

# XXV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

“UNIR GERAÇÕES, DEFINIR NOVOS CAMINHOS, SUSTENTAR O  
FUTURO DA PSICOLOGIA DO DESPORTO EM PORTUGAL”

8-9 NOV 2024 | ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR



ORGANIZAÇÃO:



PARCEIROS:



## **Livro de Resumos**

XXV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

Unir Gerações, Definir Novos Caminhos, Sustentar o Futuro da Psicologia do Desporto em Portugal

Rio Maior, 8 e 9 de novembro de 2024

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

**Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto (SPPD)**

## Ficha Técnica

Título: Livro de Resumos das XXV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

Subtítulo: Unir Gerações, Definir Novos Caminhos, Sustentar o Futuro da Psicologia do Desporto em Portugal

Autores: Luis Cid, Anabela Vitorino, Carla Chicau Borrego, Carlos Silva, Diana Torres, Diogo Monteiro, Inês Vigário, Luís Gonzaga, Marina Santos, Nuno Couto, Paulo Rosa, Pedro Teques, Teresa Bento

Edição: Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém

Capa: Andreia Sampaio, Gabinete Imagem e Comunicação ESDRM-IPSantarém

Ano: 2024

ISBN: 978-989-8768-58-2

Suporte: Eletrónico

Formato: PDF

## Organização



## Parceiros Institucionais



## Mensagem de Abertura e Boas-Vindas

Caro(a)s Colegas e Amigo(a)s

É com enorme prazer, satisfação e orgulho, que realizamos as XXV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto (SPPD), sob o tema “Unir Gerações, Definir Novos Caminhos, Sustentar o Futuro da Psicologia do Desporto em Portugal”, e damos as boas-vindas a todos os participantes. É para nós um privilégio, e uma grande honra, poder recebê-los na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Politécnico de Santarém, contando com a vossa presença, que muito dignificará estas jornadas, que se constituem como o evento técnico-científico mais importante de Portugal no que diz respeito à área da Psicologia do Desporto e do Exercício, congregando atividades de todos os que nela investigam e intervêm.

Fazem hoje, precisamente, 25 anos e 10 anos, que as edições de 1999 e 2014, respetivamente, destas Jornadas da SPPD, se realizaram nesta Escola, e no nosso Instituto. Por isso, é com enorme satisfação e entusiasmo que a ESDRM-IPSantarém volta a organizar este evento, numa frutuosa e profícua parceira, de longa data, com a Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto (SPPD).

Por essa razão, as 83 comunicações previstas para os dois intensos dias de trabalho destas Jornadas, distribuídas por conferências plenárias (um agradecimento e um cumprimento especial aos nossos conferencistas), mesas redondas temáticas (um cumprimento especial aos nossos sócios honorários e past-presidentes da SPPD que irão ser homenageados), simpósios e comunicações livres, incluindo os trabalhos candidatos ao prémio de investigação António Paula Brito, têm como principal preocupação promover a reflexão crítica em torno dos temas abordados, integrando pessoas e conhecimentos de diversas áreas do saber e de múltiplos contextos de aplicação, potenciando a “UNIÃO ENTRE GERAÇÕES” na abordagem ao fenómeno desportivo.

Neste sentido, gostaríamos de enaltecer a qualidade dos trabalhos apresentados, agradecendo a todos os colegas que se disponibilizaram a participar de forma ativa nestas Jornadas.

Por último, mas não menos importante, gostaríamos ainda de agradecer a todos os que, direta ou indiretamente, tornaram possível a realização deste evento. Em primeiro lugar, ao Presidente do IPSantarém, João Moutão, e ao Diretor da ESDRM, Nuno Pimenta, pelo apoio fundamental que proporcionaram, pois sem ele seria impossível realizar este evento. Em segundo lugar, um agradecimento muito especial a todos os elementos da organização e da plataforma de apoio, em particular aos colegas que de alguma forma sempre se mantiveram ligados a esta área, bem como, aos Serviços da ESDRM que asseguraram a parte logística e administrativa. Em terceiro lugar, às instituições parceiras, que apoiaram este evento, bem como, ao Presidente da SPPD, Pedro Teques, com o qual trabalhamos com maior proximidade, sempre num clima bastante positivo e humorado, centrado na solução e na realização. Foi uma caminhada muito interessante, com alguns desafios, mas que nos permitiu chegar aqui hoje com motivos de orgulho, e principalmente, com as relações pessoais e institucionais aprofundadas.

Neste âmbito, pretendemos que as XXV Jornadas da SPPD sejam, como sempre foram, não só um momento de demonstração da vitalidade e da qualidade científica desta área do conhecimento em Portugal, através da reflexão acerca da atividade científica e profissional dos

psicólogos e dos profissionais do desporto, mas sobretudo, um momento de união e fraternidade entre pessoas e instituições, em torno daquilo que nos une: a Psicologia do Desporto e do Exercício, valorizando SEMPRE as relações humanas e de amizade em torno desta causa comum.

Sejam todo(a)s bem-vindo(a)s a Rio Maior e à ESDRM-IPSantarém!

Muito obrigado pela Vossa presença!

A Coordenação da Comissão Organizadora

Luis Cid e Carlos Silva

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém

## **Comissão de Honra**

Presidida por:

Presidente do Instituto Politécnico de Santarém, João Moutão

Diretor da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Nuno Pimenta

Constituída por:

Presidente da Câmara Municipal de Rio Maior, Luis Santana Dias

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude, Ricardo Gonçalves

Presidente do Comité Olímpico de Portugal, Artur Lopes

Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, José Lourenço

Presidente da Junta de Freguesia de Rio Maior, João Rebocho

Presidente do Conselho de Administração da DESMOR, Miguel Pacheco

Presidente da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, Pedro Teques

Presidente da Sociedade Iberoamericana de Psicologia do Desporto, Joaquin Dosil

Diretor do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Daniel Marinho

Diretora do Centro de Investigação & Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde, Rita S. Rocha

Diretor da Revista Motricidade, Nuno Garrido

Presidente da Confederação de Treinadores de Portugal, Pedro Sequeira

Presidente da Associação Portuguesa de Fisiologistas do Exercício, Cristina Caetano

Presidente da Associação de Clubes de Fitness e Saúde, José Castro

## **Comissão Científica**

Presidida por:

Pedro Teques (IPMAIA, SPPD)

Constituída por:

Abel Santos (ESDRM-IPSantarém)

Alfredo Silva (ESDRM-IPSantarém)

Anabela Vitorino (ESDRM-IPSantarém)

António Rosado (FMH-UL, Past President SPPD)

António Hernández Mendo (U. Málaga, SIPD)

Carla Borrego (ESDRM-IPSantarém)

Carlos Silva (ESDRM-IPSantarém)

Daniel Duarte (IPMAIA, SPPD)

Diogo Monteiro (ESECS-Politécnico Leiria, SPPD)

Diogo Teixeira (U. Lusófona, SPPD)

Duarte Araújo (FMH-UL, Past President SPPD)

Hugo Sarmento (U. Coimbra, SPPD)

Joaquín Dosil, (U. Vigo, SIPD)

José Alves (Past President SPPD)

José Rodrigues (ESDRM-IPSantarém)

Luis Carvalhinho, (ESDRM-IPSantarém)

Luís Cid (ESDRM-IPSantarém, SPPD)

Marco Branco (ESDRM-IPSantarém)

Marta Martins (ESDRM-IPSantarém)

Nuno Couto (ESDRM-IPSantarém)

Paulo Rosa (ESDRM-IPSantarém)

Pedro Sequeira (ESDRM-IPSantarém)

Rita Santos-Rocha (ESDRM-IPSantarém)

Sidónio Serpa (U. Lusófona, Past President SPPD)

Teresa Bento (ESDRM-IPSantarém)

Susana Alves (ESDRM-IPSantarém)

Vera Simões (ESDRM-IPSantarém)

Vítor Ferreira (FMH-UL, SPPD)

## **Comissão Organizadora**

Coordenada por:

Luís Cid (ESDRM-IPSantarém, SPPD, CIDESD)

Carlos Silva (ESDRM-IPSantarém, SPRINT)

Constituída por:

Anabela Vitorino (ESDRM-IPSantarém, CIDESD)

Carla Borrego (ESDRM-IPSantarém, SPRINT)

Diogo Monteiro (IPLEIRIA, SPPD, CIDESD)

Diana Torres (ESDRM-IPSantarém)

Inês Vigário (SPPD)

Luis Gonzaga (ESDRM-IPSantarém)

Marina Santos (SPPD)

Nuno Couto (ESDRM-IPSantarém, CIDESD)

Paulo Rosa (ESDRM-IPSantarém, CIDESD)

Pedro Teques (IPMAIA, SPPD, CIDESD)

Teresa Bento (ESDRM-IPSantarém, CIDESD)

Apoio Operacional, Técnico e Administrativo (Organização):

Ana Santos (Serviços Auxiliares e de Manutenção ESDRM-IPSantarém)

Andreia Sampaio (Gabinete de Imagem e Comunicação da ESDRM-IPSantarém)

Catarina Cardoso (Serviços Auxiliares e de Manutenção ESDRM-IPSantarém)

Cristina Aires (Serviço de Contabilidade, Aprovisionamento e Tesouraria da ESDRM-IPSantarém)

Diogo Nogueira (Direção de Serviços de Sistemas de Informação e Comunicações do IPSantarém)

Filipe Caetano (Serviço de Contabilidade, Aprovisionamento e Tesouraria da ESDRM-IPSantarém)

Ilda Marques (Gabinete Formação Contínua da ESDRM-IPSantarém)

Stella Van Zeller (Serviço Secretariado da ESDRM-IPSantarém)

## **Programa das XXV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto**

### **Dia 8 de novembro**

9:00 – Receção dos Participantes e Convidados

(Receção da Escola Superior de Desporto de Rio Maior)

9:30 – Sessão de Abertura (Auditório Silvino Sequeira)

Presidente do Politécnico de Santarém, João Moutão

Diretor da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Nuno Pimenta

Presidente da Câmara Municipal Rio Maior, Luis Filipe Santana Dias

Representante do Presidente do Comité Olímpico de Portugal, Sidónio Serpa

Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, José Lourenço

Presidente do Conselho de Administração da Fundação do Desporto, Susana Feitor

Presidente da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, Pedro Teques

Coordenação da Comissão Organizadora das Jornadas, Luís Cid

10:00 – Conferência Plenária 1 (Auditório Silvino Sequeira)

Entornos que acompañan la trayectoria de deportistas hacia el alto rendimiento

Yago Ramis (Universitat Autònoma de Barcelona, FEPSAC)

Presidente de Mesa: David Peris (Universidad de Valencia)

11:00 – Intervalo e pausa para café (Sala da Associação Estudantes)

11:30 – Sessões Paralelas 1

Simpósio I (Auditório Silvino Sequeira)

Perspetivas panorâmicas biopsicossociais na atividade física e desporto: Orientações para a investigação e prática

Organizador/Moderador: Pedro Teques (Instituto Politécnico da Maia)

Reforma e bem-estar subjetivo na Europa: Uma revisão sistemática com meta-análise

Andreia Teques, Joana Carreiro, Daniel Duarte, Pedro Teques

Estrés y depresión en el retiro deportivo de alto rendimiento: Revisión Sistemática

David Peris-Delcampo, Guillermo Sancho-Biosca, Paula Ortiz-Marholz

Individualização no treino de força e condicionamento a nível físico e psicossocial no desporto profissional: Uma scoping review

Pedro Gonçalves, Daniel Duarte, Pedro Teques

An Umbrella Review of Randomized Controlled Trials Effects on Cardiovascular and Strength Training on Metabolic Syndrome Parameters: The Need of Psychological Factors

Ricardo Pereira, Pedro Teques

Comunicações Livres I (Auditório José Rodrigues):

Moderador: Teresa Bento (Escola Superior de Desporto Rio Maior, Politécnico de Santarém)

O efeito de um programa de exercício físico multicomponente no risco e medo de cair numa população envelhecida

Filipe Rodrigues, Miguel Jacinto, Rui Matos, Diogo Monteiro, Raul Antunes, Nuno Amaro, António Miguel Monteiro, Pedro Forte

Preditores de qualidade de vida em indivíduos com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental

Miguel Jacinto, Filipe Rodrigues, Diogo Monteiro, Susana Diz, Rui Matos, Nuno Amaro, Raul Antunes

Papel Educativo dos Profissionais de Fitness: opinião dos Estudantes da Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde

Liliana Ricardo Ramos, Susana Franco, Vera Simões, Isabel Vieira

Impacto de Intervenções para a Autogestão da saúde nos mediadores e outcomes psicológicos de jovens com obesidade: Revisão sistemática da literatura

Hugo V Pereira, Miriam G Leão, Afonso M Jerónimo

Auto-percepção da Liderança em Treinadores: Alinhando a Prática Atual com a Liderança Pretendida

Sofia Pereira, Mariana Pontes, Rosa Lopes, Diana Teixeira, Roczana Toniş, Artur Santos

Out no desporto ou fora do desporto: Preditores do bem-estar de pessoas LGBTQI+ no desporto num modelo multinível

Maria Simões de Abreu, Carla Moleiro, Raquel António

Comunicações Livres II (Sala António Paula Brito):

Moderador: Carla Chicau Borrego (Escola Superior de Desporto Rio Maior, Politécnico de Santarém)

Tiques e Performance Desportiva: fatores de influência e intervenção psicológica

Cláudia Chasqueira

The Quality of Life of Former Portuguese Football Players

Eduardo Teixeira, Carlos Silva, Félix Romero, António Vicente

Comparação da motivação e intenção em permanecer no treino de natação ao longo de uma época desportiva

Luiz Fernando Crisóstomo de Souza, Catarina Santos, Ricardo Fernandes, Diogo Monteiro, Mário Costa

A variabilidade inerente ao acoplamento entre perceção e ação explica a perícia no Rope Skipping

Margarida Vaz de Carvalho, Henrique Lopes, Henrique Brito, Adriano Carvalho, Duarte Araújo

Promoção da atividade física baseada na metodologia “Roda da Mudança Comportamental”: um estudo caso

Nuno Couto, Vitor Morgado, Tomás Pereira, Anabela Vitorino, Teresa Bento, Susana Alves, Pedro Mendes, Luís Cid

Comunicações Livres III (Sala 6)

Moderador: Diogo Monteiro (ESECS-Politécnico de Leiria)

Perceção dos níveis de agressividade nas aulas de educação física e principais razões atribuídas pelos adolescentes

Rita Magalhães, Vítor Ferreira, Nuno Januário

Comparing Rescue Boards for Aquatic Safety: Water Jet vs. Common Boards

Henrique Frazão, Carlos Mata, Alexandre Tadeia, Telmo Teotónio

Perceção de estudantes de ensino superior acerca do seu percurso na educação física

Fátima Leal

A Psicologia no desenvolvimento parental no desporto: uma mais-valia ou uma necessidade?

Marina Santos, Duarte Ingenerf, Francisco Gaspar

Efeitos das variáveis físicas e psicológicas na performance de jovens nadadores: Um estudo exploratório

Salomé Almeida, Pedro Teques, António Rodrigues Sampaio

Autoeficácia dos professores de Educação Física face à inclusão de alunos com deficiência nas suas aulas: uma revisão sistemática

Ana do Mar Vaz Raposo, Maria Martins, Nuno Januário

13:00 – Intervalo para Almoço (Refeitório da ESDRM)

14:00 – Conferência Plenária 2 (Auditório Silvino Sequeira)

Los Juegos Olímpicos e la psicología del deporte en los últimos 25 años

Toñi Martos (Fundación Blanca)

Presidente de Mesa: António Rosado (Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa)

15:00 – Sessões Paralelas 2

Simpósio II (Auditório Silvino Sequeira)

Métodos e técnicas de análise de dados em ciências do desporto e psicologia: tentativa de simplificar procedimentos complexos

Organizador/Moderador: Luis Cid (ESDRM-IPSantarém) e Diogo Monteiro (ESECS-IPLeiria)

Revisão Sistemática

Teresa Bento e Nuno Couto

Metanálise

Nuno Couto e Miguel Jacinto

Validação de Questionários

Luis Cid e Diogo Monteiro

Análise Equações Estruturais

Diogo Monteiro e Filipe Rodrigues

Entrevistas

Anabela Vitorino e Raul Antunes

Análise de Conteúdo

Paulo Rosa e Nuno Amaro

Comunicações Livres IV (Auditório José Rodrigues):

Moderador: Diogo Teixeira (Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona)

Move4Future: programa-piloto de exercício físico para crianças e jovens de famílias multiproblemáticas

Cristiana Mercê, Vera Simões, Liliana Ricardo Ramos, Miguel Silva, Nancy Brígida, Anabela Vitorino, Marco Branco, Rafael Oliveira

Revisão sistemática rápida da literatura acerca da influência da comunicação baseada no modelo circunflexo na motivação e na atividade física

André Holtskog

Aplicação do Modelo Hierárquico da Motivação Intrínseca e Extrínseca no contexto do exercício físico: uma revisão sistemática

Bernardo Lopes Viveiros, Miguel Jacinto, Filipe Rodrigues, Raul Antunes, Rui Matos, Nuno Amaro, Diogo Monteiro

EEG Móvel e Remoção de Artefactos no Desporto: Uma Revisão Sistemática

Diana Silva Torres, Pedro Reis, Carla Borrego, Carlos Silva

Qualidade da relação do treinador com os atletas e a sua saúde psicológica: Um estudo exploratório em contexto profissional

João Francisco Ferreira, Flávio Ventura, Filipe Costa, Pedro Teques, Daniel Duarte

Além da Técnica: A Importância das Competências Sociais na Motivação de Idosos para a Prática de Exercício

Gonçalo Pereira, João Correia, Rúben Dias, António Carlos Rodrigues Sampaio, Thabata Telles, Pedro Teques

Comunicações Livres V (Sala António Paula Brito):

Moderador: Luís Gonzaga (Escola Superior de Desporto Rio Maior, Politécnico de Santarém)

Desporto Escolar de muitas cores e vários sabores: Uma revisão sistemática

Rui Menezes Machado, Daniel Duarte, Gabriel Torres Tobio, Hugo Sarmento, Miguel Valeiro, Pedro Teques

O Carácter Adaptativo das Rotinas Pré-Serviço no Ténis

Adriano Carvalho, João Carvalho, Daniel Carrilho, Henrique Brito, Henrique Lopes, Margarida Vaz de Carvalho, Duarte Araújo

Influência da Idade e da Dimensão da Área de Residência no Desenvolvimento e Perceções de Jovens Atletas

Sofia Pereira, Mariana Pontes, Rosa Lopes, Diana Teixeira, Rocsana Țoniș, Artur Santos

Estudo de caso no atleta de ténis – A influência da exaustão na marcha

Filipa Silva, Frederico Marques, André Martins, Rita Pereira, David Davis

Factores de Riesgo en la Depresión en Deportistas de Élite: Revisión sistemática

David Peris-Delcampo, Joel Raga-Martínez, Paula Ortiz-Marholz

Perfil biopsicossocial de atletas e ex-atletas de patinagem artística: Um estudo descritivo e comparativo

Cristiana Oliveira, Sofia Magalhães, Teresa Limpo, Teresa Leal

Comunicações Livres VI (Sala 6)

Moderador: Daniel Duarte (Instituto Politécnico da Maia)

Fatores e constrangimentos associados à função de VAR no futebol profissional: uma análise temática

