V. (2007). Envolvimento Parental e Orientação Motivacional na Prática Desportiva: Desenvolvimento de Instrumentos de Avaliação e Análise das Percepções de Pais e Atletas. https://hdl.handle.net/1822/8238

Gomes, R., Gonçalves, A. M., Dias, O., & Morais, C. (2019). Parental Behavior, Cognitive Appraisal, and Motivation in Young Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 90*(1), 1-15. https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1563278

Gopinathan, P. (2021). *Sports Psychology*. Friends Publications.

Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2016). Parenting in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(2), 84–88. https://doi.org/10.1037/spy0000063

Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osay, K, V., & Haderlie, K. L. (2016). Influences on Parental Involvement in Youth Sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(2). 10.1037/spy0000053

Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(2), 457–478. https://doi.org/10.1037/pspp0000263

La Greca, A., & Stone, W. (1993). Social Anxiety Scale for Children-Revised: factor structure and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology, 22*, 17-27.

Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A.M., Terry, P.C. (2022) Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS ONE 17*(2): e0263408. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408

Lucena-Santos, P., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2020). Autocriticismo enquanto processo psicológico humano e seu papel transdiagnóstico: implicações para a clínica psicológica. *Anais do I Congresso Online e VI Jornada Internacional de Terapias Cognitivas e Comportamentais do LaPICC-USP*, 1.

Maroco, J. (2010). Analise Estatistica. Com utilizacao do SPSS. Lisboa: Edicoes Silabo.

Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine, 4,* 151-160. https://doi.org/10.2147/OAJSM.S33556

Norton, P. J., Burns, J. A., Hope, D., & Bauer, B. K. (2000). Generalization of Social Anxiety to Sporting and Athletic Situations: Gender, Sports Involvement, and Parental Pressure. *Depression and Anxiety, 12*, 193-20. https://doi.org/10.1002/1520-6394(2000)12:4<193::AID-DA2>3.0.CO;2-X

Oliveira, S., Cunha, M., Rosado, A., & Ferreira, C. (2021). PLAYwithHEART: Estudo de protocolo para testar a eficácia de um programa baseado no mindfulness, aceitação e compaixão para atletas adolescentes. *Psychologica, 64*(2), 65-86. https://doi.org/10.14195/1647-8606_64-2_3

Oliveira, S., Cunha, M., Rosado, A., Ferreira, C. (2022). How athletes' perception of coach-related critical attitudes affect their mental health? The role of self-criticism. *Curent Psychology, 42*, 18499-18506. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03040-y

Paganotto, I. R. (2022). *A influência da autoestima no desempenho de atletas* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual Paulista]. Repositório da Universidade Estadual Paulista. http://hdl.handle.net/11449/216579

Pechorro, P., Maroco, J., Poiares, Carlos. & Vieira, Vieira, R. X. (2011). Validade da Escala de Auto-estima de Rosenberg com Adolescentes Portugueses em Contexto Forense e Escolar. *Arquivos de Medicina, 25* (5-6), 174-179.

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise De Dados Para Ciências Sociais: A Complementaridade Do SPSS* (5a edicao revista e corrigida). Edicoes Sílabo.

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2014). *Análise De Dados Para Ciências Sociais: A Complementaridade Do SPSS* (6a edicao revista, atualizada e aumentada). Edicoes Sílabo.

Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image.* Revised edition. Wesleyan University Press.

Rubeli, B., Oswald, E., Conzelmann, A., & Schmidt, M. (2020). Predicting global self-esteem in early adolescence: The importance of individual and gender-specific importance of perceived sports competence. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 9*(4), 519–531. https://doi.org/10.1037/spy0000196

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Santos, P. B., Coelho, R. W., Keller, B. & Stefanello, J. M. F. (2012). Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. *Motriz: Revista de Educação Física, 18* (2). https://doi.org/10.1590/S1980-65742012000200001

Schultheisz, T. S. V., & Aprile, M. R. (2013). Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, 5*(1), 36-48.

Serpa, S. (2020). *Manual de Curso de Treinadores de Desporto Grau III: Psicologia do Desporto.* Instituto Português do Desporto e Juventude.