Rui Martins, João Brito, Pedro Teques

A prática de atividade física e bem-estar de pessoas transgénero: Um estudo exploratório

António Rodrigues Sampaio, Nuno Pimenta, Pedro Teques

Impacto do ciclo menstrual sobre a perceção subjetiva de esforço e sintomas de ansiedade/depressão de jovens futebolistas ao longo de uma época desportiva

Ana Catarina Moura, Pedro Figueiredo, Pedro Teques

Invariância métrica da Escala de Competências Comportamentais do Nadador Salvador

Paulo Santiago, Pedro Teques

Processo de contratação de treinadores portugueses por gestores de clubes de futebol do Brasil: Um estudo qualitativo

Thiago Rodrigues Moreira, Pedro Teques

Unveiling the Coach-Athlete Relationship in Major International Competitions: A Qualitative Study of National Team Coaches

Ricardo Pereira, João Ramos, Pedro Vigário, Tiago Ferreira, Daniel Duarte, Pedro Teques

16:30 – Intervalo e pausa para café (Sala da Associação Estudantes)

17:00 – Mesa Redonda – Sócios Honorários SPPD (Auditório Silvino Sequeira):

Unir Gerações, Definir Novos Caminhos, Sustentar o Futuro da Psicologia do Desporto em Portugal

Moderador: Pedro Teques (Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto)

António Fonseca

José Alves

José Vasconcelos Raposo

Sidónio Serpa

18:15 – Homenagens – Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto (Auditório Silvino Sequeira):

António Fonseca

António Rosado

Duarte Araújo

José Alves

José Vasconcelos Raposo

Sidónio Serpa

18:30 – Assembleia Geral da SPPD

(Sala de Reuniões José Alves)

20:00 – Programa Social das Jornadas (Restaurante Palhinhas Gold)

- Welcome drinks

- Jantar das jornadas

- Momentos de confraternização social

### **Dia 9 de novembro**

10:00 – Sessões Paralelas 3

Simpósio III (Auditório Silvino Sequeira)

A era do afetivismo II: Resultados da implementação de pressupostos hedónicos em contextos de exercício físico

Organizador/Moderador: Diogo Teixeira (Faculdade Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona)

Respostas Afetivas a Atividades Aeróbias Contínuas: Explorando os Momentos de Medição

Filipe Santos, Vasco Bastos, Paul A. Davis, Diogo S. Teixeira

Prescrição de Exercício Prazeroso e o Seu Impacto na Resposta Afetiva e Frequência de Prática: Um Estudo Randomizado Controlado

Diogo S. Teixeira, Vasco Bastos, Ana J. Andrade, António L. Palmeira, Panteleimon Ekkekakis

A Peak and End Rule, Processos Afetivos Reflexivos e a Frequência de Exercício Físico: Um Estudo Auxiliar de uma Intervenção Randomizada e Controlada

Vasco Bastos, Ana J. Andrade, Diogo S. Teixeira

Concordância da Intensidade de Treino, Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas, Regulações Motivacionais, e Exercício Físico: Uma Dupla Mediação em Série

Paulo Marques, Vasco Bastos, Diogo Monteiro, Diogo S. Teixeira

Comunicações Livres VII (Auditório José Rodrigues):

Moderador: Inês Vigário (Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto)

An Approach on Muscle Dysmorphia Among Bodybuilders and Weightlifters

Renato da Costa-Machado, Mafalda Pamplona Pinto, Henrique Pereira Neiva, Ana Teresa Conceição

Formação e Desenvolvimento da Liderança no Contexto do Desporto de Natureza: Revisão e Perspetivas Futuras

Diana Silva Torres, Luís Carvalhinho, Carlos Silva

Underwater Struggles: An Approach to Depression, Anxiety, and Burnout in Swimmers

Mafalda Pamplona Pinto, Renato da Costa-Machado, Henrique Pereira Neiva, Jorge Estrela Morais

Exploring Physical Education Teachers' Perspectives and Intentions to Use Virtual Reality in the Classroom Context

José Amoroso, Olia Tsivitanidou, Marc Sarens, Efstathios Christodoulides, Kyriaki Antoniou, David Silva, Luís Coelho, Wouter Cools

A Psicologia no treino de Esports: a prática de treinadores de desportos eletrónicos

Luís Gonzaga, Pedro Sequeira

Melhorar a performance no futebol através de realidade virtual

Henrique Brito, Duarte Araújo

Comunicações Livres VIII (Sala António Paula Brito):

Moderador: Vítor Ferreira (Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa)

Protocolo para o estudo dos Efeitos do Treino de Meditação na Performance Desportiva de Nadadores

Catarina Belchior, Paulo Alexandre Silva Armada da Silva, Duarte Araújo

Inteligência emocional no desporto: Uma abordagem prática

José Silva

Análise da influência dos diferentes tipos de tarefas na classificação final dos CrossFit® Games de 2021 a 2024

Tiago Luzes, Paula Bruno, Miguel Moreira

Science4Activar: Caracterização das competências socio-emocionais em crianças e jovens num contexto desfavorecido

João Silva, João Rocha, Ricardo Rocha, Pedro Teques, Daniel Duarte

Intervención psicológica motivacional en un jugador de baloncesto para mejorar la confianza en el tiro: estudio de caso

David Peris-Delcampo, Enrique Cantón

Comunicações Livres IX (Sala 6)

Moderador: Miguel Jacinto (ESECS, Politécnico Leiria)

The use of disc sports in Physical Education classes in Portugal

José Amoroso, Luís Coelho, Christie M. González-Toro, Luciano de Almeida, Efstathios Christodoulides, Wouter Cools, Dean Dudley, Ming-Yang Cheng, Luís Calmeiro

The Role of Drones in Water Rescue: Evaluating the Effectiveness in Nature Sports Activities

Henrique Frazão, João Freitas, Telmo Teotónio, Alexandre Tadeia, Carlos Mata

Aquisição Motora de uma Posição em Equilíbrio de Quatro Apoios na Bola Suíça: Qual o Papel dos Neurónios Espelho no Processo de Aprendizagem?

Leonor Silva, Núria Machado Duarte, Mafalda Filipa dos Santos Bernardino, David Catela, Cristiana Mercê, Marco Branco

Obstáculos e facilitadores das carreiras desportivas no feminino: Uma abordagem à transição de carreira em Portugal

Sara Malhoa

Catástrofe perceptiva e motora na transposição de uma barreira horizontal em crianças dos 3 aos 7 anos de idade

Leonor Gomes Lopes, Mafalda Filipa dos Santos Bernardino, David Catela, Marco Branco, Carolina Borralho Gomes Vicente, Lara Sofia Santos Marques, Mariana Sofia Santos Silva, Cristiana Mercê

Influência da interferência contextual na coordenação motora segmentar num paciente com Esclerose Múltipla Surto-Remissão: estudo-caso.

André Ribeiro Paixão, Mafalda Filipa dos Santos Bernardino, David Catela, Cristiana Mercê, Marco Branco

11:30 – Intervalo e pausa para café (Sala da Associação Estudantes)

12:00 – Conferência Plenária 3 (Auditório Silvino Sequeira)

O desporto como motor para a capacitação da pessoa com deficiência – da teoria à prática

Raúl Antunes (ESECS-Politécnico de Leiria)

Presidente de Mesa: Nuno Couto (Escola Superior de Desporto Rio Maior, Politécnico de Santarém)

13:00 – Intervalo para almoço (Local de escolha livre)

14:00 – Mesa Redonda – Centros de Investigação (Auditório Silvino Sequeira):

O papel dos centros de investigação em Desporto para a consolidação do conhecimento, desenvolvimento e inovação da Psicologia do Desporto

Moderador: Luís Cid (Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém)

Daniel Marinho, CIDESD

Rita Santos Rocha, SPRINT

António Fonseca, CIFI2D

Tiago Barbosa, LiveWell

15:00 – Sessão Plenária – Comunicações Prémio António Paula Brito (Auditório Silvino Sequeira)

Moderador: Carlos Silva (Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém)

Efeito de um programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida em trabalhadores de escritório

Fernanda Emanuelle Viomar Rocha, Rui Matos, Miguel Jacinto, Raul Antunes, Nuno Amaro, Tiago Santos, Filipe Rodrigues

O papel da perceção-ação e das affordances para a tomada de decisão no judo

Henrique Lopes, Daniel Carrilho, Margarida Vaz de Carvalho, Adriano Carvalho, Henrique Brito, Duarte Araújo

O papel do desporto na qualidade de vida e bem-estar de pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental

Susana Cristina Oliveira Diz, Aldo Costa, Miguel Jacinto, Nuno Amaro, Rui Matos, Raul Antunes

Crenças e atitudes dos professores de Educação Física face à inclusão de alunos com deficiência nas suas aulas

Ana do Mar Vaz Raposo, Vítor Ferreira, Nuno Januário

Eficácia de Intervenções de Terapia Cognitivo-Comportamental e Dança de Salão na Redução dos Sintomas de Depressão: Um Estudo Clínico Randomizado

João Jesus, Márcia Mendes

16:00 – Intervalo e pausa para café (Sala da Associação Estudantes)

16:30 – Conferência Plenária 4 (Auditório Silvino Sequeira)

Estratégias pedagógicas centradas na promoção do pensamento criativo e criatividade motora

Sara Santos (Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro)

Presidente de Mesa: João Moutão (Instituto Politécnico de Santarém)

17:30 – Encerramento das Jornadas (Auditório Silvino Sequeira)

Entrega dos Prémios António Paula Brito para Jovens Investigadores

Sessão de Encerramento das Jornadas

## **Conferências Plenárias**

## Conferência Plenária I

Título: Entornos que acompañan la trayectoria de deportistas hacia el alto rendimiento

Autor: Yago Ramis

Afiliação: Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport - Grup de Recerca en Ciències Socials de l'Esport (GEPE-GRECSE); Sport Research Institute – Universitat Autònoma de Barcelona (IRE-UAB)

Resumo: La psicología del deporte se ha concebido históricamente como la psicología del deportista analizando principalmente las variables disposicionales que afectan tanto a su rendimiento como al desarrollo y su bienestar individual. Sin embargo, en la actualidad y derivada tanto de la perspectiva ecológica (Bronfenbrenner, 1979; Henrikssen, 2019) como de perspectivas holísticas del deportista (Wylleman, 2019) o de la teoría de las transiciones de carrera (Stambulova, 2021; Torregrossa, 2019) se plantea la necesidad de entender al deportista de una manera contextual y longitudinal a lo largo de los distintos momentos de carrera y los espacios en los que se desarrolla. En esta línea, los trabajos del Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport (GEPE) de la última década han estudiado la carrera de los deportistas abordando tanto los ámbitos paralelos del mismo (i.e., carrera dual) así como la influencia de los elementos contextuales personales (i.e., agentes sociales) y estructurales (i.e., entornos). Esta conferencia revisará la última evidencia en relación a los entornos que acompañan a deportistas que se desarrollan hacia el alto rendimiento deportivo. El trabajo abordará los conceptos de la carrera dual de los deportistas, la responsabilidad de los entornos en el desarrollo de la carrera y la influencia de estos aspectos en la salud mental de las personas que deciden dedicarse prioritariamente al deporte de alto rendimiento.

Palavras-chave: Psicología del deporte, alto rendimiento, bienestar, carrera dual

## **Conferência Plenária II**

Título: Los Juegos Olímpicos e la psicología del deporte en los últimos 25 años

Autor: Toñi Martos Moreno

Afiliação: Fundación Blanca

Resumo: El presente trabajo esta basado en mi experiencia personal, a través, de los últimos 6 Juegos Olímpicos. He tratado de reconstruir una aproximación del camino recorrido, basada en la presencia del psicólogo del deporte en los últimos años, realizando un recorrido retrospectivo, empezaremos por la situación actual e iremos haciendo el camino hacia atrás. Partiendo de la idea de las principales funciones y acciones que se han venido realizando como; la preparación para la competición, asesoramiento e intervención con el cuerpo técnico, trabajo realizado previo a los juegos, así como, la intervención en la competición. Para ello, además de la revisión de la propia experiencia personal, se ha realizado una búsqueda de información a través de medios de internet, de los medios de comunicación y he contado con la consulta a psicólogos/as compañeros de este ámbito. Y entre las conclusiones que nos lleva este recorrido destacar; la de que el rol del psicólogo se está consolidado en el deporte de alto rendimiento y hay que ser cautos a la hora de construir un proyecto de estas características ( el tiempo, los contratiempos y dificultades que conlleva, entre otras).

Palavras-chave: Psicología del deporte, juegos olímpicos, intervención, rendimiento

### Conferência Plenária III

Título: O desporto como motor para a capacitação da pessoa com deficiência – da teoria à prática

Autor: Raúl Antunes

Afiliação: Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria (ESECS-IPLeiria);  
Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo: Os benefícios da prática de desporto ou exercício físico para a pessoa com deficiência estão amplamente difundidos na literatura, nomeadamente ao nível da força muscular (e.g., Farias-Valenzuela et al., 2022), equilíbrio e agilidade (e.g., Shin & Park, 2012), qualidade de vida (e.g., Guerra et al, 2018) ou bem-estar (e.g., Goraczko et al.,2021). Apesar disso há ainda algumas barreiras para a prática que contribuem para o reduzido número de pessoas com deficiência que tem hábitos de prática regulares, das quais se destacam a falta de programas adequados e conduzidos por profissionais com formação adequada. Assim, é propósito desta comunicação apresentar alguns projetos que, nos últimos anos, temos desenvolvido, e que procuram contribuir para a minimização de algumas dessas barreiras. O projeto “Jogamos tudo, brincamos todos” tem como objetivo a promoção de competências de inclusão em crianças do 1º CEB, através do jogo motor e do brincar, procurando contribuir para a redução dos estigmas associados à deficiência. Já os projetos “Desporto para todos na ESECS”, “Futebol para todos” e “SUPer Mente” visam proporcionar uma oferta de prática regular de exercício físico a pessoas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental (DID) e analisar os efeitos desta prática na aptidão física, qualidade de vida e bem-estar dos participantes. Mais do que apresentar receitas é nosso propósito partilhar um pouco do nosso trabalho, numa tentativa de contribuir para a criação de mais contextos de prática que permitam, não só a inclusão da pessoa com deficiência, mas a sua capacitação.

Palavra-chave: Desporto, atividade física, pessoas com deficiência, saúde, bem-estar

## Conferência Plenária IV

Título: Estratégias pedagógicas centradas na promoção do pensamento criativo e criatividade motora

Autor: Sara Santos

Afiliação: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD); Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo: O início da investigação na área da criatividade remonta para o ano de 1950, após o célebre discurso do Psicólogo Americano Joy Paul Guilford na American Psychology Association. Contrariando a premissa patente que a criatividade era uma característica apenas ao alcance dos grandes génios, o mesmo destacou que todos indivíduos têm potencial criativo passível de ser desenvolvido. Alertou também para importância de se uniformizar o conceito de criatividade, desenvolver instrumentos que avaliem eficazmente e criar intervenções promotoras do comportamento criativo. No domínio desportivo, os jogadores criativos manifestam comportamentos imprevisíveis, eficazes e originais, através das suas decisões e ações, para resolverem um problema de jogo considerando as exigências do ambiente. De facto, a criatividade é um fenómeno multifatorial que resulta da interação de fatores de ordem cognitiva, contextual e do perfil do próprio jogador. Perante estes argumentos, é necessário aprofundar os processos que estão subjacentes ao fenómeno do desenvolvimento da criatividade. O 'Modelo de Desenvolvimento para a Criatividade no Desporto' foi desenvolvido, precisamente, para orientar a intervenção pedagógica dos treinadores e professores no sentido de instigarem o surgimento de comportamentos criativos. A contribuição integrada das abordagens deste Modelo irá ser amplamente discutida no decurso da comunicação com especial enfoque nas estratégias utilizadas no programa Skills4Genius. Não obstante, serão apresentados os resultados mais recentes do programa relacionados com a competência motora, criatividade motora, pensamento divergente e competências socio emocionais em crianças a frequentar o 1º Ciclo de Ensino Básico.

Palavras-chave: Pensamento criativo, criatividade motora, competências socio emocionais, desporto

## **Simpósios Temáticos**

## Simpósio I

Título: Métodos e técnicas de análise de dados em ciências do desporto e psicologia: tentativa de simplificar procedimentos complexos

Área Temática: Metodologias, Inovação, Tecnologia e Desenvolvimento

Organizador: Luis Cid, [luiscid@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:luiscid@esdrm.ipsantarem.pt)

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

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

Moderador: Diogo Monteiro, [diogo.monteiro@ipleiria.pt](mailto:diogo.monteiro@ipleiria.pt)

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria (ESECS-IPLeiria)

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

Preletores:

Comunicação 1: Revisão Sistemática. Teresa Bento e Nuno Couto

Comunicação 2: Meta-análise. Nuno Couto e Miguel Jacinto

Comunicação 3: Validação de Questionários. Luis Cid e Diogo Monteiro

Comunicação 4: Análise Equações Estruturais. Diogo Monteiro e Filipe Rodrigues

Comunicação 5: Entrevistas. Anabela Vitorino e Raul Antunes

Comunicação 6: Análise de Conteúdo. Paulo Rosa e Nuno Amaro

Resumo do Simpósio

Com base na experiência acumulada, aplicada ao contexto da atividade física e do desporto, dos respetivos autores, quer ao nível académicos, quer ao nível da produção científica, este simpósio tem como objetivo principal contribuir para a apresentação de métodos e técnicas avançadas de análise de dados, como ferramenta de suporte da investigação aplicadas às Ciências do Desporto e Psicologia, numa tentativa de explicar e simplificar processos complexos, proporcionando assim uma oportunidade de aprendizagem para quem necessite de se iniciar no desenvolvimento e sistematização da prática de recolha e de análise de dados para realizar investigação científica.

## COMUNICAÇÃO 1

### Revisão Sistemática

Teresa Bento<sup>1</sup>, Nuno Couto<sup>1</sup>

[teresabento@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:teresabento@esdrm.ipsantarem.pt)

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém (ESDRM-IPSantarém);  
Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo: As revisões sistemáticas permitem analisar e agregar, de forma rigorosa, o conhecimento disponível sobre determinado assunto, com o objetivo de, suportado pela evidência científica, responder a uma questão. A ampla difusão de orientações sobre o método, os instrumentos, e os procedimentos que garantem a qualidade dos trabalhos de revisão sistemática publicados, não parece estar a ter o efeito desejado e tem, por isso, sido colocado em questão se autores, editores e revisores aplicam as normas metodológicas preconizadas.

Pretende-se com este trabalho identificar as preocupações-chave, as ferramentas disponíveis e os erros a evitar aquando da realização de um trabalho de revisão sistemática, com o objetivo de economizar tempo e recursos, assim como contribuir para a qualidade dos trabalhos publicados com recurso a este método.

Palavras-chave: síntese da evidência, qualidade metodológica, revisão da literatura

## COMUNICAÇÃO 2

### Meta-análise

Nuno Couto<sup>1</sup>, Miguel Jacinto<sup>2</sup>

[ncouto@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:ncouto@esdrm.ipsantarem.pt)

<sup>1</sup> Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém (ESDRM-IPSantarém);  
Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

<sup>2</sup> Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria (ESECS-IPLeiria); Centro  
de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo: A meta-análise é uma técnica estatística que combina os resultados de vários estudos científicos independentes sobre o mesmo tema. Esta técnica permite a integração de resultados de diferentes estudos possibilitando identificar tendências, determinar tamanho do efeito de uma intervenção ou exposição, e aumentar a generalização dos resultados. Estando o contexto do desporto e atividade física em constante evolução e inovação, a robustez das evidências que esta técnica permite identificar são particularmente importantes na forma como podem fundamentar decisões práticas, de investigação e políticas, contribuindo para um entendimento mais aprofundado sobre o impacto no desempenho desportivo e da atividade física na saúde e bem-estar. Assim, considerando as potencialidades da meta-análise, pretende-se com este trabalho explorar os principais pressupostos teóricos e práticos para a sua aplicação, potenciando, desta forma, a qualidade dos resultados obtidos através da sua aplicação no contexto do desporto e atividade física.

Palavras-chave: meta-análise; síntese quantitativa; tamanho de efeito

### COMUNICAÇÃO 3

Validação de Questionários

Luis Cid<sup>1</sup>, Diogo Monteiro<sup>2</sup>

[luiscid@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:luiscid@esdrm.ipsantarem.pt)

<sup>1</sup> Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém (ESDRM-IPSantarém);  
Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

<sup>2</sup> Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria (ESECS-IPLeiria); Centro  
de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo: Traduzir e validar instrumentos de medida de variáveis latentes não é uma tarefa fácil. Pelo contrário, é um procedimento exigente, que requer muito tempo, uma vez que não se trata apenas de “mudar” palavras de uma língua para outra, nem de uma simples aplicação de técnicas estatísticas. Traduzir e validar questionários requer a adoção de metodologias rigorosas e suficientemente robustas, para conduzir o processo de forma sustentada (baseada nos modelos teóricos que suportam as medidas), desde a fase embrionária da tradução, até à fase de validação do construto da medida latente, no contexto específico de aplicação. Só assim é que é possível evitar instrumentos de avaliação frágeis e desadequados, que colocam em causa toda a investigação que se possa realizar com a sua utilização. Neste sentido, o objetivo principal deste trabalho é promover a reflexão simplificada sobre o tema, apresentando algumas considerações, sugestões e recomendações para a condução dos trabalhos neste domínio.

Palavras-chave: tradução, validade, fiabilidade, questionários

## COMUNICAÇÃO 4

### Análise de Equações Estruturais

Diogo Monteiro<sup>1</sup>, Filipe Rodrigues<sup>1</sup>

[diogo.monteiro@ipleiria.pt](mailto:diogo.monteiro@ipleiria.pt)

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria (ESECS-IPLeiria); Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo: A análise de equações estruturais (AEE) é uma técnica estatística avançada usada para examinar relações complexas entre variáveis observáveis e latentes. Esta metodologia combina a análise fatorial, que permite modelar variáveis latentes, e a regressão múltipla, para testar as relações entre elas. A AEE é amplamente aplicada nas ciências do desporto, ciências comportamentais, e na psicologia, entre outras áreas, para modelar e testar teorias subjacentes a conjuntos de dados. As equações estruturais são compostas por dois tipos principais de modelos: o modelo de medida e o modelo estrutural. O modelo de medida define a relação entre as variáveis observáveis e as variáveis latentes, geralmente através de análise fatorial confirmatória. Já o modelo estrutural descreve as relações causais entre as variáveis latentes. Algumas vantagens da AEE incluem a capacidade de lidar com variáveis não diretamente observáveis, testar múltiplas relações simultaneamente e avaliar o ajustamento global do modelo. No entanto, a AEE requer grandes amostras e um rigoroso planeamento experimental, além de pressupor normalidade multivariada e linearidade entre as variáveis. A validação de um modelo de equações estruturais envolve o uso de indicadores de ajustamento incrementais e absolutos, sendo uma ferramenta poderosa, mas exige conhecimentos avançados em estatística e modelação para ser aplicada corretamente.

Palavras-chave: estatística multivariada, análise de equações estruturais, validação de modelos

## COMUNICAÇÃO 5

### Entrevistas

Anabela Vitorino<sup>1</sup>, Raul Antunes<sup>2</sup>

[anabelav@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:anabelav@esdrm.ipsantarem.pt)

<sup>1</sup> Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém (ESDRM-IPSantarém);  
Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

<sup>2</sup> Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria (ESECS-IPLeiria); Centro  
de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo: A entrevista é uma técnica fundamental para avaliação de um indivíduo ou de um grupo para posterior definição de um plano de intervenção. Paralelamente é considerada uma técnica de investigação científica, de metodologia qualitativa, na área da Psicologia e Ciências do Desporto. Pretende-se fazer uma caracterização da entrevista como método de investigação, mencionando os diversos tipos de entrevista, procedimentos, erros mais comuns na sua condução e as principais limitações.

Palavras-chave: entrevista, procedimentos, recolha de dados, investigação qualitativa

## COMUNICAÇÃO 6

### Análise de Conteúdo

Paulo Rosa<sup>1</sup>, Nuno Amaro<sup>2</sup>

[prosa@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:prosa@esdrm.ipsantarem.pt)

<sup>1</sup> Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Politécnico de Santarém (ESDRM-IPSantarém);  
Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

<sup>2</sup> Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria (ESECS-IPLeiria); Centro  
de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo: A análise de conteúdo é uma técnica frequentemente utilizada nas ciências sociais para tratar dados qualitativos, permitindo a redução e interpretação de grandes volumes de informação. Através desta técnica, é possível classificar material, como textos ou outras comunicações, em categorias, facilitando assim a identificação de padrões e tendências. É particularmente útil em contextos exploratórios e descritivos, na medida em que auxilia na compreensão de realidades sociais complexas, permitindo aos investigadores interpretar o sentido das ações e capturar a essência dos fenómenos estudados. Contudo, este tipo de análise tem sido por vezes encarado pela comunidade académica como uma abordagem menos científica à construção do conhecimento. Para que esta seja credível é importante a consideração de padrões metodológicos elevados, claros e objetivos. Neste trabalho, pretende-se esclarecer e delimitar a terminologia elementar associada à análise de conteúdo, abordar os procedimentos essenciais, assim como, questões de objetividade e fiabilidade.

Palavras-chave: análise de conteúdo, terminologia, procedimentos, fiabilidade

## Simpósio II

Título: A era do *afetivismo* II: Resultados da implementação de pressupostos hedónicos em contextos de exercício físico

Área Temática: Atividade Física, Saúde, Bem-Estar e Estilos de Vida Saudável

Organizador e Moderador: Diogo dos Santos Teixeira, [diogo.teixeira@ulusofona.pt](mailto:diogo.teixeira@ulusofona.pt)

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

Preletores:

Comunicação 1: Filipe Santos, Vasco Bastos, Paul Davis, Diogo S. Teixeira

Comunicação 2: Diogo Teixeira, Vasco Bastos, Ana Andrade, António Palmeira, Panteleimon Ekkekakis

Comunicação 3: Vasco Bastos, Ana J. Andrade, Diogo S. Teixeira

Comunicação 4: Paulo Marques, Vasco Bastos, Diogo Monteiro, Diogo S. Teixeira

Resumo do Simpósio: Em 2021 foi apresentado nas XXII Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto um simpósio intitulado “A era do *afetivismo*: Integração de pressupostos hedónicos em contextos de exercício físico”, que refletia a preocupação de uma linha de investigação chamada “*Subjective Exercise Experience Study (SUBJECT(Ex<sup>2</sup>p))*”. Nessa altura foram apresentados alguns estudos que procuravam explorar, preliminarmente, de que forma pressupostos motivacionais hedónicos poderiam ser importantes para a prática continuada de exercício, particularmente em centros de fitness. Volvidos alguns anos de desenvolvimento da linha de investigação associada a essa preocupação, estamos atualmente perante evidências mais concretas da importância dos afetos na dinâmica motivacional humana. Apresentados na literatura como informação não reflexiva, mas conscientemente disponível, os afetos básicos parecem determinar a aproximação ou afastamento do ser Humano a determinados comportamentos. Estes afetos básicos têm sido apresentados como componente essencial de processos automáticos de tomada de decisão (sistema 1), tal como apresentados em teorias de processamento duplo, e tendo uma estreita relação com processos reflexivos (sistema 2). Assim, a motivação Humana tem sido cada vez mais estudada na interseção de teorias vigentes de natureza predominantemente cognitiva e a vertente automática, refletindo a emergência de uma era de estudo na psicologia denominada de *afetivismo*. O presente simpósio pretende apresentar alguns dos estudos e resultados obtidos com o desenvolver desta linha de investigação, onde se clarifica a importância de algumas variáveis de controlo de treino na promoção da motivação para o exercício, com evidência de relevo para a implementação contextual de medidas que facilitem a melhoria do perfil motivacional dos praticantes.

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

## COMUNICAÇÃO 1

Respostas Afetivas a Atividades Aeróbias Contínuas: Explorando os Momentos de Medição

Filipe Santos<sup>1,2</sup>, Vasco Bastos<sup>1,2</sup>, Paul A. Davis<sup>3</sup>, Diogo S. Teixeira<sup>1,2</sup>

[filipecesarsantos@hotmail.com](mailto:filipecesarsantos@hotmail.com)

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa, Portugal

<sup>2</sup> Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES)

<sup>3</sup> Universidade de Umeå, Departamento de Psicologia, Umeå, Suécia

**Resumo:** Introdução: Sendo a compreensão da resposta afetiva essencial para o estudo da motivação, importa resolver questões metodológicas sobre a sua avaliação e interpretação.

**Objetivo:** O presente estudo pretendeu comparar as respostas afetivas imediatamente antes, imediatamente após e um minuto após a fase fundamental em três sessões de corrida. Hipotetizou-se que a avaliação realizada imediatamente antes do final da fase fundamental apresentaria uma valência afetiva inferior e maiores níveis de ativação em comparação com os outros dois momentos, sendo que esta diferença seria maior em protocolos de intensidade mais elevada; previu-se também que a recuperação afetiva apresentaria uma resposta de maior magnitude e duração em protocolos de maior intensidade. **Método:** Este estudo envolveu 36 homens fisicamente ativos ( $M_{idade} = 27,92 \pm 5,82$  anos), que realizaram três sessões de 17 minutos de exercício na passadeira a diferentes intensidades, numa ordem contrabalançada. Os participantes responderam verbalmente à Feeling Scale (FS) e à Felt Arousal Scale (FAS). Foi realizada uma ANOVA 3 (intensidades: leve, moderada, vigorosa) x 3 (antes, imediatamente após, 1 minuto após a fase fundamental). **Resultados:** Os resultados mostraram diferenças para tempo x intensidade, com magnitudes de efeito médios a grandes. Os resultados da FS foram inferiores no primeiro momento considerado do que nos dois seguintes; os resultados da FAS mostraram uma tendência inversa. Intensidades mais elevadas revelaram efeitos de recuperação afetiva maiores e mais prolongados. **Conclusão:** Estes resultados sugerem que o momento da avaliação é crucial e deve considerar as flutuações, intensidade e duração da sessão para obter medições precisas.

**Palavras-chave:** Resposta afetiva, medição, exercício, aeróbio, corrida

## COMUNICAÇÃO 2

### Prescrição de Exercício Prazeroso e o Seu Impacto na Resposta Afetiva e Frequência de Prática: Um Estudo Randomizado Controlado

Diogo S. Teixeira<sup>1,2</sup>, Vasco Bastos<sup>1,2</sup>, Ana J. Andrade<sup>1,2</sup>, António L. Palmeira<sup>1,2</sup>, Panteleimon  
Ekkekakis<sup>3</sup>

[diogo.teixeira@ulusofona.pt](mailto:diogo.teixeira@ulusofona.pt)

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa, Portugal

<sup>2</sup> Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES)

<sup>3</sup> Michigan State University, Michigan, United States

**Resumo:** Introdução: As respostas afetivas são cada vez mais reconhecidas como alvos de intervenção potencialmente eficazes na adesão ao exercício. Embora evidências correlacionais emergentes sugiram que respostas afetivas mais agradáveis estão associadas a uma maior participação e adesão, evidências experimentais são ainda raras. Objetivo: Determinar o impacto de uma prescrição individualizada e prazerosa da intensidade de exercício na resposta afetiva e frequência de exercício em praticantes não regulares de atividades de ginásio. Método: Estudo experimental onde 46 praticantes ( $M_{idade} = 32,00$ ;  $DP = 8,62$  anos; 56,5% mulheres) não regulares de ginásio foram randomizados em dois grupos. Para ambos, a intervenção consistiu em três sessões de exercícios baseados no princípio Frequência-Intensidade-Tempo-Tipo (FITT). No entanto, o grupo experimental recebeu uma prescrição de intensidade individualizada com base na avaliação prévia de preferência/tolerância à intensidade do exercício, bem como instruções que enfatizaram a promoção do prazer como base para a autorregulação da intensidade. Resultados: O grupo experimental apresentou no período de follow-up de 8 semanas maior frequência ao ginásio (77%; 14,35 vs. 8,13 sessões) (efeito principal:  $p = 0,018$ ,  $\eta^2_p = 0,120$ ; Cohen  $d$  variou entre 0,28 e 0,91). Ademais, o grupo experimental demonstrou níveis mais elevados de prazer durante as sessões (efeito principal:  $p < 0,001$ ,  $\eta^2_p$  de 0,33 a 0,37), prazer lembrado (efeito principal:  $p = 0,021$ ,  $\eta^2_p = 0,116$ ), e prazer antecipado (efeito principal:  $p = 0,022$ ,  $\eta^2_p = 0,114$ ). Conclusões: Os resultados demonstram a aplicabilidade e eficácia de uma intervenção orientada para a melhoria da resposta afetiva e adesão a curto-médio prazo.

**Palavras-chave:** Exercício, Adesão, Prazer, Afeto, Motivação

### COMUNICAÇÃO 3

A *Peak and End Rule*, Processos Afetivos Reflexivos e a Frequência de Exercício Físico: Um Estudo Auxiliar de uma Intervenção Randomizada e Controlada

Vasco Bastos<sup>1,2</sup>, Ana J. Andrade<sup>1,2</sup>, Diogo S. Teixeira<sup>1,2</sup>

[vasco.bastos@ulusofona.pt](mailto:vasco.bastos@ulusofona.pt)

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa, Portugal

<sup>2</sup> Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES)

Resumo: Introdução: Os processos afetivos reflexivos (e.g., afeto recordado/antecipado e divertimento) têm sido destacados como relevantes para a adesão ao exercício. Por sua vez, a *peak and end rule* postula que os picos afetivos e o afeto final podem influenciar estas variáveis. Como tal, este estudo teve como objetivo explorar a influência destes momentos específicos em variáveis afetivas reflexivas e na frequência de exercício. Método: Quarenta e seis participantes foram alocados a um de dois grupos. Ambos os grupos participaram em três sessões estruturadas de acordo com o princípio Frequência-Intensidade-Tempo-Tipo. No entanto, no grupo experimental, a intensidade foi definida de acordo com várias estratégias para promover uma resposta afetiva prazerosa. Foram aplicadas regressões lineares, por grupo e na amostra global, para testar o poder preditivo da *peak and end rule* em processos afetivos reflexivos e, por sua vez, testar o poder explicativo destes últimos na frequência de exercício. Resultados: A *peak and end rule* previu significativamente os processos afetivos reflexivos na amostra global. Nas análises por grupos, no grupo controlo observa-se a tendência para um maior poder explicativo à medida que a intervenção avança, enquanto no grupo experimental não é possível identificar valores preditivos consistentes devido a um efeito de teto. Na frequência de exercício, todas as variáveis afetivas reflexivas demonstraram um poder preditivo significativo na amostra global, enquanto os resultados das análises por grupo apresentam inconsistências. Conclusões: Os resultados da amostra global corroboram o potencial da *peak and end rule* e do papel intermediário de processos afetivos reflexivos na frequência de exercício.

Palavras-chave: Afetos, prazer, *peak and end rule*, processos afetivos reflexivos, frequência de exercício

## COMUNICAÇÃO 4

Concordância da Intensidade de Treino, Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas, Regulações Motivacionais, e Exercício Físico: Uma Dupla Mediação em Série

Paulo Marques<sup>1,2</sup>, Vasco Bastos<sup>1,2</sup>, Diogo Monteiro<sup>3,4</sup>, Diogo S. Teixeira<sup>1,2</sup>

[paulojlmit@gmail.com](mailto:paulojlmit@gmail.com)

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT, Lisboa, Portugal

<sup>2</sup> Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES)

<sup>3</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e desenvolvimento Humano (CIDESD)

<sup>4</sup> Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

Resumo: Introdução: Expandir as perspetivas dos modelos tradicionais de prescrição de exercício é essencial para promover mudanças comportamentais sustentáveis. Evidências sustentam que estimular rotinas de exercício prazerosas gera respostas afetivas positivas, podendo ter impacto na motivação individual. Objetivo: Investigar a relação entre a preferência/tolerância à intensidade do exercício e os seus efeitos na satisfação e frustração das Necessidades Psicológicas Básicas (S/FNPB) e nas regulações motivacionais. Além disso, determinar como esses fatores influenciam os comportamentos relacionados com o exercício, como a intenção, o hábito e a frequência. Método: Participaram 369 indivíduos (média de idades = 43,6 anos; 214 mulheres), frequentadores de 26 ginásios em Portugal. Foi realizada uma análise de dupla mediação em série de acordo com um modelo teórico hipotetizado sustentado nas teorias hedónica e da autodeterminação. Resultados: A concordância entre a preferência/tolerância com a intensidade do exercício manifestou efeitos na SNPB (preferência:  $\beta = .23$  [.16, .19]); tolerância: ( $\beta = .18$  [.11, .26])) e FNPB (preferência: ( $\beta = -.22$  [-.29, -.14]); tolerância ( $\beta = -.15$  [-.23, -.06])) mas sem efeitos na regulação motivacional. Efeitos diretos mostram que tanto a preferência ( $\beta = .49$  [.36, .62]) quanto a tolerância ( $\beta = .41$  [.28, .55]) se associaram positivamente à intenção. Efeitos indiretos diversos através dos mediadores SNPB e regulações motivacionais autodeterminadas estão presentes no *outcomes* hábito e frequência de exercício. Conclusão: A concordância da preferência e tolerância individual com a intensidade do treino parece ser facilitadora da satisfação das NPB, que indiretamente estão associadas à motivação autodeterminada, intenção, hábito e frequência de exercício.

Palavras-chave: exercício, preferência, tolerância, intenção, hábito e frequência

### Simpósio III

Título: Perspetivas panorâmicas biopsicossociais na atividade física e desporto: Orientações para a investigação e prática

Área Temática: Desporto, Formação, Rendimento e Performance

Organizador e Moderador: Pedro Teques, [pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt)

N2i, Instituto Politécnico da Maia, Maia, Portugal

CIDESD, Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Portugal

Preletores:

Comunicação 1: Andreia Teques, Joana Carreiro, Daniel Duarte, Pedro Teques

Comunicação 2: Pedro Gonçalves, Daniel Duarte, Pedro Teques

Comunicação 3: David Peris-Delcampo, Guillermo Sancho-Biosca, Paula Ortiz-Marholz

Comunicação 4: Ricardo Pereira, Pedro Teques

Resumo: O presente simpósio visa alcançar uma visão integrada e atualizada da investigação aplicada ao desporto e à atividade física, dando ênfase a uma abordagem biopsicossocial para a otimização da saúde e do desempenho, através de um conjunto de revisões sistemáticas. Metodologicamente, algumas destas revisões sistemáticas têm uma perspetiva exploratória, com meta-análise, e em forma de revisão de revisões para oferecer uma perspetiva em amplitude da investigação na área, definindo orientações futuras para a investigação e prática. A primeira comunicação aborda o impacto da reforma no bem-estar subjetivo na Europa, demonstrando que a atividade física desempenha um papel crucial na qualidade de vida dos reformados. A segunda comunicação analisa os efeitos psicológicos do fim da carreira desportiva de alto rendimento, evidenciando o aumento de stress, depressão e perda de identidade entre os atletas reformados, destacando a importância de intervenções de apoio psicológico. A terceira foca-se na individualização dos treinos de força no desporto profissional, sublinhando a importância de adaptar os programas de treino às necessidades físicas e psicossociais dos atletas para melhorar o desempenho e prevenir lesões. A última comunicação sintetiza os efeitos do treino cardiovascular e de força nos parâmetros da síndrome metabólica, sugerindo que fatores psicológicos, como a motivação, podem mediar os benefícios obtidos. Em síntese, os trabalhos apresentados acerca do impacto da atividade física e desporto à luz do modelo biopsicossocial pretende dar a perspetiva acerca de como a interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais podem otimizar o bem-estar e o rendimento desportivo.