Sommers-Spijkerman, M. P. J., Trompetter, H. R., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Gilbert, P., & Bohlmeijer, E. T. (2018). Development and validation of the forms of self-criticising/attacking and self-reassuring scale-short form. *Psychological Assessment, 30*(6), 729–743. https://doi.org/10.1037/pas0000514

Sylvester, B. D., Gilchrist, J. D., O'Loughlin, J. Sabiston, C. M. (2020). Sampling sports during adolescence, exercise behaviour in adulthood, and the mediating role of perceived variety in exercise. *Psychology & health. 35*(11), 1368-1383, https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1743843

Tahira, S. (2022). The Association Between Sports Participation and Mental Health Across the Lifespan. *International journal of Sport Studies for Health, 5*(2). https://doi.org/10.5812/intjssh-134601

Teques, P., Calmeiro, L., Rosado, A., Silva, C. & Serpa, S. (2019). Perceptions of parenting practices and psychological variables of elite and sub-elite youth athletes. *Frontiers in Psychology, 10*, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01495

Teques, P., Serpa, S., Rosado, A., Silva, C., and Calmeiro, L. (2018). Parental involvement in sport: psychometric development and empirical test of a theoretical model. *Current Psychology. 37*, 234–249. https://doi.org/10.1007/s12144-016-9507-2

Wagnsson, S., Lindwall, M. & Gustafsson, H. (2013). Participation in Organized Sport and Self-Esteem Across Adolescence: The Mediating Role of Perceived Sport Competence. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 36*(6), 584-594. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0137

World Health Organization. (2023). *Physical activity*. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

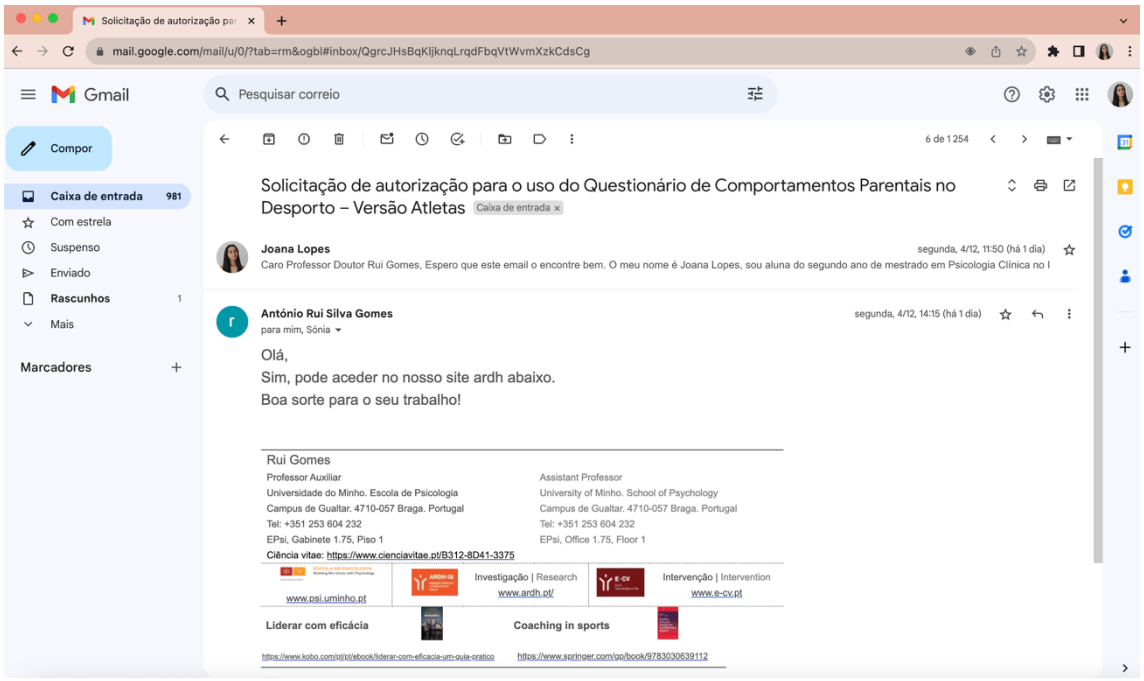
World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

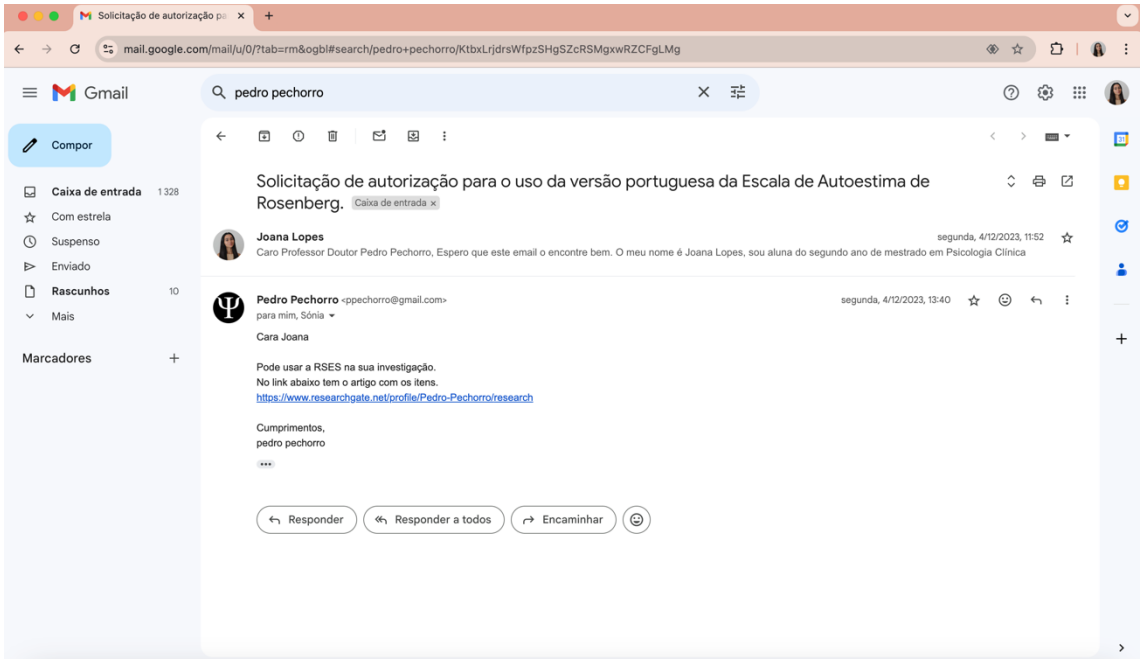
Zhao, L., & Zhao, W. (2022). Impacts of family environment on adolescents' academic achievement: The role of peer interaction quality and educational expectation gap. *Frontiers in Psychology, 13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.911959