## COMUNICAÇÃO 1

Reforma e bem-estar subjetivo na Europa: Uma revisão sistemática com meta-análise

Andreia Teques<sup>1</sup>, Joana Carreiro<sup>2</sup>, Daniel Duarte<sup>1,3</sup>, Pedro Teques<sup>1,3\*</sup>

[pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt)

<sup>1</sup>N2i, Instituto Politécnico da Maia, Maia, Portugal

<sup>2</sup>Universidade da Maia, Maia, Portugal

<sup>3</sup>Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Resumo: Com o aumento da esperança de vida na Europa, prevê-se um número crescente de reformados e um prolongamento da fase de reforma para os indivíduos. Este aspeto tem direcionado imensa investigação para examinar como o desligamento das atividades profissionais influencia o bem-estar geral. O propósito desta investigação foi realizar uma revisão sistemática da literatura até junho de 2024, focando na interseção entre a reforma e o bem-estar subjetivo. A revisão baseou-se em artigos científicos disponíveis na PsycInfo, PubMed, Scopus, SPORTDiscus e Web of Science, resultando na inclusão de 48 na revisão sistemática, onde 12 foram elegíveis para meta-análise. O risco de viés foi avaliado considerando a escala Newcastle-Ottawa. A qualidade da evidência considerando a Quality Assessment Tool for Observational Cohort and Cross-Sectional Studies checklist (National Institute of Health, 2016). Os resultados da meta-análise revelaram que o tamanho de efeito observado foi  $d = 0.383$  considerado moderado. Este valor foi estatisticamente significativo ( $Z = 3.197$ ;  $p = 0.001$ ) para um IC 95% [0.148, 0.617]. Os 48 estudos foram descritos qualitativamente, sendo categorizados da seguinte forma: 1) Expectativas em relação à reforma; 2) Preparação para a reforma; 3) Relações familiares e avó/avô; 4) Qualidade de vida e satisfação com a reforma; e 5) Consequências para a saúde física e psicossocial da reforma. A descrição teve foco particular na exploração da ligação entre a reforma e as implicações para a saúde, especialmente no contexto de participantes europeus. A ênfase nas consequências para a saúde, onde inclui a frequência da atividade física, proporciona uma compreensão mais profunda desta associação.

Palavras-chave: bem-estar subjetivo, europa, frequência atividade física, reforma, saúde mental

## COMUNICAÇÃO 2

Estrés y depresión en el retiro deportivo de alto rendimiento: Revisión Sistemática

David Peris-Delcampo<sup>1</sup>, Guillermo Sancho-Biosca<sup>2</sup>, Paula Ortiz-Marholz<sup>3</sup>

[david.Peris-Delcampo@uv.es](mailto:david.Peris-Delcampo@uv.es)

<sup>1</sup>Federación Española de Psicología del Deporte. Universidad de Valencia, España

<sup>2</sup>Graduado en Psicología. Universidad de Valencia, España

<sup>3</sup>Facultad de Educación y Ciencias Sociales, Instituto del Deporte y Bienestar, Universidad Andres Bello, Chile

**Resumo:** El proceso del retiro deportivo es una transición compleja que puede llegar a afectar tanto a la salud mental como a la salud física de los atletas de alto rendimiento. Se ha observado cómo muchos de estos deportistas enfrentan una cantidad de desafíos emocionales y físicos significativos al final de sus carreras deportivas para los que no suelen estar preparados. El objetivo principal de esta revisión sistemática era analizar la literatura que existe sobre los efectos de dicho retiro deportivo y cómo esta afecta la salud mental y física. En esta revisión se utilizó la herramienta PRISMA como base sobre la que guiarse en el proceso de revisión sistemática. Se identificaron los diversos efectos del retiro deportivo tanto en la salud mental como en la física de los atletas, siendo los principales: estrés, ansiedad, depresión, la pérdida de identidad y los desafíos físicos que lleva asociados el desentrenamiento. Los hallazgos principales de esta revisión resaltan la importancia de tratar el retiro deportivo como un proceso complejo que puede tener importantes implicaciones para la salud y el bienestar de los atletas a nivel mental y físico. Se sugiere que se desarrollen intervenciones y programas de apoyo para ayudar a los atletas a llevar mejor la transición deportiva y a conseguir adaptarse con éxito a la vida después del deporte.

**Palavras-chave:** Retiro deportivo, salud mental, estrés, depresión

### COMUNICAÇÃO 3

Individualização no treino de força e condicionamento a nível físico e psicossocial no desporto profissional: Uma scoping review

Pedro Gonçalves<sup>1,2</sup>, Daniel Duarte<sup>1,2</sup>, Pedro Teques<sup>1,2</sup>

[pgoncalves@ipmaia.pt](mailto:pgoncalves@ipmaia.pt)

<sup>1</sup>N2i, Polytechnic Institute of Maia, Maia, Portugal

<sup>2</sup>Research Center in Sports, Health, and Human Development (CIDESD)

Resumo: Nos últimos anos, o desporto de alto rendimento tem enfrentado um aumento da intensidade das competições, resultando num aumento das lesões entre os atletas. A procura por melhores resultados tem levado a que os atletas procurem treinadores individuais para um trabalho complementar ao realizado nos clubes, esperando um desenvolvimento mais eficaz e personalizado. Este estudo teve como objetivo identificar e avaliar a literatura existente sobre as práticas de treino individualizado dos treinadores de força e condicionamento em diversas modalidades desportivas. A pesquisa foi realizada em quatro bases de dados (Pubmed, Web of Science, Sportsdiscus e Scopus), abrangendo artigos em inglês publicados entre 1985 e 13 de fevereiro de 2024, seguindo os princípios PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses), resultando num total de 6246 artigos. Foram selecionados 14 artigos que analisam práticas de força e condicionamento em modalidades coletivas e individuais, com referências à individualização do treino. Os resultados indicam algumas referências à necessidade de haver uma maior individualização no trabalho com grupos, bem como à importância da avaliação dos atletas e no uso de tecnologias para monitorizar as necessidades específicas de cada um, considerando fatores como função, posição, características morfológicas, experiência de treino, idade e género. Os resultados deste estudo revelam que a informação sobre práticas individualizadas de força e condicionamento é redutora, assim como no seu impacto a nível fisiológico e psicológico dos atletas, sugerindo a necessidade de mais pesquisas nesta área.

Palavras-chave: Individualização, Atletas, Condição Física, Rendimento, Sociopsicológico

## COMUNICAÇÃO 4

### An Umbrella Review of Randomized Controlled Trials Effects in Cardiovascular and Strength Training on Metabolic Syndrome Parameters: The Need of Psychological Factors

Ricardo Pereira<sup>1</sup>, Pedro Teques<sup>1,2</sup>

[rp88st@gmail.com](mailto:rp88st@gmail.com)

<sup>1</sup>N2i, Research Centre of the Polytechnic Institute of Maia, 4475-690 Maia, Portugal

<sup>2</sup>Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD)

Resumo: Metabolic syndrome (MetS) is characterized by a cluster of metabolic and cardiovascular risk factors, including central obesity, dyslipidemia, hypertension, and hyperglycemia, which significantly increase the risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes. A diagnosis of MetS is typically made when an individual presents at least three out of five key factors: elevated waist circumference, high blood pressure, elevated fasting glucose, low HDL-C levels, and high triglyceride levels. This study aims to synthesize the effects of cardiovascular and strength training on metabolic syndrome related parameters through meta-analyses of randomized controlled trials (RCTs). A systematic search was conducted in PubMed, Web of Science, and Cochrane Library following PRISMA statement guidelines, initially identifying 650 articles. After screening and applying inclusion criteria, 14 meta-analyses were included, encompassing data from 258 RCTs with a total of 13,540 participants. Preliminary results suggest that both cardiovascular and strength training improve these parameters, with some differences in their relative effects. Cardiovascular training is particularly effective in reducing waist circumference, fasting glucose, and triglyceride levels, while strength training shows notable benefits in increasing HDL-C and reducing systolic blood pressure. This review primarily emphasizes physiological outcomes while proposing future study directions to investigate the role of psychological variables, including motivation, enjoyment, and well-being. These elements may operate as mediators in the association between exercise interventions and enhancements in MetS parameters. Consequently, additional investigation endeavors encompassing these aspects may yield a more comprehensive understanding and facilitate the development of optimal strategies for managing MetS. The findings seem to provide a comprehensive synthesis of evidence, aiming to guide clinical practice and inform future research.

Palavras-chave: Cardiometabolic risk, Exercise, Healthcare, Public health, Review. Área Temática: Atividade Física, Saúde, Bem-Estar e Estilos de Vida Saudável

## **Comunicações Orais**

**Candidatas ao Prémio de Investigação António Paula Brito**

Título: Efeito de um programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida em trabalhadores de escritório

Autores: Fernanda Emanuelle Viomar Rocha, Rui Matos, Miguel Jacinto, Raul Antunes, Nuno Amaro, Tiago Santos, Filipe Rodrigues

Afiliação Principal: Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Politécnico de Leiria

Emails: [fevrocha@gmail.com](mailto:fevrocha@gmail.com), [rui.matos@ipleiria.pt](mailto:rui.matos@ipleiria.pt), [diogo.monteiro@ipleiria.pt](mailto:diogo.monteiro@ipleiria.pt),  
[miguel.s.jacinto@ipleiria.pt](mailto:miguel.s.jacinto@ipleiria.pt), [raul.antunes@ipleiria.pt](mailto:raul.antunes@ipleiria.pt), [nuno.amaro@ipleiria.pt](mailto:nuno.amaro@ipleiria.pt),  
[tiagosantos@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:tiagosantos@esdrm.ipsantarem.pt), [filipe.rodrigues@ipleiria.pt](mailto:filipe.rodrigues@ipleiria.pt)

Resumo: O objetivo deste estudo consistiu em investigar os efeitos de um programa de ginástica laboral de 12 semanas na qualidade de vida de trabalhadores, cuja principal atividade laboral envolve estar sentado durante várias horas. Com um desenho quasi-experimental, participaram 19 trabalhadores de escritório (sexo feminino = 6, sexo masculino = 13), com idades compreendidas entre 21 e 48 anos de idade (M= 32,26; DP= 9,03). Dos participantes, 84,2% passam de 6 a 8 horas em posição sentada por dia, e 15,8% entre 9 e 12 horas. Foi utilizado o Medical Outcomes Study 36 – Item Short Form Health Survey para avaliar a qualidade de vida dos participantes. O programa de ginástica laboral consistiu num protocolo com duas sessões distintas, projetadas para serem realizados por 15 minutos durante 12 semanas. Os exercícios foram realizados apenas com recurso ao peso corporal e tiveram uma orientação para a melhoria da aptidão física. Para análise dos dados, foi usado o teste T de amostras emparelhadas para explorar diferenças entre variáveis dependentes. Os resultados mostraram uma melhora estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ) nas dimensões estado geral de saúde ( $d = 0,56$ ), vitalidade ( $d = 0,60$ ), aspeto social ( $d = 0,37$ ) e na medida sumário mental ( $d = 0,42$ ). Este estudo apresenta evidências de que promover a atividade física no ambiente de trabalho através da ginástica laboral pode proporcionar benefícios substanciais em indicadores da qualidade de vida dos trabalhadores.

Palavras-chave: Ginástica laboral, saúde mental, saúde física, qualidade de vida

Título: O papel da percepção-ação e das affordances para a tomada de decisão no judo  
Autores: Henrique Lopes, Daniel Carrilho, Margarida Vaz de Carvalho, Adriano Carvalho,  
Henrique Brito, Duarte Araújo

Afiliação Principal: Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa

Emails: [henriquelopes@fmh.ulisboa.pt](mailto:henriquelopes@fmh.ulisboa.pt), [carrilho.daniel@edu.ulisboa.pt](mailto:carrilho.daniel@edu.ulisboa.pt), [miavdc01@gmail.com](mailto:miavdc01@gmail.com),  
[adrianoqcarvalho@gmail.com](mailto:adrianoqcarvalho@gmail.com), [hbrito@edu.ulisboa.pt](mailto:hbrito@edu.ulisboa.pt), [daraujo@fmh.ulisboa.pt](mailto:daraujo@fmh.ulisboa.pt)

Resumo: O estudo da tomada de decisão no judo tem sido orientado por modelos de processamento de informação, cuja explicação exclui o corpo dos judocas e o contexto do combate. Em alternativa, a dinâmica ecológica enfatiza a coordenação judoca-judoca, assente em ciclos de percepção-ação, para explicar a emergência do comportamento. Este estudo hipotetizou que os comportamentos de ataque emergem guiados pela percepção de possibilidades de projeção (i.e., affordances) disponíveis nos desalinhamentos na orientação corporal relativa entre judocas. Vinte atletas de judo de nível internacional foram emparelhados de acordo com as regras oficiais e aleatoriamente distribuídos em dois grupos. No grupo de controlo, cinco pares realizaram deslocamentos sem atacar. No grupo experimental, cinco pares realizaram um combate cujo objetivo era projetar o adversário. Mediu-se a velocidade angular de cada participante com sensores inerciais (142 Hz), sendo processada em velocidades angulares relativas (VAR) e correlações corridas (CC) como variáveis contínuas de (des)alinhamento e coordenação entre judocas, respetivamente. Na tarefa experimental, os resultados revelaram que a CC diminui e altera abruptamente com o aumento da VAR (i.e., tendência para o desalinhamento), sendo que os ataques quebravam a coordenação e as ações defensivas estabilizavam. Estes resultados indicam que a decisão de atacar foi induzida por desalinhamentos da orientação corporal relativa que possibilitam projetar e quebrar a coordenação relativamente ao adversário. Assim, a decisão no judo é intrinsecamente corpórea e contextual (e não apenas um processo mental), em que o treino deve enfatizar os ciclos de percepção-ação que suportam a coordenação em combate.

Palavras-chave: desportos de combate, psicologia ecológica, sinergias interpessoais, transições, cognição corpórea

Título: O papel do desporto na qualidade de vida e bem-estar de pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental

Autores: Susana Cristina Oliveira Diz, Aldo Costa, Miguel Jacinto, Nuno Amaro, Filipe Rodrigues, Rui Matos, Raul Antunes

Afiliação Principal: Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Politécnico de Leiria

Emails: [sucris.diz@gmail.com](mailto:sucris.diz@gmail.com), [mcosta.aldo@gmail.com](mailto:mcosta.aldo@gmail.com), [miguel.s.jacinto@ipleiria.pt](mailto:miguel.s.jacinto@ipleiria.pt),  
[nuno.amaro@ipleiria.pt](mailto:nuno.amaro@ipleiria.pt), [filipe.rodrigues@ipleiria.pt](mailto:filipe.rodrigues@ipleiria.pt), [rui.matos@ipleiria.pt](mailto:rui.matos@ipleiria.pt),  
[raul.antunes@ipleiria.pt](mailto:raul.antunes@ipleiria.pt)

Resumo: As pessoas com dificuldade intelectual e desenvolvimental (DID) tendem a apresentar um estilo de vida sedentário, prejudicando a sua qualidade de vida (QdV) e bem-estar. O objetivo deste estudo consistiu em analisar o efeito de uma intervenção baseada em modalidades desportivas (1 sessão semanal de 60 minutos) durante 36 semanas na QdV e bem-estar de pessoas com DID. A amostra foi constituída por 36 participantes com DID, institucionalizados, divididos em dois grupos: (i) experimental (GE) composto por 23 participantes (M=37,26; SD=13,84) e (ii) controlo (GC) composto por 13 indivíduos (M=38,31; SD=14,22). Utilizou-se a Escala Pessoal de Resultados, a Escala de Satisfação com a Vida e a Positive and Negative Affect Shedule, para avaliar as variáveis de interesse. A comparação entre grupos foi realizada através da técnica estatística não paramétrica U de Mann-Whitney e no que concerne à comparação entre os dois momentos foi utilizado o teste não paramétrico Wilcoxon. No momento pós-intervenção o GE apresentou valores superiores ao GC nos domínios inclusão social ( $p=0,02$ ;  $\eta^2=0,155$ ), bem-estar emocional ( $p=0,04$ ;  $\eta^2=0,128$ ) e bem-estar físico ( $p<0,01$ ;  $\eta^2=0,555$ ) da QdV e nas variáveis satisfação com a vida ( $p<0,01$ ;  $\eta^2=0,290$ ) e afeto positivo ( $p=0,01$ ;  $\eta^2=0,242$ ). Após a intervenção, observaram-se melhorias significativas no GE, nos domínios de autodeterminação ( $p=0,01$ ;  $\eta^2=0,292$ ), inclusão social ( $p=0,01$ ;  $\eta^2=0,363$ ) e bem-estar físico ( $p<0,01$ ;  $\eta^2=0,615$ ) da QdV e nas variáveis satisfação com a vida ( $p=0,02$ ;  $\eta^2=0,257$ ) e afeto negativo ( $p<0,01$ ;  $\eta^2=0,394$ ). Os resultados deste estudo parecem reforçar a importância que programas deste tipo podem ter na QdV e bem-estar desta população.