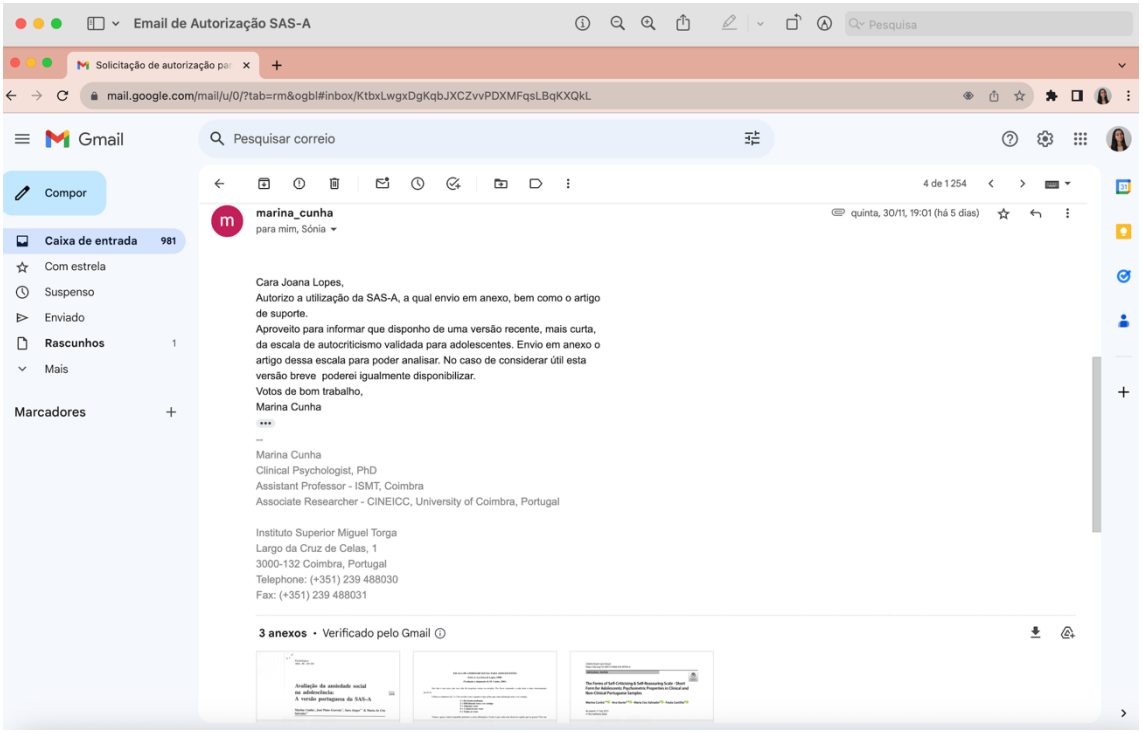
Zuroff, D. C., Clegg, K., Levine, S. L., Hemanto, N., Armstrong, B.F., Haward, B., Thode, S. (2021). Beyond trait models of self-criticism and self-compassion: Variability over domains and the search for signatures. *Personality and Individual Differences, 170*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110429

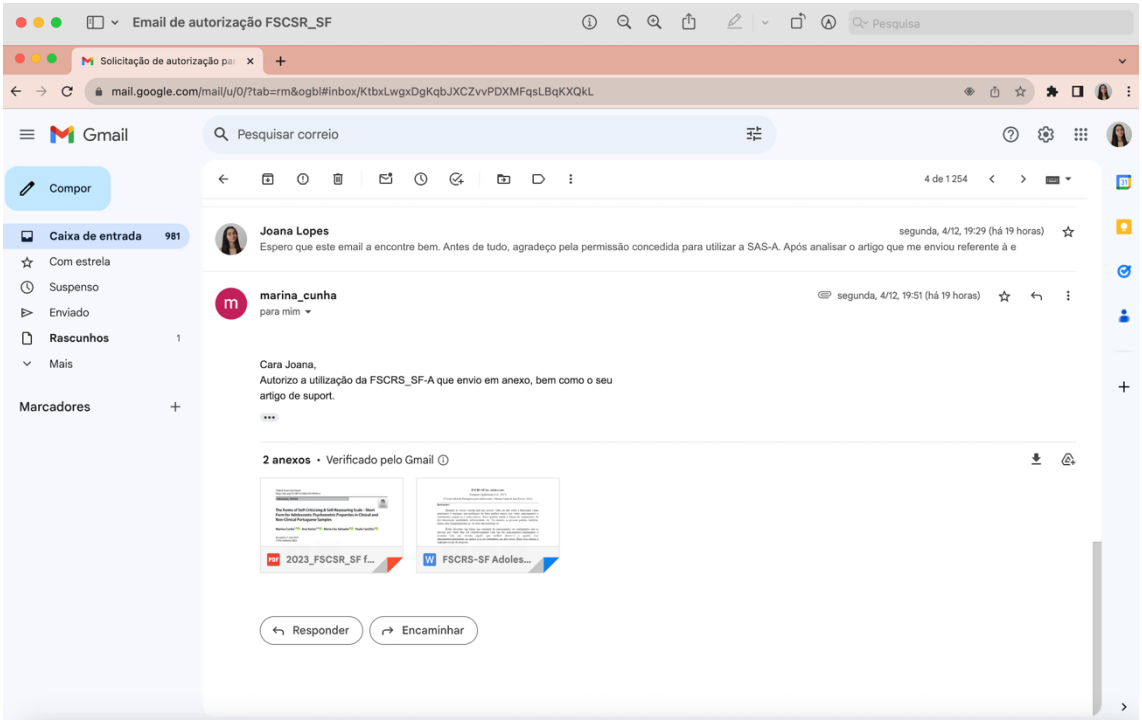
Anexos

Anexo 1. Autorização dos instrumentos




Solicitação de autorização pa
mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#search/pedro+pechorro/KtbxLrjdrsWfpzSHgSZcRSMgxwRZCFgLMg
Gmail
pedro pechorro
Compor
Caixa de entrada 1 328
Com estrela
Suspenso
Enviado
Rascunhos 10
Mais
Marcadores
Solicitação de autorização para o uso da versão portuguesa da Escala de Autoestima de Rosenberg.
Caixa de entrada
Joana Lopes
segunda, 4/12/2023, 11:52
Caro Professor Doutor Pedro Pechorro, Espero que este email o encontre bem. O meu nome é Joana Lopes, sou aluna do segundo ano de mestrado em Psicologia Clínica
Pedro Pechorro <ppechorro@gmail.com>
para mim, Sónia
segunda, 4/12/2023, 13:40
Cara Joana
Pode usar a RSES na sua investigação.
No link abaixo tem o artigo com os itens.
https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Pechorro/research
Cumprimentos,
pedro pechorro
Responder
Responder a todos
Encaminhar


Email de Autorização SAS-A
Pesquisa
Solicitação de autorização par
mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/KtbxLwgxDgKqbJXCZvvPDXMFqsLBqKXQkL
Gmail
Pesquisar correio
Compor
Caixa de entrada 981
Com estrela
Suspenso
Enviado
Rascunhos 1
Mais
Marcadores
4 de 1 254
marina_cunha
para mim, Sónia
quinta, 30/11, 19:01 (há 5 dias)
Cara Joana Lopes,
Autorizo a utilização da SAS-A, a qual envio em anexo, bem como o artigo de suporte.
Aproveito para informar que disponho de uma versão recente, mais curta, da escala de autocriticismo validada para adolescentes. Envio em anexo o artigo dessa escala para poder analisar. No caso de considerar útil esta versão breve poderei igualmente disponibilizar.
Votos de bom trabalho,
Marina Cunha
Marina Cunha
Clinical Psychologist, PhD
Assistant Professor - ISMT, Coimbra
Associate Researcher - CINEICC, University of Coimbra, Portugal
Instituto Superior Miguel Torga
Largo da Cruz de Celas, 1
3000-132 Coimbra, Portugal
Telephone: (+351) 239 488030
Fax: (+351) 239 488031
3 anexos • Verificado pelo Gmail


Email de autorização FSCSR_SF
Solicitação de autorização pa
mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/KtbxLwgxDgKqbJXCZvvPDXMFqsLBqKXQkL
Gmail
Pesquisar correio
Compor
Caixa de entrada 981
Com estrela
Suspenso
Enviado
Rascunhos 1
Mais
Marcadores
4 de 1 254
Joana Lopes
segunda, 4/12, 19:29 (há 19 horas)
Espero que este email a encontre bem. Antes de tudo, agradeço pela permissão concedida para utilizar a SAS-A. Após analisar o artigo que me enviou referente à e
marina_cunha
para mim
segunda, 4/12, 19:51 (há 19 horas)
Cara Joana,
Autorizo a utilização da FSCRS_SF-A que envio em anexo, bem como o seu artigo de suport.
2 anexos • Verificado pelo Gmail
2023_FSCSR_SF f...
FSCRS-SF Adoles...
Responder
Encaminhar

Anexo 2. Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto - Versões para atletas: Avaliação do pai e da mãe

ARDH·GI
Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano

| QCPD (atletas – versões pai e mãe) |

Nesta secção, deves referir a tua opinião relativamente a um conjunto de afirmações sobre os comportamentos e atitudes do teu **PAI** e da tua **MÃE** face à tua atividade desportiva.

Se por acaso não tens pai/mãe ou não tens qualquer relacionamento com ele/a mas tens outra pessoa na tua vida que consideres assumir o papel de pai/mãe para ti, preenche este instrumento referindo-te a essa pessoa em concreto.