Palavras-chave: dificuldade intelectual e desenvolvimental, desporto, qualidade de vida, bem-estar

Título: Crenças e atitudes dos professores de Educação Física face à inclusão de alunos com deficiência nas suas aulas

Autores: Ana do Mar Vaz Raposo, Vitor Ferreira, Nuno Januário

Afiliação Principal: Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa

Emails: [anamarraposo@gmail.com](mailto:anamarraposo@gmail.com), [vferreira@fmh.ulisboa.pt](mailto:vferreira@fmh.ulisboa.pt), [njanuario@fmh.ulisboa.pt](mailto:njanuario@fmh.ulisboa.pt)

Resumo: As crenças e atitudes dos professores de Educação Física são importantes para entender as suas ações no ensino e na inclusão de alunos nas suas aulas. O objetivo deste estudo foi analisar e identificar as crenças e atitudes dos professores de Educação Física face à deficiência. O estudo envolveu 101 participantes (51? e 49?), com idades compreendidas entre os 22 e os 66 anos ( $M=40,17$ ;  $DP=10,99$ ), com e sem contacto prévio com pessoas com deficiência e com e sem formação específica na área. O instrumento utilizado foi a escala “Attitudes toward disabled people scale”, de Verdugo, Aris e Jenario(1995), que inclui 5 dimensões: Valorização da Capacidade e Limitações (VCL), Reconhecimento/Negação de Direitos (RND), Implicações Pessoais (IP), Classificação Genérica (CG) e Assunção de Tarefas (AP). A análise de dados foi realizada com o software estatístico SPSS, versão 29, tendo-se efetuado uma análise descritiva das variáveis e uma análise multivariada-GLM. Globalmente, o modelo apresentou um valor de significância de  $<0.001$ . Os resultados mostraram que o género se revelou uma variável diferenciadora na dimensão IP,  $F(1.99)=4.301$ ,  $p=0,042$ ,  $\eta^2p=0,066$ . A idade teve impacto em todas as dimensões das atitudes, exceto na dimensão AT. Também, o contacto prévio foi diferenciador nas dimensões RND,  $F(1.99)=4.024$ ,  $p=0.049$ ,  $\eta^2p=0.062$ ; IP,  $F(1.99)=5.103$ ,  $p=0.027$ ,  $\eta^2p=0.077$  e para CG,  $F(1.99)=4.064$ ,  $p=0.048$ ,  $\eta^2p=0.062$ . A formação específica revelou-se diferenciadora para as dimensões: VCL,  $F(1.99)=6,759$ ,  $p=0.012$ ,  $\eta^2p=0.100$ ; RND,  $F(1.99)=6.147$ ,  $p=0.04$ ,  $\eta^2p=0.092$  e IP,  $F(1.99)=7.268$ ,  $p=0.009$ ,  $\eta^2p = 0.106$ . As variáveis independentes foram diferenciadoras das atitudes dos professores de Educação Física em relação à deficiência, especialmente nas dimensões VCL, RND e IP.

Palavras-chave: Educação Física, professores, deficiência, crenças, atitudes

Título: Eficácia de Intervenções de Terapia Cognitivo Comportamental e Dança de Salão na Redução dos Sintomas de Depressão: Um Estudo Clínico Randomizado

Autores: João Jesus, Márcia Mendes

Afiliação Principal: Instituto Politécnico da Maia

Emails: [2001joaojesus@gmail.com](mailto:2001joaojesus@gmail.com), [marcia.mendes@chts.min-saude.pt](mailto:marcia.mendes@chts.min-saude.pt)

Resumo: A atividade física tem vindo a ser identificada como uma variável antidepressiva, no entanto, pouco se sabe acerca do efeito combinado entre dança e a terapia cognitivo-comportamental no tratamento da depressão, em contexto hospitalar. Por conseguinte, o presente estudo teve como propósito examinar os efeitos da participação em terapia cognitivo-comportamental e em aulas de dança de salão, em pacientes clinicamente diagnosticados com depressão. Participaram 90 pacientes com diagnóstico clínico de depressão, com idades compreendidas entre 19 e 78 anos, num estudo controlado e randomizado em paralelo, em contexto hospitalar. Para o efeito, os 90 participantes foram aleatoriamente divididos em 3 grupos: Grupo de controlo em lista de espera (GC), que esteve presente apenas nos momentos de avaliação; Grupo de Terapia (GT), que teve 8 sessões convencionais de terapia cognitivo-comportamental (TCC), em grupo, e o Grupo de Dança e Terapia (GDT), que realizou 8 aulas de dança e 8 sessões de terapia. Para avaliar a eficácia deste estudo, foi administrado o Patient's Health Questionnaire 9 (PHQ-9). A posterior análise foi conduzida através de uma Análise de Variância com Medidas Repetidas e o Teste de Bonferroni. Os resultados sugerem que o GDT demonstrou uma eficácia significativa na redução da sintomatologia depressiva quando comparado tanto com o GC, como com o GT. Estes resultados indicam que as intervenções de TCC em grupo, tanto com a inclusão da dança, como na forma convencional, são eficazes na redução dos sintomas de depressão em comparação com um grupo de controlo.

Palavras-chave: Depressão; Dança; Terapia Cognitivo-Comportamental

## **Comunicações Oraís Livres**

**Área Temática: Atividade Física, Saúde, Bem-Estar e Estilos de Vida Saudável**

Título: O efeito de um programa de exercício físico multicomponente no risco e medo de cair numa população envelhecida

Autores: Filipe Rodrigues, Miguel Jacinto, Rui Matos, Diogo Monteiro, Raul Antunes, Nuno Amaro, António Miguel Monteiro, Pedro Forte

Emails: [filipe.rodrigues@ipleiria.pt](mailto:filipe.rodrigues@ipleiria.pt), [miguel.s.jacinto@ipleiria.pt](mailto:miguel.s.jacinto@ipleiria.pt), [rui.matos@ipleiria.pt](mailto:rui.matos@ipleiria.pt), [diogo.monteiro@ipleiria.pt](mailto:diogo.monteiro@ipleiria.pt), [raul.antunes@ipleiria.pt](mailto:raul.antunes@ipleiria.pt), [nuno.amaro@ipleiria.pt](mailto:nuno.amaro@ipleiria.pt), [mmonteiro@ipb.pt](mailto:mmonteiro@ipb.pt), [pedro.forte@ipb.pt](mailto:pedro.forte@ipb.pt)

Resumo: O objetivo deste estudo consistiu em investigar o impacto de um programa de exercício físico multicomponente durante 8 meses na população envelhecida. Com um desenho quasi-experimental, participaram 35 idosos com uma média de idade de 67,54 anos (DP = 3,81), dos quais 71% eram mulheres. A média da massa corporal era de 68,91 kg (DP = 8,64) e a média da altura era de 1,61 m (DP = 0,07). A Escala de Equilíbrio de Berg (BBS) foi utilizada para avaliar o equilíbrio, enquanto a Escala de Eficácia de Quedas Internacional (FES-I) avaliou o medo de cair. O programa de exercício físico consistiu em exercícios aeróbios, treino de força resistido, agilidade, equilíbrio e flexibilidade com uma duração entre 45 e 60 minutos, seguindo os princípios FITT. As taxas de participação no programa variaram entre 76% a 100%. Houve uma melhoria significativa no BBS ( $t = -11,20$ ;  $p < 0,001$ ;  $d = 1,47$ ) e na FES-I ( $t = 5,81$ ;  $p < 0,001$ ;  $d = 0,88$ ), indicando aumento significativo no equilíbrio e redução significativa no medo de cair. Este estudo apresenta evidências preliminares de que um programa de exercício físico multicomponente de baixo custo durante 8 meses pode ser eficiente na melhoria da agilidade e do equilíbrio, bem como na redução do medo de cair em adultos envelhecidos.

Palavras-chave: idosos, treino multicomponente, quedas, medo, equilíbrio

Título: Preditores de qualidade de vida em indivíduos com Dificuldade Intelectual e Desenvolvidamental

Autores: Miguel Jacinto, Filipe Rodrigues, Diogo Monteiro, Susana Diz, Rui Matos, Nuno Amaro, Raul Antunes

Emails: [miguel.s.jacinto@ipleiria.pt](mailto:miguel.s.jacinto@ipleiria.pt), [filipe.rodrigues@ipleiria.pt](mailto:filipe.rodrigues@ipleiria.pt), [diogo.monteiro@ipleiria.pt](mailto:diogo.monteiro@ipleiria.pt),  
[susana.diz@ipleiria.pt](mailto:susana.diz@ipleiria.pt), [rui.matos@ipleiria.pt](mailto:rui.matos@ipleiria.pt), [nuno.amaro@ipleiria.pt](mailto:nuno.amaro@ipleiria.pt),  
[raul.antunes@ipleiria.pt](mailto:raul.antunes@ipleiria.pt)

Resumo: Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre antropometria, composição corporal, capacidade funcional e qualidade de vida percebida em indivíduos com Dificuldade Intelectual e Desenvolvidamental (DID). Trinta e seis participantes foram recrutados para este estudo transversal, com uma média de idade de 39.08 anos (DP = 11.66), variando de 20 a 58 anos. Entre os participantes, 49% (n = 17) eram do sexo masculino e 51% (n = 19) do sexo feminino. Os participantes foram avaliados a nível antropométrico, composição corporal, 30 seconds chair-stand test, timed-up-go test, 6 minute walk test e responderam à versão portuguesa da Personal Outcomes Scale. Foram efetuadas análises de regressão hierárquica. O modelo de regressão do Bloco 1 foi estatisticamente significativo, mostrando que os preditores da capacidade funcional explicaram 19,2% da variância da qualidade de vida [ $F(3,32)=0.020$ ,  $p < 0.05$ ,  $R = 0.511$ ,  $Ra^2 = 0.192$ ]. Os resultados deste estudo destacam o equilíbrio, a coordenação e a agilidade como preditores da qualidade de vida em indivíduos com DID. Este estudo fornece evidências preliminares dos possíveis preditores de qualidade de vida em indivíduos com DID.

Palavras-chave: antropometria, composição corporal, deficiência, capacidade funcional, qualidade de vida

Título: Papel Educativo dos Profissionais de Fitness: opinião dos Estudantes da Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde

Autores: Liliana Ricardo Ramos, Susana Franco, Vera Simões, Isabel Vieira

Emails: [lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt), [sfranco@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:sfranco@esdrm.ipsantarem.pt),  
[verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt), [isabelvieira@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:isabelvieira@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: É reconhecido o papel educativo dos Profissionais de Fitness (PF) junto dos praticantes, tendo um forte impacto na promoção de um estilo de vida saudável e no ensino dos exercícios, entre outros. O objetivo deste estudo é conhecer o papel educativo dos PF na opinião de estudantes da Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde (LDCFS), da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM). Foi aplicado um questionário, online, com duas questões: “considera que os PF têm um papel educativo junto dos seus praticantes” e, se sim, “qual?”. Foi realizada a análise de conteúdo das respostas abertas, frequência relativa das variáveis qualitativas e estatística descritiva para as variáveis quantitativas. Responderam ao questionário 73 estudantes, 48% do sexo masculino e 52% do feminino, com uma idade média de 20,2±2,0 anos (24,7% do 1.º ano, 54,8% do 2.º e 20,5% do 3.º). A maioria dos estudantes (91,8%) considera que os PF têm um papel educativo nos seus praticantes. A maioria destes (82%) referiu que esse papel está relacionado com a dimensão “Educação para a Literacia Física”. A dimensão “Educação para Promoção de Estilos de Vida Saudáveis” foi referida por 41% dos estudantes e a dimensão “Educação para saber Estar/Ser” foi mencionada por 33% dos estudantes. A maioria dos estudantes da LDCFS-ESDRM consideram que os PF têm um papel educativo junto dos seus praticantes, estando esse maioritariamente relacionado com a “Educação para a Literacia Física” e com a “Educação para Promoção de Estilos de Vida Saudáveis”.

Palavras-chave: Papel Educativo, Profissionais de Fitness, Estudantes do Ensino Superior

Título: Impacto de Intervenções para Autogestão da Saúde nos Mediadores de Outcomes Psicológicos de Jovens com Obesidade – Revisão Sistemática de Literatura

Autores: Hugo V Pereira, Miriam G Leão, Afonso M Jerónimo

Emails: [hugo.pereira@ulusofona.pt](mailto:hugo.pereira@ulusofona.pt), [miriam.g.leao@gmail.com](mailto:miriam.g.leao@gmail.com), [geronimoaf1@gmail.com](mailto:geronimoaf1@gmail.com)

Resumo: O objetivo desta revisão é identificar, descrever e verificar o impacto de intervenções para a autogestão de saúde nos mediadores e outcomes psicológicos de jovens com obesidade. A pesquisa foi realizada em três bases de dados: PubMed, SportDiscus e PsycInfo, utilizando uma estratégia de pesquisa PICOS. A seleção dos estudos foi dividida em: avaliação do título e do resumo, revisão do texto completo e discussão de discrepâncias. Durante a fase de extração de dados, foram recolhidas várias características dos estudos. A avaliação do risco de viés dos estudos foi realizada através da ferramenta Joanna Briggs Critical Appraisal (JBCA). Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, de 2029 estudos, só foram selecionados para esta revisão 14 estudos. Os estudos selecionados foram publicados entre 1994 e 2022. A amostra total dos estudos incluiu 3236 participantes, com idades entre 8 e 19 anos. Vários parâmetros de saúde mental foram avaliados nos estudos, com 10 variáveis diferentes. As variáveis mais relevantes incluem a qualidade de vida, a satisfação com a imagem corporal, a motivação intrínseca e a autoestima. As intervenções para a autogestão da saúde podem ter um impacto positivo em vários mediadores e outcomes psicológicos em jovens com obesidade. Os resultados devem ser interpretados com cautela, face ao elevado número de estudos com risco de viés moderado e elevado. Estudos futuros devem adotar um desenho mais rigoroso (só com estudos com risco de viés baixo), aumentar o tamanho das amostras e padronizar as intervenções para facilitar a comparação dos resultados.

Palavras-chave: Intervenções, Autogestão de saúde; Variáveis psicológicas; Obesidade infantil, Adolescentes

Título: Revisão Sistemática Rápida da Literatura Acerca da Influência da Comunicação baseada no Modelo Circunflexo, na Motivação e na Atividade Física

Autor: André Holtskog

Emails: [andrefhaguiar@gmail.com](mailto:andrefhaguiar@gmail.com)

Resumo: Introdução: A prática de atividade física (AF) regular é crucial e vantajosa porque pode levar a um maior bem-estar mental, tanto em indivíduos aparentemente saudáveis como também aos que possuem condições médicas específicas. Os profissionais de saúde são peças fundamentais para promover a atividade física, visto serem as referências para os seus pacientes. Objetivo: Rever a literatura acerca da influência da comunicação baseada no modelo circunflexo no suporte das necessidades psicológicas básicas, na qualidade da motivação e na sustentabilidade do comportamento de atividade física. Método: a pesquisa foi feita através dos motores de busca PubMed e PsycInfo, utilizando a estratégia de pesquisa PICOS. O processo de seleção de estudo foi realizado em duas fases distintas: 1ª fase abrangeu a análise do título e do resumo. 2ª fase envolveu a leitura da publicação em texto integral para garantir que os critérios de inclusão eram cumpridos. Resultados: foram selecionados e analisados para esta revisão 3 artigos com 562 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 70 anos. Conclusão: a intervenção do profissional não só demonstra um aumento na participação da atividade física, como também resulta em melhorias relacionadas com a saúde e com o comportamento de atividade física seja em programas de atividade física, seja em ambientes clínicos.

Palavras-chave: Atividade física, Modelo Circunflexo, Teoria da Auto-Determinação, Qualidade da Motivação, Sustentabilidade da Atividade Física

Título: Out no desporto ou fora do desporto: Preditores do bem-estar de pessoas LGBTQI+ no desporto num modelo multinível

Autores: Maria Simões de Abreu, Carla Moleiro, Raquel António

Emails: [psi.mariasimoesabreu@gmail.com](mailto:psi.mariasimoesabreu@gmail.com), [carla.moleiro@iscte-iul.pt](mailto:carla.moleiro@iscte-iul.pt),  
[ana\\_raquel\\_antonio@iscte-iul.pt](mailto:ana_raquel_antonio@iscte-iul.pt)

Resumo: A prática desportiva tem efeitos favoráveis para a saúde em termos físicos, psicológicos (emocional e intelectualmente) e sociais (Fentem, 1994; Kulick et al., 2018). Contudo, para os/as atletas LGBTQI+ os benefícios nem sempre são garantidos, havendo, inclusivamente, malefícios associados como a discriminação e a exclusão (Cunningham et al., 2018; Greenspan et al., 2017). Deste modo, pretendemos a realização de um projeto, com um conjunto de estudos sequenciais, de métodos mistos, com o objetivo de compreender as experiências e perceções de atletas LGBTQI+ e staff (treinadores, dirigentes e outros agentes desportivos) e de analisar fatores preditores do bem-estar na prática desportiva de pessoas LGBTQI+, num modelo integrado multinível. Com este projeto pretendemos contribuir para a promoção da saúde, satisfação e qualidade de vida de atletas LGBTQI+ na sua prática e carreira desportiva.

Palavras-chave: Atletas queer, bem-estar, modelo multinível, desporto, LGBTQI+

Título: Move4Future: programa-piloto de exercício físico para crianças e jovens de famílias multiproblemáticas

Autores: Cristiana Mercê, Vera Simões, Liliana Ricardo Ramos, Miguel Silva, Nancy Brígida, Anabela Vitorino, Marco Branco, Rafael Oliveira

Emails: [cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt), [verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt),  
[lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:lilianaramos@esdrm.ipsantarem.pt), [miguelsilva@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:miguelsilva@esdrm.ipsantarem.pt),  
[nancybrigida@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:nancybrigida@esdrm.ipsantarem.pt), [anabelav@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:anabelav@esdrm.ipsantarem.pt),  
[marcobranco@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:marcobranco@esdrm.ipsantarem.pt), [rafaeloliveira@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:rafaeloliveira@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: As famílias multiproblemáticas, incluem vários fatores de risco (e.g., problemas de saúde mental, composição corporal). O exercício físico pode ser uma estratégia para prevenir e intervir em qualquer um destes problemas. Não obstante, verifica-se a escassez de estudos com aplicação de programas de exercício físico para mitigá-los. Neste sentido, o presente estudo analisou os efeitos da implementação de um programa piloto de exercício denominado “Move4Future”, dirigido a crianças e adolescentes, nas seguintes variáveis: i) níveis de ansiedade, ii) composição corporal e iii) níveis de atividade física. Dez participantes (10,61±2,40 anos, 8 raparigas), oriundos de famílias multiproblemáticas, completaram o programa de exercício físico de 12 semanas com uma frequência semanal de uma sessão, tendo sido realizadas avaliações pré- e pós-intervenção. Foram aplicadas as versões portuguesas da Escala Multidimensional de Ansiedade e Questionário Pictográfico de Atividade Física; foram recolhidos dados das variáveis de massa corporal, estatura, prega tricipital, prega geminal, perímetros do braço relaxado, cintura e anca. Os principais resultados revelaram uma diminuição do traço de ansiedade, embora esta alteração não tenha sido estatisticamente significativa ( $p=0,067$ ), um aumento significativo da estatura ( $p=0,028$ ), uma diminuição significativa do índice de massa corporal ( $p=0,018$ ) e do perímetro da cintura ( $p=0,028$ ). O programa-piloto Move4Future evidenciou assim uma melhoria dos valores médios dos níveis de ansiedade e da composição corporal, observando-se ainda o efeito do crescimento associado ao pico de velocidade em altura. No entanto, uma intervenção multidisciplinar, incluindo as famílias e mais sessões por semana, pode ser importante para se obter outros resultados diferenciadores.