Por fim, não te esqueças de que **não há "boas"** ou **"más" respostas**, mas sim formas diferentes de ver a mesma situação. Assim, para cada situação deves assinalar a tua opinião utilizando as alternativas abaixo assinaladas.

	O meu pai…					A minha mãe…				
	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Fica satisfeito(a) pelo facto de eu praticar este desporto	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Assiste aos meus jogos/competições	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Dá-me conselhos sobre a forma como devo treinar e jogar/competir	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Fica dececionado(a) comigo se eu estiver a jogar/competir mal	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Anexo 3. Escala de Auto-Estima de Rosenberg/Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES

Escala de Autoestima de Rosenberg

(Autoria original de Morris Rosenberg. Tradução supervisionada por Pedro Pechorro)

Segue-se uma lista de afirmações que dizem respeito ao modo como se sente acerca de si próprio(a). À frente de cada uma delas assinale com uma cruz (**X**), na respectiva coluna, a resposta que mais se lhe adequa.

	Discordo fortemente	Discordo	Concordo	Concordo fortemente
1. De um modo geral estou satisfeito comigo próprio.	☐	☐	☐	☐
2. Por vezes penso que não presto.	☐	☐	☐	☐
3. Sinto que tenho algumas boas qualidades.	☐	☐	☐	☐
4. Sou capaz de fazer coisas tão bem como a maioria das outras pessoas.	☐	☐	☐	☐

Anexo 4. Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização – Versão Reduzida para Adolescentes/The Forms of Self-Criticising & Self-Reassuring Scale - Short Form for Adolescents (FSCRS-SF for Adolescents)

FSCRS-SF for Adolescents

(Sommers-Spijkerman et al., 2017)

(Versão reduzida Portuguesa para adolescentes: Marina Cunha & Ana Xavier, 2021)

Instruções:

Quando as coisas correm mal nas nossas vidas ou não estão a funcionar como queríamos e sentimos que podíamos ter feito melhor temos, por vezes, pensamentos e sentimentos negativos e auto-críticos. Estes podem tomar a forma de sentimentos de desvalorização, inutilidade, inferioridade, etc. No entanto, as pessoas podem, também, tentar auto-tranquilizarem-se, ou auto-encorajarem-se.

Estão descritos em baixo um conjunto de pensamentos ou sentimentos que as pessoas por vezes têm. Lê cuidadosamente cada um dos pensamentos/sentimentos e assinala com um círculo aquele que melhor descreve o quanto esse pensamento/sentimento se aplica a ti (é verdadeiro no teu caso). Para isso utiliza a seguinte escala de resposta.

Não sou assim	**Sou um pouco assim**	**Sou moderadamente assim**	**Sou bastante assim**	**Sou extremamente assim**
0	**1**	**2**	**3**	**4**

Quando as coisas correm mal:

1. Sou capaz de lembrar a mim mesmo(a) das minhas coisas positivas.	0	1	2	3	4
2. Tenho dificuldade em controlar a minha raiva e frustração comigo mesmo(a).	0	1	2	3	4
3. Perdoo-me facilmente.	0	1	2	3	4
4. Há uma parte de mim que sente que não é suficiente boa.	0	1	2	3	4

Anexo 5. Escala de Ansiedade Social para Adolescentes/Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)

ESCALA DE ANSIEDADE SOCIAL PARA ADOLESCENTES

(SAS–A; La Greca & Lopez, 1998)

(Tradução e adaptação de M. Cunha, 2001)

Isto não é um teste, por isso não há respostas certas ou erradas. Por favor responde a cada item o mais sinceramente possível.

Utiliza os números de 1 a 5 de acordo com o quanto é que achas que cada afirmação tem a ver contigo.

1 = De forma nenhuma
2 = Dificilmente tem a ver comigo
3 = Algumas vezes
4 = A maioria das vezes
5 = Todas as vezes

Vamos, agora, tentar responder primeiro a estas afirmações. Como é que cada uma descreve aquilo que tu gostas? Faz um círculo à volta do número que escolheres para resposta.

a. Gosto das férias de Verão.....1 2 3 4 5

b. Gosto de comer espinafres 1 2 3 4 5

1. Preocupo-me se tiver que fazer alguma coisa nova à frente dos outros .....……	1	2	3	4	5
2. Gosto de fazer coisas com os meus amigos .....……	1	2	3	4	5
3. Preocupo-me com o facto de poder ser gozado(a) .....……	1	2	3	4	5
4. Sinto-me tímido(a) quando estou com pessoas que não conheço .....……	1	2	3	4	5

Anexo 6. Parecer da Comissão de Ética

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA
COIMBRA 1937

Parecer da Comissão de Ética

Parecer: CE-P01-24

Projeto de Investigação: "Relação entre a perceção dos adolescentes sobre o envolvimento parental na prática desportiva e variáveis psicológicas: autoestima, autocriticismo e ansiedade"

Investigadores: Mestranda Joana Lopes

Orientador: Professora Doutora Sónia Carvalho Simões

Data entrada: 15 de dezembro de 2023

Data de apreciação: 11 de abril de 2024

Fundamentação do parecer

O projeto de investigação tem como objetivo explorar a perceção dos jovens adolescentes sobre o envolvimento dos seus pais na prática desportiva e a sua relação com variáveis psicológicas dos atletas, nomeadamente o autocriticismo, a autoestima e a ansiedade.

O projeto encontra-se fundamentando e é considerado pertinente para a área científica em questão.

Foi obtida a autorização dos autores para a aplicação dos instrumentos que constituem o protocolo.

Estão apresentados os formatos de recolha dois dados e definidos os critérios de inclusão dos participantes - atletas com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos. que tenham pelo menos 3 treinos semanais.

Os investigadores referem solicitar autorização para desenvolver o presente estudo junto de vários clubes desportivos. Está garantida a colaboração voluntária e anónima dos participantes, através de consentimento informado, livre e esclarecido (do próprio e do responsável legal nos casos de sujeitos com idade inferior a 18 anos).

Uma vez obtidas as autorizações por parte dos pais, será marcada uma data com os clubes para administrarem o protocolo. Esta etapa será realizada diretamente no local de treino de

Largo da Cruz de Celas, nº 1
3000-132 Coimbra
telf. 239 488030
fax 239 488031
ismt@ismt.pt
www.ismt.pt

INSTITUTO SUPERIOR
MIGUEL TORGA
COIMBRA 1937

forma a garantir que os atletas preencham os protocolos sem a influência ou supervisão dos pais sendo que os jovens também terão de dar o seu consentimento informado para a participação no estudo

Os dados serão armazenados de forma confidencial assumindo os investigadores a responsabilidade pelos mesmos.

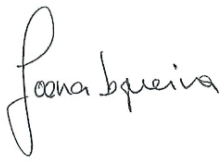
Os investigadores explicitam que os resultados integrarão a dissertação de mestrado.

Os investigadores estão comprometidos com a salvaguarda das questões éticas previstas na investigação com seres humanos, de acordo com a Declaração de Helsínquia.

A Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga emite parecer positivo ao Projeto de Investigação em causa.

Coimbra, 11 de abril de 2024

PL' A Comissão de Ética



(Joana Sequeira, Ph.D.)

Largo da Cruz de Celas, nº 1
3000-132 Coimbra
telf. 239 488030
fax 239 488031
ismt@ismt.pt
www.ismt.pt

Apêndice

Apêndice A. Autorizações dos encarregados de educação

Prezado(a) Pai/Mãe

O meu nome é Joana Lopes, e sou estudante de mestrado no Instituto Superior Miguel Torga, neste momento encontro-me a realizar a minha dissertação sob a orientação da estimada Professora Doutora Sónia Simões.

O estudo tem o propósito de compreender como é que as expectativas e o envolvimento dos pais no desporto se relacionam com variáveis psicológicas dos atletas adolescentes. Como tal, convidamos o(a) seu(sua) filho(a) a participar neste estudo, a sua participação consiste em responder a um questionário totalmente anónimo, assegurando a confidencialidade dos dados recolhidos.

A sua permissão é indispensável para que possamos incluir o(a) seu(sua) filho(a) neste estudo. Todas as informações serão tratadas com a máxima confidencialidade e os resultados serão utilizados exclusivamente para fins académicos e científicos.