Palavras-chave: Adolescentes, ansiedade, atividade física, desenvolvimento, saúde mental

Título: Aplicação do Modelo Hierárquico da Motivação Intrínseca e Extrínseca no contexto do exercício físico: uma revisão sistemática

Autores: Bernardo Lopes Viveiros, Miguel Jacinto, Filipe Rodrigues, Raul Antunes, Rui Matos, Nuno Amaro, Diogo Monteiro

Emails: [bernardoviveiros16@gmail.com](mailto:bernardoviveiros16@gmail.com), [miguel.s.jacinto@ipleiria.pt](mailto:miguel.s.jacinto@ipleiria.pt),  
[filipe.rodrigues@ipleiria.pt](mailto:filipe.rodrigues@ipleiria.pt), [raul.antunes@ipleiria.pt](mailto:raul.antunes@ipleiria.pt), [rui.matos@ipleiria.pt](mailto:rui.matos@ipleiria.pt),  
[nuno.amaro@ipleiria.pt](mailto:nuno.amaro@ipleiria.pt), [diogo.monteiro@ipleiria.pt](mailto:diogo.monteiro@ipleiria.pt)

Resumo: Dado ao aumento dos índices de sedentarismo e inatividade física, abordagens psicossociais têm sido utilizadas para o combate desta epidemia. A Teoria da Autodeterminação (TAD) tem sido utilizada como referencial teórico para o estudo da mudança comportamental, assim como o Modelo Hierárquico da Motivação Intrínseca e Extrínseca (HMIEM) que, baseado na TAD, visa explicar como diferentes níveis de generalidade podem ser responsáveis pelas consequências comportamentais. Objetivou-se analisar as associações estabelecidas entre as variáveis que compõem o modelo HMIEM aplicado ao contexto do exercício físico. Seguindo o protocolo PRISMA e a estratégia PECOS, recorreu-se as bases de dados WOS, PubMed, Scopus e SPORTDiscus para a pesquisa dos estudos. Após a pesquisa bibliográfica, sete estudos cumpriram os critérios de elegibilidade. Os resultados parecem demonstrar que os fatores sociais (e.g., comportamentos de suporte/frustração) tendem a associar-se à satisfação das necessidades psicológicas básicas (BPN's) ( $r = 0.51, p < 0.01$ ;  $r = -0.73, p < 0.01$ ), assim como à frustração das BPN's ( $r = -0.39, p < 0.01$ ;  $r = 0.78, p < 0.01$ ). A satisfação e frustração das BPN's tendem a associar-se a formas de motivação autónomas ( $r = 0.57, p < 0.01$ ;  $r = -0.63, p < 0.01$ ) e a formas de motivação controlada ( $r = -0.76, p < 0.01$ ;  $r = 0.46, p < 0.01$ ). As formas de motivação autónoma e controlada associam-se às consequências comportamentais (e.g., intenção) ( $r = 0.19, p < 0.01$ ;  $r = -0.17, p < 0.01$ ). O alinhamento positivo entre as determinantes psicossociais constituintes do eixo horizontal do HMIEM parecem ser fundamentais para a adesão e manutenção de práticas de exercício físico sustentáveis.

Palavras-chave: HMIEM; Fatores Sociais; Necessidades Psicológicas Básicas; Motivação; Exercício Físico

Título: Qualidade da relação do treinador com os atletas e a sua saúde psicológica: Um estudo exploratório em contexto profissional

Autores: João Francisco Ferreira, Flávio Ventura, Filipe Costa, Pedro Teques, Daniel Duarte

Emails: [a038677@ipmaia.pt](mailto:a038677@ipmaia.pt), [a036787@ipmaia.pt](mailto:a036787@ipmaia.pt), [a039190@ipmaia.pt](mailto:a039190@ipmaia.pt), [pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt), [dfduarte@ipmaia.pt](mailto:dfduarte@ipmaia.pt)

Resumo: A liderança é um processo que envolve interações individuais entre membros da mesma equipa com o objetivo de alcançar uma meta comum. Por conseguinte, o processo e o contexto onde se desenvolve a prossecução de objetivos competitivos, poderão relacionar-se com a saúde psicológica dos atletas. Assim, o objetivo deste estudo foi explorar a perceção da liderança dos treinadores por parte de atletas profissionais e a sua saúde psicológica em modalidades coletivas (e.g., futebol e andebol). Os entrevistados foram 13 atletas de desportos coletivos com idades compreendidas entre os 19 e os 28 anos, todos do sexo masculino, com pelo menos 10 anos de experiência na modalidade. Para a análise dos dados, foi utilizado a análise temática, uma abordagem qualitativa que permite identificar padrões, tendências e temas emergentes nos dados. O software utilizado para análise foi o NVivo versão 1.7.2. Em geral, os resultados apontam a saúde psicológica passada e atual dos entrevistados, assim como as principais características que um líder deve ter, na opinião dos mesmos. Especificamente, os participantes afirmam que existiram momentos negativos na carreira desportiva, que provocam sentimentos de frustração, afetando claramente a sua saúde psicológica. Por outro lado, existem fatores que contribuem de forma positiva, como, por exemplo, a conquista de objetivos, sinceridade e a honestidade dos treinadores. Em suma, o treinador ideal parece ser aquele que dá suporte emocional aos atletas, que sabe conviver com estes, honesto e com objetivos bem definidos. Seja calmo, compreensivo e capaz tecnicamente de guiar uma equipa rumo ao sucesso.

Palavras-chave: atletas profissionais, liderança, saúde psicológica, modalidades coletivas

Título: Além da Técnica: A Importância das Competências Sociais na Motivação de Idosos para a Prática de Exercício

Autores: Gonçalo Pereira, João Correia, Rúben Dias, António Carlos Rodrigues Sampaio, Thabata Telles, Pedro Teques

Emails: [a043014@ipmaia.pt](mailto:a043014@ipmaia.pt), [a043233@ipmaia.pt](mailto:a043233@ipmaia.pt), [a042228@ipmaia.pt](mailto:a042228@ipmaia.pt), [arsampaio@ipmaia.pt](mailto:arsampaio@ipmaia.pt), [d012080@ipmaia.pt](mailto:d012080@ipmaia.pt), [pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt)

Resumo: A literatura da especialidade acerca da relação interpessoal do técnico de exercício e saúde tem revelado a necessidade de especificação da ação deste profissional perante o público-alvo, no entanto pouco se sabe acerca das especificidades de interação com a população idosa e de que forma isso influencia a motivação para a adesão ao exercício por parte dos idosos. Neste sentido, o propósito do presente estudo foi explorar os estilos de comunicação durante o treino físico para idosos. Participaram seis profissionais de exercício físico do sexo masculino que tiveram experiência de trabalho nos últimos 12 meses com idosos. As entrevistas foram desenvolvidas presencialmente e duraram entre os 30 e os 45 minutos. Os resultados oriundos da análise temática, revelaram que a comunicação eficaz engloba tanto aspetos verbais como não-verbais. Enquanto as competências técnicas são importantes, as competências sociais – empatia, escuta ativa e criação de uma relação positiva – são igualmente cruciais para motivar e envolver os idosos. O estudo destaca que a comunicação eficaz vai além de simplesmente instruir exercícios; envolve compreender as necessidades individuais, superar limitações e gerir expectativas. O comunicador eficaz constrói confiança, promovendo um ambiente de apoio que facilita a adesão a regimes de exercício. Em síntese, adaptar as estratégias de comunicação às necessidades individuais, usar eficazmente aspetos não-verbais e enfatizar o processo em vez do resultado são vitais para melhorar a saúde e o bem-estar desta população.

Palavras-chave: Adesão, Comunicação, Exercício físico, Idosos, Motivação

Título: A prática de atividade física e bem-estar de pessoas transgénero: Um estudo exploratório

Autores: António Carlos Rodrigues Sampaio, Nuno Pimenta, Pedro Teques

Emails: [arsampaio@ipmaia.pt](mailto:arsampaio@ipmaia.pt), [d011557@ipmaia.pt](mailto:d011557@ipmaia.pt), [pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt)

Resumo: O presente estudo explora a relação entre a atividade física e o bem-estar psicológico em pessoas transgénero, com foco em como o exercício físico contribui para a construção da identidade de género. Três participantes trans, com idades entre 20 e 25 anos, foram entrevistados para analisar os efeitos do exercício na imagem corporal e as barreiras na prática desportiva. A análise temática dos dados revelou que a maioria dos participantes reconhece a importância do exercício físico, não apenas pelos benefícios à saúde física e mental, mas também pelo papel na construção de uma imagem corporal que esteja alinhada com a sua identidade de género. No entanto, os dados indicam obstáculos significativos que limitam a participação, como a discriminação social e o desconforto em ambientes coletivos, especialmente em balneários. As mulheres trans mostraram-se menos inclinadas à prática de exercícios físicos em comparação com os homens trans, que se concentram em atividades de musculação para aumentar a masculinidade. O medo do preconceito e a exclusão social foram identificados como fatores que inibem a participação em modalidades desportivas coletivas. Em síntese, o exercício físico é visto como uma ferramenta importante para a construção de uma imagem corporal desejada, contudo as barreiras sociais e as dificuldades de aceitação são fatores que parecem limitar a adesão de pessoas trans à prática regular de atividades físicas.

Palavras-chave: identidade de género, imagem corporal, transgénero

Título: Impacto do ciclo menstrual sobre a percepção subjetiva de esforço e sintomas de ansiedade/depressão de jovens futebolistas ao longo de uma época desportiva

Autores: Ana Catarina Moura, Pedro Figueiredo, Pedro Teques

Emails: [catarinamoura29@gmail.com](mailto:catarinamoura29@gmail.com), [pfigueiredo@uaeu.ac.ae](mailto:pfigueiredo@uaeu.ac.ae), [pedroteques@gmail.com](mailto:pedroteques@gmail.com)

Resumo: Abordar a temática do ciclo menstrual no desporto e compreender o efetivo papel que este ocupa no treino/competição aliado à consideração da saúde psicológica das atletas parece ainda um desafio permanente para a comunidade científica. Deste modo, os objetivos deste estudo propõem compreender a possível relação que o ciclo menstrual pode representar para a percepção subjetiva de esforço e para o humor de jovens atletas da modalidade de futebol, visando ainda procurar possíveis associações entre a percepção subjetiva de esforço, o ciclo menstrual, o tempo de exposição ao treino e a carga do mesmo e em como estas podem ter influência na ansiedade/depressão das atletas em estudo. Método: Participaram do estudo 20 atletas pertencentes a uma equipa sub19 (M = 16.1, DP= 1.08) a jogar no Campeonato Interdistrital Feminino de futebol. Os dados do estudo foram obtidos através das respostas das atletas a dois questionários distintos (“RPE” - Rate of Perceived Exertion e “PHQ-4” - Patient Health Questionnaire -4). Os principais resultados apresentam o RPE e ciclo menstrual como preditores importantes dos sintomas de ansiedade/depressão. Por sua vez, as variáveis “tempo de exposição ao esforço” e “carga” não apresentaram influência estatística significativa quando em interação com fatores de ansiedade/depressão. Concluindo, parece ser necessário investigar e desenvolver as temáticas em estudo, e sobretudo a sua interação, de modo que futuramente haja uma maior contribuição para a melhoria da prática desportiva feminina.

Palavras-chave: Futebol feminino; Atleta feminina; Ciclo menstrual; RPE; Ansiedade/Depressão

Título: Invariância métrica da Escala de Competências Comportamentais do Nadador Salvador

Autores: Paulo Santiago, Pedro Teques

Emails: [paulosantiago@ipmaia.pt](mailto:paulosantiago@ipmaia.pt), [pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt)

Resumo: A estrutura fatorial e a invariância métrica da Escala de Competências Comportamentais do Nadador-Salvador (ECC-NS) foram examinadas com duas amostras independentes ( $n_1 = 460$ ;  $n_2 = 226$ ). A ECC-NS é uma medida multidimensional de autorresposta desenvolvida para avaliar as competências comportamentais do nadador-salvador sob o perfil de competências do nadador-salvador (Santiago, Teques, Duarte, & Palácios, 2020). Primeiro, foram testados três modelos concorrentes usando a análise fatorial confirmatória (AFC) com os dados da amostra 1 baseados teoricamente. Posteriormente, foi avaliada a invariância métrica do modelo final entre as duas amostras, entre géneros e entre idades, utilizando AFC múltiplos-grupos. Um modelo de 3 fatores – prevenção, relacionamento interpessoal, profissionalismo – revelou validade fatorial, apesar de apresentar limitações de validade do constructo (convergente e discriminante). Este modelo apresentou invariância total entre ambas as amostras e foi amplamente invariante em relação ao género e às idades. Assim, as pontuações derivadas de acordo com este modelo são comparáveis entre género e idade. Este estudo dá seguimento ao processo de testagem psicométrica desta escala, sendo sugeridas mais orientações futuras e possíveis aplicações na prática.

Palavras-chave: Análise fatorial confirmatória, análise multi-grupos, invariância métrica, validade fatorial

Título: Factores de Riesgo en la Depresión en Deportistas de Élite: Revisión sistemática

Autores: David Peris-Delcampo, Joel Raga-Martínez, Paula Ortiz-Marholz

Emails: [david.peris-delcampo@uv.es](mailto:david.peris-delcampo@uv.es), [joramar6@alumni.uv.es](mailto:joramar6@alumni.uv.es), [paula.ortiz@unab.cl](mailto:paula.ortiz@unab.cl)

Resumo: Se presenta una revisión sistemática utilizando el método PRISMA para analizar los factores de riesgo en depresión en deportistas de élite. Para ello se utilizaron las bases de datos SPORTDiscuss wiht full text, SpringerLink, CUIDEN (Revista Presencia), OVID y Pubmed, con el criterio de búsqueda "causes of risk factors AND depression AND elite professional athletes". Los criterios de inclusión fueron la edad entre 15 y 44 años, que fueran deportistas de élite, artículos en inglés, español y portugués, y que fueran publicados entre 2004 y 2024. Se encontraron, después de los filtros pertinentes, un total de 20 artículos finales. Los resultados muestran que existen diversas causas relacionadas con la depresión de deportistas de elite, entre los que destacan el alto nivel de exigencia y las repetidas lesiones sufridas por estos deportistas durante su trayectoria deportiva; lo que supone la necesidad de realizar trabajos holísticos de prevención y tratamiento para abordar este tipo de problemática.

Palavras-chave: Factores de riesgo, depresión, deportistas profesionales, salud mental

Título: Perfil biopsicossocial de atletas e ex-atletas de patinagem artística: Um estudo descritivo e comparativo

Autores: Cristiana Oliveira, Sofia Magalhães, Teresa Limpo, Teresa Leal

Emails: [cristiana.psi.oliveira@gmail.com](mailto:cristiana.psi.oliveira@gmail.com), [anasmagalhaes@gmail.com](mailto:anasmagalhaes@gmail.com), [tlimpo@fpce.up.pt](mailto:tlimpo@fpce.up.pt), [tleal@fpce.up.pt](mailto:tleal@fpce.up.pt)

Resumo: A saúde dos atletas tem suscitado muito interesse por parte dos investigadores em psicologia do desporto. Contudo, este interesse é ainda reduzido no que concerne aos ex-atletas, em particular no âmbito da patinagem artística. Para colmatar esta lacuna, adotamos uma perspetiva biopsicossocial e desenhamos o presente estudo para (a) realizar uma caracterização do perfil dos atletas e ex-atletas no âmbito da patinagem artística e (b) comparar o perfil biopsicossocial desses atletas e ex-atletas. Assim, obtivemos uma amostra de 173 participantes, dos quais 63 são atletas com uma média de idades de 21 anos (SD= 8.08; 91% sexo feminino) e 110 são ex-atletas com uma média de idades de 34 anos (SD= 14.93; 88% sexo feminino). Para atingir os objetivos do estudo foi aplicado um protocolo de avaliação composto por questões sociodemográficas e três instrumentos para medir a identidade atlética, o suporte social e a saúde física e mental. Através de análises descritivas, compreendeu-se que a maioria dos atletas e ex-atletas de patinagem artística é do sexo feminino, com idades e níveis de participação competitiva variados. Através de MANOVAS, verificou-se que, quanto à identidade atlética existem diferenças significativas entre grupos. Especificamente, os atletas mostraram maior identidade atlética face aos ex-atletas. Em relação ao suporte social e à saúde física e mental não se verificam diferenças significativas entre grupos. Estes resultados são úteis para descrever e compreender a saúde dos patinadores artísticos e ainda, do ponto de vista aplicado, para desenhar estratégias para a melhorar, quer durante quer no final da carreira.

Palavras-chave: atletas e ex-atletas, modelo biopsicossocial, saúde física e mental, patinagem artística

Título: Promoção da atividade física baseada na metodologia “Roda da Mudança Comportamental”: um estudo caso

Autores: Nuno Couto, Vitor Morgado, Tomás Pereira, Anabela Vitorino, Teresa Bento, Susana Alves, Pedro Mendes, Luís Cid, Nuno Couto

Emails: [ncouto@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:ncouto@esdrm.ipsantarem.pt), [vitormorgado10@gmail.com](mailto:vitormorgado10@gmail.com),  
[tomasventurapereira@gmail.com](mailto:tomasventurapereira@gmail.com), [anabelav@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:anabelav@esdrm.ipsantarem.pt),  
[teresabento@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:teresabento@esdrm.ipsantarem.pt), [salves@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:salves@esdrm.ipsantarem.pt), [pedromendes@ipc.pt](mailto:pedromendes@ipc.pt),  
[luiscid@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:luiscid@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: A atividade física (AF) tem benefícios significativos para a saúde. No entanto, um em cada quatro adultos não atinge os níveis globalmente recomendados de AF. Considerando que o comportamento de AF é influenciado por vários fatores que operam a vários níveis, incluindo fatores pessoais, sociais e ambientais, foi desenvolvida uma intervenção de mudança comportamental para promover o comportamento de AF. Com base numa metodologia “one-to-one”, utilizou-se a metodologia “Behavior Change Wheel (BCW)” para conceber uma intervenção que foi desenvolvida durante 24 semanas, incluindo oito semanas de sessões online e 16 semanas de follow-up. Após a intervenção observou-se um aumento do equivalente metabólico (MET-min/semana) (inicial = 2970; oito semanas = 6440; 24 semanas = 6744) e dos passos diários (inicial = 8372; oito semanas = 10234; 24 semanas = 12142), o que fornece alguma evidência para a eficácia da metodologia em causa, especialmente na relação um-para-um. Desta forma, apesar de se tratar de um estudo caso, podemos concluir que a intervenção, concebida através do BCW, teve um efeito positivo na promoção de mais comportamentos de AF em adultos e forneceu evidências que podem ser utilizadas em outras intervenções que visem aumentar os níveis de AF da população.