Agradeço desde já a sua atenção e consideração, reiterando o valor que a participação do(a) seu(sua) filho(a) trará para este estudo. Estou ao dispor para esclarecer qualquer questão ou fornecer informações adicionais que necessite.

Contacto: 913948041

Data: ____ / ____ / ____

Eu, _____

Autorizo a participação do meu filho_____

_____

Apêndice B. Consentimento Informado

Consentimento Informado

Eu,_____,
declaro que concordei em participar no projeto de investigação de Joana Lopes, aluna do mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga, sob a supervisão da Professora Doutora Sónia Simões. O estudo tem como objetivo compreender como as expectativas e o envolvimento dos pais se relacionam com variáveis psicológicas dos atletas.

A tua participação neste estudo consiste apenas no preenchimento de alguns questionários, que serão anónimos e de extrema confidencialidade, e os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente neste estudo. Poderás interromper ou desistir da tua participação a qualquer momento caso assim o desejes.

Obrigada pela sua colaboração!

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura do participante_____

Assinatura do investigador_____

Apêndice C. Questionário Sociodemográfico

Questionário Sociodemográfico

Este questionário sociodemográfico faz parte da investigação que tem como objetivo primordial a compreensão da interação entre o contexto familiar e a vida desportiva de atletas adolescentes. Este estudo visa identificar como o nível de envolvimento e a pressão dos pais podem influenciar a autoestima, a ansiedade e a motivação desportiva do atleta.

A sua participação é fundamental para que consigamos entender a influência das expectativas e do envolvimento dos pais no bem-estar dos atletas.

Pedimos que responda às perguntas a seguir com a maior sinceridade possível. Não existem respostas certas ou erradas. Se alguma pergunta não se aplicar a você, sinta-se livre para deixá-la em branco.

As informações fornecidas serão utilizadas exclusivamente para fins de pesquisa e serão tratadas com total confidencialidade.

1. **Dados Sobre o Atleta**

1.1. Idade:_____

1.2. Em que ano te encontras:

5º ano ❒ 6º ano ❒ 7º ano ❒ 8º ano ❒ 9º ano ❒ 10º ano ❒ 11º ano ❒ 12º ano ❒ Ensino Superior (Bacharelato ou Licenciatura)

1.3. Género: Masculino ❒ Feminino ❒ Outro ❒

1.4. Área de Residência: Urbana ❒ Suburbana ❒ Rural ❒

1.5. Nível de Escolaridade do Pai e da Mãe:

	Pai	**Mãe**
1.5.1. Analfabeto (não sabe ler nem escrever)	❒	❒
1.5.2. 1º Ciclo (1ª- 4ª. Classe)	❒	❒
1.5.3. 2º Ciclo (5º - 6º ano)	❒	❒
1.5.4. 3º Ciclo (7º - 9º ano)	❒	❒
1.5.5. Ensino Secundário (10º-12º ano)	❒	❒
1.5.6. Ensino Superior (Bacharelato ou Licenciatura)	❒	❒
1.5.7. Mestrado	❒	❒
1.5.8. Doutoramento	❒	❒

1.6.Tens irmãos? Não ❒ Sim ❒

1.6.1. **Quantos?** _____

1.6.2. **Idades:** _____

1.6.3. **Género:** Masculino ❒ Feminino ❒ Outro ❒

1.6.4. **Os teu/s irmão/s pratica/m desporto/s?** Não ❒ Sim ❒

1.6.4.1. Se sim, qual? _____

_____

1.7. Composição do Agregado Familiar: _____

_____

2. **Informações Desportivas**

2.1. Modalidade Praticada: _____

2.2. Anos de Prática da Modalidade: _____

2.3. És Federado? Não ❒ Sim ❒

2.4. Frequência de Treino: 1 vez por semana ❒ 2 vezes por semana ❒ 3vezes por semana ❒ 4vezes por semana ❒ 5 vezes por semana ❒ 6 a 7 vezes por semana ❒ Mais ❒

2.5. Pretendes ser atleta profissional? Não ❒ Sim ❒ Talvez ❒