Palavras-chave: atividade física, mudança comportamental, metodologias de intervenção

## **Comunicações Orais Livres**

**Área Temática: Desporto, Formação, Rendimento e Performance**

Título: Tiques e Performance Desportiva: fatores de influência e intervenção psicológica

Autor: Cláudia Chasqueira

Emails: [clauchasqueira@gmail.com](mailto:clauchasqueira@gmail.com)

Resumo: Introdução: A perturbação de tiques, incluindo a Síndrome de Tourette, afeta uma percentagem significativa de jovens e pode ter um impacto substancial no desempenho desportivo. Embora o desporto ofereça benefícios reconhecidos para o bem-estar físico e saúde mental, como a redução do stress e a melhoria da autoestima, a pressão competitiva e as exigências de alto desempenho podem exacerbar os tiques em atletas. A prática desportiva pode, por vezes, suprimir temporariamente os tiques, especialmente em atividades que exigem elevada concentração e foco. No entanto, em situações de grande pressão competitiva, os tiques podem intensificar-se, afetando o rendimento dos atletas e contribuindo para um ciclo de hipervigilância e agravamento dos sintomas. Adicionalmente, a fadiga física e mental pode aumentar a vulnerabilidade aos tiques, sobretudo em contextos de treinos intensivos ou competições de alto nível. Objetivos: explorar a relação entre tiques e desempenho desportivo em jovens, destacando fatores como stress e ansiedade. Metodologia: estudo de caso de jovem de 15 anos atleta da modalidade de futebol com diagnóstico de Perturbação de Tiques. Resultados: são sugeridas estratégias de intervenção psicológica, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, técnicas de relaxamento e mindfulness, que podem ajudar os atletas a lidar com o stress e melhorar a gestão dos tiques. O apoio psicossocial também desempenha um papel crucial na criação de um ambiente inclusivo e de suporte. Conclusão: propor uma análise dos fatores que influenciam o desempenho desportivo de jovens com perturbação de tiques e apresentar intervenções eficazes para otimizar tanto a performance como a sua saúde mental

Palavras-chave: Tiques, stress, rendimento desportivo, saúde mental

Título: The Quality of Life of Former Portuguese Football Players

Autores: Eduardo Filipe Magalhães Teixeira, Carlos Silva, Félix Romero, António Vicente

Emails: [eduardoteixeira@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:eduardoteixeira@esdrm.ipsantarem.pt), [csilva@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:csilva@esdrm.ipsantarem.pt),  
[fromero@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:fromero@esdrm.ipsantarem.pt), [amnv@ubi.pt](mailto:amnv@ubi.pt)

**Resumo:** Background: This study aimed to assess QoL among Portuguese former players according to career duration, career end period, competitive level, tactical-positional status, international status, academic qualifications, serious injuries in career, and current professional football connection. Methods: The study included 84 Portuguese former football players (48.8 ± 8.2 years old) who transitioned to retirement between 1988 and 2018. The WHOQOL-BREF questionnaire was used to assess QoL perceptions, and the Portuguese version was validated. Results and Discussion: The former players have positive QoL indicators, both in general and across the four domains, namely in terms of the physical, psychological, and social relationship and environment. There were no statistically significant differences in QoL between the defined categories for career end period, competitive level, tactical-positional status, international status, and current professional football connection. Likewise, there was no significant correlation between QoL and career duration. In contrast, there were significant differences in general QoL ( $p < 0.023$ ) and in the physical domain ( $p < 0.001$ ) between former players with different academic qualifications. A significant correlation was found between the number of severe injuries sustained in a career and QoL in the physical domain ( $R = -0.300$ ,  $p = 0.006$ ). Conclusions: There are no concerning QoL results presented by former players. However, the number of severe injuries sustained during the career was associated with a lower QoL, while holding higher academic qualifications demonstrated higher general and physical QoL. Studies with larger samples should be conducted to confirm these trends.

Palavras-chave: football (soccer), post-career, former players, quality of life

Título: Comparação da motivação e intenção em permanecer no treino de natação ao longo de uma época desportiva

Autores: Luiz Fernando Crisostomo de Souza, Catarina Santos, Ricardo Fernandes, Diogo Monteiro, Mário Jorge de Oliveira Costa

Emails: [up202203603@edu.fade.up.pt](mailto:up202203603@edu.fade.up.pt), [cmsantos@fade.up.pt](mailto:cmsantos@fade.up.pt), [ricfer@fade.up.pt](mailto:ricfer@fade.up.pt), [diogo.monteiro@ipleiria.pt](mailto:diogo.monteiro@ipleiria.pt), [mjcosta@fade.up.pt](mailto:mjcosta@fade.up.pt)

Resumo: A motivação e intenção para o treino podem alterar-se nas diversas fases da carreira do nadador. Este estudo objetivou comparar a motivação e intenção de permanecer na prática em nadadores de diferentes escalões etários durante uma época competitiva. 154 nadadores federados pertencentes ao escalão de infantis ( $n = 49$ ,  $11,7 \pm 0,8$  anos), juvenis ( $n = 42$ ,  $13,7 \pm 0,7$  anos), juniores ( $n = 33$ ,  $15,4 \pm 0,8$  anos) e seniores ( $n = 30$ ,  $19,5 \pm 2$  anos) responderam através de questionário sobre a sua motivação e intenção de continuar a treinar em três momentos (M1, novembro; M2, março; M3, junho) durante a época desportiva 2023-2024. A motivação foi avaliada através do Behavioral Regulation Sport Questionnaire e a intenção com base na criação de três itens específicos. As formas menos autodeterminadas da motivação aumentaram nos juvenis, juniores e seniores, e diminuíram nos infantis. As formas mais autodeterminadas da motivação apenas aumentaram no escalão de juniores. A comparação intergrupar demonstrou valores de amotivação superiores nos seniores ( $M = 3,21$ ) comparativamente aos infantis ( $M = 2,07$ ). Todos os grupos diferiram na motivação intrínseca, com os infantis a apresentarem valores mais elevados nos três momentos ( $M1 = 6,60$ ;  $M2 = 6,53$ ;  $M3 = 6,13$ ). Verificou-se uma diminuição da intenção de continuar na prática entre os infantis, juvenis e juniores, e um aumento nos seniores. Conclui-se que a motivação e a intenção de continuar a treinar diferem entre os escalões etários e variam ao longo da época desportiva.

Palavras-chave: natação, época desportiva, motivação, intenção, escalões etários

Título: A variabilidade inerente ao acoplamento entre percepção e ação explica a perícia no Rope Skipping

Autores: Margarida Vaz de Carvalho, Henrique Lopes, Henrique Brito, Adriano Carvalho, Duarte Araújo

Emails: [miavdc01@gmail.com](mailto:miavdc01@gmail.com), [9bhenriquelopes@gmail.com](mailto:9bhenriquelopes@gmail.com), [hb.brito.1991@gmail.com](mailto:hb.brito.1991@gmail.com), [adrianoqcarvalho@gmail.com](mailto:adrianoqcarvalho@gmail.com), [daraujo@fmh.ulisboa.pt](mailto:daraujo@fmh.ulisboa.pt)

Resumo: A perícia desportiva pode ser explicada através do acoplamento percepção-ação. Ou seja, a capacidade de um atleta adaptar a ação, guiada pela percepção dos aspetos relevantes da tarefa, explica o processo que permite atingir o objetivo da tarefa. No presente estudo foi hipotetizado que o acoplamento percepção-ação em peritos de Rope Skipping é explicado pela variabilidade no modo como realizam uma sequência de saltos à corda numa prova de velocidade. Dois grupos (atletas e não-atletas) realizaram 3 provas de velocidade, cujo objetivo é realizar, em 30 segundos, o maior número de saltos à corda possíveis. Todos os participantes usaram sensores inerciais, que captam com precisão as acelerações dos movimentos das mãos e pés. A partir destas acelerações foi calculada a entropia de cada membro do corpo para extrapolar a variabilidade e a fase relativa entre membros homólogos, de modo a ser possível medir a sua coordenação. O grupo de atletas apresentou valores mais altos no número de saltos, nos valores de entropia e de fase relativa quando comparado com o grupo de não-atletas. A relação entre a variabilidade e o nível de perícia pode significar que não existe uma única solução ideal de coordenação eficaz, mas sim várias soluções funcionais de movimento que emergem do contexto, e que permitem atingir o objetivo. Os resultados deste estudo mostram que a variabilidade não é apenas ruído, mas um reflexo do acoplamento percepção-ação bem-sucedido, tendo um papel funcional e fundamental para a compreensão da adaptabilidade perante os constrangimentos da tarefa e do ambiente.

Palavras-chave: coordenação, adaptação, percepção, eficácia, comportamento intencional

Título: Obstáculos e facilitadores das carreiras desportivas no feminino - uma abordagem à transição de carreira em Portugal

Autor: Sara Malhoa

Emails: [sara.carvalho.malhoa@gmail.com](mailto:sara.carvalho.malhoa@gmail.com)

Resumo: O presente estudo pretendeu analisar o desenvolvimento das carreiras individuais femininas e identificar os obstáculos e facilitadores das carreiras desportivas de atletas em final de carreira ou pós-carreira, através de um estudo de natureza descritiva e interpretativa, único em Portugal. Foi realizada uma entrevista semidiretiva individual, baseada no guião de entrevista para atletas (TCD-GEA) de Gomes e Domingues (2015), tendo sido usado o método da análise temática de conteúdo. Participaram 9 atletas femininas, com idades compreendidas entre os 27 e os 55 anos ( $M=37,4$  anos;  $DP=9,4$ ) em fase final de carreira ou pós-carreira, com a média de 24,5 anos de prática desportiva na sua modalidade ( $DP=6,3$  anos), sendo todas praticantes de modalidades individuais e a maioria com pelo menos uma participação olímpica. Concluiu-se que é notória a necessidade de apoio especializado para a gestão da carreira desportiva ao longo das suas fases bem como a promoção da compatibilização entre a parentalidade, constituição de família e a carreira atlética. Propõe-se a criação do manual de carreira dual em Portugal, tendo em conta as suas necessidades de autenticidade, equilíbrio e crescimento, desde o ingresso na formação à transição para o término.

Palavras-chave: desporto feminino, obstáculos, facilitadores, transição de carreira

Título: Processo de contratação de treinadores portugueses por gestores de clubes de futebol do Brasil: Um estudo qualitativo

Autores: Thiago Rodrigues Moreira, Pedro Teques

Emails: [tmoreira.assessoria@gmail.com](mailto:tmoreira.assessoria@gmail.com), [pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt)

Resumo: O número de treinadores portugueses no futebol profissional brasileiro nunca foi tão elevado. Nos últimos seis anos, o Brasil tornou-se o segundo país a contratar mais treinadores portugueses. De 2019 até setembro de 2024, 14 treinadores portugueses foram trabalhar em clubes de futebol da Série A do Brasil. À data do presente estudo, a Série A do Brasil possui quatro treinadores portugueses e, em 2023, alcançou o número de oito treinadores entre os 20 clubes da competição. Neste sentido, observa-se uma mudança na orientação do recrutamento de treinadores no Brasil, assim como algumas mudanças neste intercâmbio cultural. Portanto, o propósito do presente estudo é explorar o motivo destas contratações, as formas como estas acontecem, o impacto deste movimento, e as mudanças internas do futebol brasileiro com estes profissionais e os seus legados. Para o efeito, participaram no estudo 11 diretores desportivos profissionais de clubes de futebol do Brasil, com idade entre 40 e 73 anos (todos do sexo masculino), com experiência no recrutamento de treinadores portugueses. As entrevistas foram realizadas de forma online com durações entre 24 minutos e 1 hora e 45 minutos, e foram transcritas integralmente. Os resultados oriundos da análise temática revelaram quatro temas principais: recrutamento; questão financeira; motivos para a contratação de um treinador português, impacto e legado dos treinadores portugueses no Brasil. Os resultados do estudo destacam a existência de fatores fundamentais para o crescimento do número de treinadores portugueses no futebol brasileiro, que culminou em um momento de organização estrutural e financeira dos clubes.

Palavras-chave: Diretores desportivos, Futebol brasileiro, Recrutamento e seleção de treinadores; Treinadores portugueses

Título: Desporto Escolar de muitas cores e vários sabores – Uma revisão sistemática

Autores: Rui Menezes Machado, Daniel Duarte, Gabriel Torres Tobio, Hugo Sarmiento, Miguel Valeiro, Pedro Teques

Emails: [menezes.machado@gmail.com](mailto:menezes.machado@gmail.com), [dduarte@ipmaia.pt](mailto:dduarte@ipmaia.pt), [gabriel.torres@udc.es](mailto:gabriel.torres@udc.es),  
[hg.sarmiento@gmail.com](mailto:hg.sarmiento@gmail.com), [miguel.gonzalez.valeiro@udc.es](mailto:miguel.gonzalez.valeiro@udc.es), [pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt)

Resumo: Introdução: O termo 'desporto escolar' é utilizado globalmente com interpretações variadas, o que cria barreiras à análise e a uma discussão aprofundada. Objetivo: Esta revisão sistemática, visa clarificar o conceito de 'desporto escolar' a nível internacional. Metodologia: Utilizamos o método PRISMA (Page et al., 2021) com o registo na plataforma INPLASY (2021100027). Concomitantemente, com base numa análise conceptual utilizando várias fontes documentais, foi aplicado o método PRISMA-ScR para revisões de escopo (Tricco et al., 2018). Resultados: A inclusão de 33 artigos/documentos resulta de pesquisas em cinco bases de dados (Web of Science, SportDiscus, PsycINFO, PubMed, ERIC) e outros documentos de cinco organizações (OCDE, UNESCO, UE, OMS, ISF), abrangendo publicações em inglês de 2010 a 4 de janeiro de 2022. Estes documentos, de diversas origens, detalham o 'desporto escolar' em contextos locais/nacionais, comparam experiências nacionais e descrevem cenários multinacionais/internacionais. Seis são documentos de orientação política que definem a ação governamental. Os artigos/documentos incluídos no estudo destacam a diversidade global do termo e a sua indefinição conceptual. Conclusão: O uso indiscriminado do termo 'desporto escolar' por autores de todo o mundo abrange vários significados, dificultando a sua interpretação. Neste sentido, estabelecer uma definição clara poderia promover uma discussão mais profícua e uma compreensão unificada de 'desporto escolar'.

Palavras-chave: desporto escolar, desporto na escola, desporto em idade escolar, educação física, revisão sistemática

Título: O Carácter Adaptativo das Rotinas Pré-Serviço no Ténis

Autores: Adriano Carvalho, João Carvalho, Daniel Carrilho, Henrique Brito, Henrique Lopes, Margarida Vaz de Carvalho, Duarte Araújo

Emails: [adrianoqcarvalho@gmail.com](mailto:adrianoqcarvalho@gmail.com), [joahcarvalho@gmail.com](mailto:joahcarvalho@gmail.com), [carrilho.daniel@edu.ulisboa.pt](mailto:carrilho.daniel@edu.ulisboa.pt), [hbrito@e-fmh.ulisboa.pt](mailto:hbrito@e-fmh.ulisboa.pt), [9bhenriquelopes@gmail.com](mailto:9bhenriquelopes@gmail.com), [miavdc01@gmail.com](mailto:miavdc01@gmail.com), [daraujo@fmh.ulisboa.pt](mailto:daraujo@fmh.ulisboa.pt)

Resumo: As rotinas pré-performance (RPP) podem ser definidas como o conjunto de comportamentos e cognições, usado sistematicamente para preparar a execução de tarefas desportivas. Explicações tradicionais sobre o papel das RPP para a melhoria da performance, baseiam-se no controlo metacognitivo do comportamento e cognições, através do qual se escolhe o programa motor que despoleta automaticidade na execução. Guiados pela dinâmica ecológica, propomos que o comportamento autorregulatório, intencionalmente criado pelos atletas, emerja temporariamente a partir da exploração de diversas fontes de constrangimentos (i.e., tarefa, ambiente e atleta). Utilizando as recomendações metodológicas da teoria do “behaviour setting”, aplicámos uma técnica de “mapeamento comportamental” na observação de 10 jogadores profissionais (i.e., classificados entre 1º e 744º na “Association of Tennis Professionals”), onde descrevemos, num jogo completo, as rotinas pré-serviço (RPS) (i.e., comportamentos, frequência e duração), em situação de competição. Os resultados mostram que as RPS são influenciadas por variáveis contextuais. Especificamente, a duração do ponto anterior explica 23.4% a 46.5% da adaptação do tempo de RPS, enquanto que diferentes desafios contextuais (i.e., pontos críticos, resultado do ponto anterior, sets diferentes) promoveram adaptações individualizadas nas RPS ( $p < .05$ ). Os resultados indicam que as RPS são moldadas por constrangimentos em interação, fazendo com que os atletas adaptem as suas rotinas para lidarem com as condições da performance. Estes resultados podem ter implicações práticas no desenvolvimento e prescrição de RPS, sugerindo que, em vez do uso de um guião rígido de pensamentos e comportamentos, estas possam ser ajustadas às condições do jogo, em cada serviço.

Palavras-chave: Ténis, Rotinas pré-serviço, Autorregulação, Dinâmica ecológica, constrangimentos contextuais

Título: Fatores e constrangimentos associados à função de VAR: uma análise temática

Autores: Rui Martins, João Brito, Pedro Teques

Emails: [ruimartinspsi@gmail.com](mailto:ruimartinspsi@gmail.com), [Joao.brito@fpf.pt](mailto:Joao.brito@fpf.pt), [pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt)

Resumo: O VAR é uma nova função na arbitragem profissional de futebol e exige um elevado nível de responsabilidade, o que muitas vezes pode levar a constrangimentos psicológicos. Atualmente existe uma lacuna na literatura sobre estes constrangimentos. O presente estudo pretende explorar os fatores e barreiras associadas à função de VAR na arbitragem de futebol. Especificamente, este estudo objetiva (1) compreender de que modo o conceito do VAR é percebido pelos árbitros, (2) quais os fatores relacionados com a performance dos VAR, (3) quais são as principais barreiras e desafios associados à função dos VAR e (4) que estratégias utilizam os VAR para lidar com as exigências da sua ação. Foram conduzidas entrevistas semiestruturadas com 6 árbitros que trabalham exclusivamente na vídeo-arbitragem no âmbito das competições profissionais de futebol em Portugal. Efetuou-se uma análise temática com abordagem indutiva para aceder às experiências, significados e perspetivas subjetivas destes profissionais sobre a sua função (Braun et al., 2016). Os resultados mostram que a introdução do VAR é tida como positiva e foram identificados vários fatores (e.g. comunicação, liderança), dificuldades (e.g. subjetividade, enviesamento, escrutínio da função) e estratégias (e.g. regulação emocional, desenvolvimento profissional) associadas à função até então não relatadas na literatura. O presente estudo contribui para a melhor compreensão da função de VAR através das perspetivas dos profissionais e afirma-se como um ponto de partida para delinear possíveis intervenções tendo em vista a promoção da performance e melhorias no uso do sistema de vídeo-arbitragem.

Palavras-chave: futebol, análise temática, vídeo árbitro, var

Título: Unveiling the Coach-Athlete Relationship in Major International Competitions: A Qualitative Study of National Team Coaches

Autores: Ricardo Pereira, João Ramos, Pedro Vigário, Tiago Ferreira, Daniel Duarte, Pedro Teques

Emails: [rp88st@gmail.com](mailto:rp88st@gmail.com)

Resumo: Coach-athlete relationships have garnered significant attention and have been thoroughly studied in the realm of sports psychology. Unfortunately, little is known about this subject with regard to national teams' major international competitions (e.g., European Championships, World Championships and Olympic Games). This relevance led to the conduct of the present research in which 13 elite coaches (meaning national team coaches who regularly participate in national teams' major international competitions) of team and individual sports took part. Through a semi-structured interview and using thematic analysis, the main competencies and strategies in the coach-athlete relationships were identified. The findings mentioned some traditional characteristics, such as closeness and commitment. They also shed light on the complexities inherent in these relationships, underscoring the importance of managing various factors to maintain a high-quality coach-athlete relationship. The characteristics associated to these competitions include three principal emergent themes: (1) National team coach's profile, (2) Athlete's profile, and (3) Coach-athlete relationship. Some subthemes also emerged, such as competencies, knowledge updating, psychosocial factors, relationship management, and interpersonal relationships in sports success. The novelty of this study lies in furnishing a data set that can guide practical procedures in coach-athlete relationships environments. By highlighting some of the essential elements of national team coaches' interactions with their athletes in the pre-competition, post-competition, and during-competition periods, these findings have the potential to fill a gap in literature, and to significantly benefiting national team coaches by enhancing the quality of their interventions.

Palavras-chave: Coaching, Elite sports, Interpersonal relations, Leadership, Thematic analysis

Título: Estudo de caso no atleta de ténis – A influência da exaustão na marcha

Autores: Filipa Silva, Frederico Marques, André Martins, Rita Pereira, David Davis

Emails: [filipascfsilva@gmail.com](mailto:filipascfsilva@gmail.com), [fredmgmarques@gmail.com](mailto:fredmgmarques@gmail.com), [andreffm@gmail.com](mailto:andreffm@gmail.com),  
[ritapereira632@gmail.com](mailto:ritapereira632@gmail.com), [daviscdavid@hotmail.com](mailto:daviscdavid@hotmail.com)

Resumo: No ciclo de marcha existem duas fases principais, a Fase de Apoio (FA) duração relativa de cerca 60% e a Fase de Oscilação (FO) duração relativa de 40%. O objetivo central do presente estudo é analisar a marcha antes e após a execução de Multisaltos (M) até à exaustão, assim como avaliar o Tempo de Contacto (TC) e o Tempo de Voo (TV) nos M. Foi selecionada uma amostra por conveniência de 20 adultos, estudantes de educação física de uma universidade portuguesa e realizou-se um estudo de caso com um atleta de ténis emocionalmente estável e que ao longo do M foi-se superando e conseguiu encontrar estratégias e soluções. A marcha e os M foram analisados com o OptoGait e o tratamento estatístico dos dados foi efetuado no SPSS. O atleta realizou 518 M, o TC foi de  $0.261 \pm 0.016$  s e o TV de  $0.29 \pm 0.044$  s, o tenista atribuiu 19 (extremamente difícil) na escala de perceção subjetiva de esforço. Relativamente à marcha, antes da execução dos M, os resultados da FA foram de  $62.9 \pm 1.204$  % e do Comprimento do Passo (CP)  $66.181 \pm 0.730$  cm e após a realização dos M a FA obteve  $68.267 \pm 1.849$  % e do CP  $62.286 \pm 0.937$  cm. É de realçar a capacidade de superação do atleta, bem como a importância do mesmo se encontrar bem física e psicologicamente. Os resultados demonstram que a marcha poderá encontrar-se comprometida quando se realizam exercícios até à exaustão.

Palavras-chave: marcha, multisaltos, exaustão, atleta

Título: Influência da Idade e da Dimensão da Área de Residência no Desenvolvimento e Percepções de Jovens Atletas

Autores: Sofia Alexandra Ferreira Pereira, Rosa Maria Leitão Lopes, Mariana Lopes Costa Pontes, Diana Rafaela Mendes Teixeira, Rocsana Tonis, Artur Jorge Baptista dos Santos

Emails: [a54783@alunos.ipb.pt](mailto:a54783@alunos.ipb.pt), [a54781@alunos.ipb.pt](mailto:a54781@alunos.ipb.pt), [marianapontes1316@gmail.com](mailto:marianapontes1316@gmail.com), [a54751@alunos.ipb.pt](mailto:a54751@alunos.ipb.pt), [artursantos@ipb.pt](mailto:artursantos@ipb.pt)

Resumo: Os estudos sobre a influência da idade e da dimensão da área de residência nos fatores de desenvolvimento e percepções de jovens atletas são cruciais para otimizar intervenções e melhorar o ambiente desportivo juvenil. Este trabalho analisou as diferenças entre grupos etários (Sub14, Sub16 e Sub18) e áreas de residência (menos e mais de 200 mil habitantes) nos ativos de desenvolvimento, atitudes desportivas, fontes de satisfação e clima motivacional percebido. A amostra incluiu 320 atletas entre os 12 e os 18 anos, e aplicaram-se os questionários DAP, SAQ, SEYSQ e PMCSQ-2. A ANOVA revelou variações significativas em fatores como Identidade Positiva, Valores Positivos, Esforço Exercido, Afiliação com Pares, Batota, Antidesportivismo e Funções Importantes, entre outros. Observou-se que tanto a idade como a área de residência influenciam distintamente o desenvolvimento, a satisfação e a motivação dos jovens atletas.

Palavras-chave: Satisfação, atitudes desportivas, influência parental, comportamento juvenil

Título: Auto-percepção da Liderança em Treinadores: Alinhando a Prática Atual com a Liderança Pretendida

Autores: Sofia Alexandra Ferreira Pereira, Mariana Lopes Costa Pontes, Rosa Maria Leitão Lopes, Diana Rafaela Mendes Teixeira, Roczana Tonis, Artur Jorge Baptista dos Santos

Emails: [a54783@alunos.ipb.pt](mailto:a54783@alunos.ipb.pt), [marianapontes1316@gmail.com](mailto:marianapontes1316@gmail.com), [a54781@alunos.ipb.pt](mailto:a54781@alunos.ipb.pt), [54751@alunos.ipb.pt](mailto:54751@alunos.ipb.pt), [artursantos@ipb.pt](mailto:artursantos@ipb.pt)

Resumo: A avaliação da auto-percepção dos treinadores de futebol sobre a sua liderança é um tema de interesse, podendo contribuir para a melhoria das práticas desportivas e desenvolvimento de atletas. O objetivo deste estudo foi investigar como os treinadores percebem a sua atuação nas dimensões de liderança, comparando a forma atual com a que desejam alcançar, usando a Escala Multidimensional de Liderança (Gomes, 2007). A metodologia incluiu a aplicação presencial de um questionário a 19 treinadores, todos homens, de diversas modalidades desportivas da região norte de Portugal. Os resultados indicaram diferenças significativas entre a forma atual e a pretendida de liderança. Os treinadores manifestaram um desejo claro de melhorar a sua atuação nos fatores: Visão, relacionado à capacidade de definir e comunicar objetivos; Inspiração, refletindo o papel de motivador; Apoio aos atletas e no uso do Feedback Positivo, elementos cruciais para o desenvolvimento de confiança e desempenho; Gestão Ativa, que envolve o acompanhamento constante das atividades e intervenções. Conclui-se que os treinadores percebem a necessidade de evoluir em vários aspetos da liderança, designadamente nos comportamentos transformacionais evidenciando a importância de formação contínua para alinhar a prática atual com a ideal. Futuras formações de treinadores deverão ter tal em conta, potenciar o desenvolvimento de tais estilos de liderança (Transformacionais, transacionais e de Tomada de Decisão) e fatores (Visão, Inspiração, Apoio, Feedback Positivo, Gestão Ativa). O presente trabalho apresenta algumas limitações, designadamente o número de participantes, o nível competitivo e organizativo, e, principalmente, a falta de representatividade do género feminino.

Palavras-chave: Desempenho, Motivação, Desenvolvimento de atletas, Estratégia, Desporto

Título: Protocolo para o estudo dos Efeitos do Treino de Meditação na Performance Desportiva de Nadadores

Autores: Catarina Belchior, Paulo Alexandre Silva Armada da Silva, Duarte Araújo

Emails: [catarina.r.belchior@gmail.com](mailto:catarina.r.belchior@gmail.com), [parmada@fmh.ulisboa.pt](mailto:parmada@fmh.ulisboa.pt), [daraujo@fmh.ulisboa.pt](mailto:daraujo@fmh.ulisboa.pt)

Resumo: A meditação contribui para a melhoria do bem-estar e da performance dos atletas. Durante a meditação, os praticantes mostram variação na atividade hemodinâmica cerebral e na frequência cardíaca, contrastando com o repouso. Contudo, não é claro que alterações neurofisiológicas e comportamentais contribuem para uma melhor performance. O presente estudo tem como objetivos analisar a influência da prática de meditação em nadadores de nível nacional a alto rendimento, na performance e bem-estar. A amostra será de 68 nadadores, divididos em grupo experimental e controlo. O estudo inclui 3 momentos de avaliação, em que cada participante realizará 25 minutos de meditação, com monitorização da oxigenação cerebral, variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e oscilação corporal por acelerometria. O grupo experimental passará por 7 semanas de treino psicológico, com 3 sessões semanais de 10 minutos de meditação (Introdução à Meditação, Meditação com Relaxação, Respiração Diafragmática, Bodyscan, Power Pose). Os efeitos deste treino psicológico serão medidos através da alteração na oxigenação do córtex pré-frontal, VFC (HF, LF, Raw-intervals) e da oscilação corporal durante a meditação, de medidas de bem-estar e de capacidade de meditação (versões portuguesas de Feeling-Scale, Flow-State2 e Mindfulness Attention Awareness Scale), e por fim, de performance numa prova simulada de 100 metros em piscina olímpica, na técnica específica de cada atleta (tempo, velocidade, %evolução com pontos FINA). A expectativa é que o treino psicológico com recurso à meditação melhore a performance e o bem-estar dos atletas, tal como a prática de meditação diminua a VFC enquanto aumenta a concentração de oxihemoglobina cerebral.

Palavras-chave: treino psicológico, neurociência, meditação, natação, performance

Título: Efeitos das variáveis físicas e psicológicas na performance de jovens nadadores: Um estudo exploratório

Autores: Salomé Almeida, Pedro Teques, António Rodrigues Sampaio

Emails: [salomealmeida07@gmail.com](mailto:salomealmeida07@gmail.com), [pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt), [arsampaio@umaia.pt](mailto:arsampaio@umaia.pt)

Resumo: O propósito deste trabalho foi examinar os efeitos de variáveis biofísicas (i.e., força dos membros superiores e inferiores, índice de braçada, frequência gestual em natação) e de variáveis psicológicas (i.e., sintomatologia ansiosa/depressiva, estratégias de coping, bem-estar subjetivo) sobre a performance na natação durante uma época desportiva. Quarenta jovens integrados nas competições nacionais de natação com idades compreendidas entre os 13 e 22 anos ( $M = 14.97$ ,  $DP = 2.18$ ), foram avaliados em dois momentos distintos (janeiro e junho) com um total de 161 sessões de treino entre cada momento. As variáveis em estudo foram avaliadas entre dois macrociclos. A análise com o teste t emparelhado revelou que somente a força dos membros inferiores e a performance na natação medida através de sprint de 50 metros livres, apresentaram alterações significativas. Adicionalmente, os resultados da análise de regressão evidenciaram que as variáveis explicam 84.1% da performance, onde a autoconfiança, o índice de braçada e a frequência gestual demonstraram apresentar efeitos significativos. Estes resultados, acompanhado pelas alterações significativas na força dos membros inferiores e o tempo da prova na época desportiva, sugere a investigação futura deve examinar com mais detalhe o desenvolvimento progressivo destas variáveis e a sua influência na performance desportiva na natação.

Palavras-chave: Autoconfiança, natação, performance, índice de braçada, frequência gestual

Título: Análise da influência dos diferentes tipos de tarefas na classificação final dos CrossFit® Games de 2021 a 2024

Autores: Tiago Luzes, Paula Bruno, Miguel Moreira

Emails: [tluzes7@gmail.com](mailto:tluzes7@gmail.com), [pbruno@fmh.ulisboa.pt](mailto:pbruno@fmh.ulisboa.pt), [mmoreira@fmh.ulisboa.pt](mailto:mmoreira@fmh.ulisboa.pt)

Resumo: O CrossFit®, desenvolvido por Greg Glassman em 2000, combina exercícios de ginástica, de condicionamento metabólico e de levantamento de peso e arremesso, para melhorar a saúde e o bem-estar. Com o aumento da popularidade, os CrossFit® Games surgiram em 2007. Desde 2021, a época desportiva inclui quatro fases: Open, Quartos de Final, Semifinais e os CrossFit® Games, onde 40 atletas masculinos e 40 atletas femininos, competem pelo título. Estudos científicos sobre análise da performance nos CrossFit® Games são limitados. Assim, este estudo visa analisar quantitativamente as tarefas que mais impactaram a classificação geral nos CrossFit® Games de 2021 a 2024. Os resultados das tarefas realizadas pelos atletas foram recolhidos através do site oficial dos CrossFit® Games e analisados através de correlações de Pearson e regressões lineares múltiplas para se identificar padrões ao longo dos anos. As tarefas 14 (2021), 12 (2022), 6 (2023) e 8 (2024) foram as com maior impacto na divisão masculina e as tarefas 5 (2021), 6 (2022), 8 (2023) e 8 (2024) para a feminina, evidenciando diferenças entre divisões. Todas estas tarefas incluem exercícios de diferentes disciplinas e durações médias, com exceção em duas tarefas na divisão feminina, que foram de longa duração. Estes resultados destacam a importância de se treinar tarefas multidisciplinares de duração média e sugerem a possível necessidade de abordagens diferentes para cada divisão. O presente estudo oferece uma base para futuras investigações em análises de performance no CrossFit®.

Palavras-chave: Análise da performance; CrossFit®; CrossFit® Games; Caracterização da modalidade; Análise da tarefa

Título: Intervención psicológica motivacional en un jugador de baloncesto para mejorar la confianza en el tiro: estudio de caso

Autores: David Peris-Delcampo, Enrique Cantón

Emails: [david.peris-delcampo@uv.es](mailto:david.peris-delcampo@uv.es), [enrique.canton@uv.es](mailto:enrique.canton@uv.es)

Resumo: Es un estudio de caso, de intervención psicológica motivacional con un deportista de 20 años, jugador de baloncesto desde hace 9 años. Su principal meta es mejorar su confianza en lograr más aciertos en el tiro a canasta. La intervención constó de 8 sesiones, siguiendo el modelo de "La Jirafa de Cantón" (Cantón, 2013). Al inicio y al final, respondió a los cuestionarios de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer (1996) y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión Díaz et al., 2006). Se valoraron los resultados cuantitativa y cualitativamente. A nivel cualitativo, se observa buena adherencia a las sesiones al igual y participación activa que le llevó a progresar en su objetivo. Pese a los obstáculos, como una leve lesión, el trabajo realizado le ha ayudado a mejorar ciertos aspectos motivacionales (como por ejemplo el veo y el oigo) en los que se percibieron ciertas carencias durante la evaluación inicial. Las submetas se han ido cumpliendo con éxito, observando como verbalizaba una mayor autoconfianza, autoestima y autoconocimiento a lo largo del proceso. Cuantitativamente hay mejoras en la puntuación de Autoeficacia y en las dimensiones de Autoaceptación, Relaciones positivas y Autonomía, de la Escala de Bienestar, manteniendo estables el resto. Concuerda con los resultados obtenidos en otras aplicaciones del modelo. En la última sesión de seguimiento, el deportista indica verbalmente su entusiasmo por seguir mejorando en su objetivo y que ya se siente capaz de ello.

Palavras-chave: Intervención psicológica, coaching, jirafa de cantón, motivación, confianza

Título: Inteligência Emocional no Desporto: Uma Abordagem Prática

Autor: José Silva

Emails: [josesilva.psicdesporto@gmail.com](mailto:josesilva.psicdesporto@gmail.com)

Resumo: A inteligência emocional (IE) tem mostrado ser crucial no contexto desportivo sendo amplamente reconhecida a sua importância no conhecimento teórico-prático que associam e relacionam as mais diversas variáveis de IE a melhor desempenho, performance e bem-estar no desporto. O conceito de IE surge na década de 90 sendo popularizado mundialmente neste período dando origem a três teorias e dois modelos de referência que desde então se têm difundido na mais diversas abordagens teórico-práticas nos mais variados contextos, desde o organizacional, educativo, da saúde e, naturalmente, desportivo. Esta apresentação tem como objectivo abordar a aplicabilidade das bases teóricas da IE no desporto através da partilha de métodos, estratégias e técnicas práticas, ensinadas em sessões, individuais e de grupo, com atletas e treinadores. Os resultados têm demonstrado melhor percepção subjectiva de desempenho, performance e bem-estar, desportivo e pessoal, por parte dos participantes nos processos de acompanhamento.

Palavras-chave: Inteligência emocional, desempenho, performance, bem-estar

Título: Formação e Desenvolvimento da Liderança no Contexto do Desporto de Natureza:  
Revisão e Perspetivas Futuras

Autores: Diana Silva Torres, Luís Carvalhinho, Carlos Silva

Emails: [diana.torres@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:diana.torres@esdrm.ipsantarem.pt), [lcarvalhinho@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:lcarvalhinho@esdrm.ipsantarem.pt),  
[csilva@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:csilva@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: A relação entre líderes e participantes, de atividades no contexto do Desporto de Natureza (DN), baseia-se numa obrigação e expectativa de que o líder deve manter o participante em segurança. A investigação tem vindo a aplicar diversas abordagens, no âmbito da psicologia (Traços, Comportamental, Situacional e Transformacional), para analisar e compreender o comportamento do líder e as suas interações com o grupo, em diversos contextos. A presente revisão teve como objetivo reunir e sintetizar informação, relativamente ao desenvolvimento da capacidade de liderança na formação de guias para atividades de DN, sendo estas caracterizadas pelos riscos subjacentes à prática. Para tal, foi realizada uma pesquisa conceptual através de base de dados científicas, como o Google Scholar, Scopus e Web of Science, visto que permitem uma pesquisa abrangente de campos interdisciplinares. Para obtenção dos artigos, foram utilizados como critérios de inclusão: publicações nos últimos 10 anos, disponíveis na íntegra, em idioma português, espanhol e inglês, tendo sido excluído teses e/ou dissertações, documentos de congressos/seminários e outros que não fossem diretamente relacionados com o tema. Para além disso, recorreu-se também a livros e manuais, na tentativa de compilar toda a informação possível sobre a temática. De uma forma geral, surgem novos paradigmas e modelos que propõem tornar a capacidade de liderança mais eficiente. Deve-se ter em conta que a liderança no contexto do DN, requer competências diversificadas, que envolvem desde o domínio técnico, a gestão de riscos, até à capacidade de estabelecer relações interpessoais e tomar decisões em condições adversas.

Palavras-chave: Liderança, Tomada de Decisão, Desporto de Natureza, Risco

Título: An Approach on Muscle Dysmorphia Among Bodybuilders and Weightlifters

Autores: Renato Alexandre da Costa Machado, Mafalda Pamplona Pinto, Henrique Pereira Neiva, Ana Teresa Conceição

Emails: [renato.cmachado@hotmail.com](mailto:renato.cmachado@hotmail.com), [mafalda.maria.pinto@ubi.pt](mailto:mafalda.maria.pinto@ubi.pt), [hpn@ubi.pt](mailto:hpn@ubi.pt),  
[anaconceicao@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:anaconceicao@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: Body dysmorphia is conceptualized as a mental disorder where the individual has a cognitive distortion about their body image. This work aims to provide an insight into what is the muscle dysmorphia among bodybuilders and weightlifters, and to comprehend if it is a disorder or just a causality-effect of the sport's specific. Were included eight studies in this work concerning bodybuilders or weightlifters and muscle dysmorphia. The search strategy consisted of a combination of terms ((bodybuilding OR bodybuilders OR weightlifters OR weightlifting [Title/Abstract]) AND (vigorexia OR muscle dysmorphia [Title/Abstract])) and were included only studies dated prior 2015. The results suggest that athletes of both sexes exhibit high body image dissatisfaction, especially women and male bodybuilders have more muscle dysmorphia and distorted body images than sedentary males. Also, some studies suggest that the MASS tool is effective in diagnosing body dysmorphia and that muscle dysmorphia could be addiction-like. However, weightlifting doesn't inherently cause muscle dysmorphia, but obsessive training and eating disorders can lead to it. Many authors refer that the heterogeneity and lack of validation in assessment tools for body image and dysmorphia introduce bias, questioning their robustness. Also refer that there is a need for more research on body dysmorphia, including strategies, techniques, and methods for its diagnosis. Although muscle dysmorphia is observed among bodybuilders and weightlifters it relates to obsessive training and eating disorders instead of an active lifestyle and training routine. It appears to exist a gap in the literature regarding tools to diagnose and classify muscle dysmorphia.

Palavras-chave: body dissatisfaction, body dysmorphia, athletes, bodybuilding, weightlifting

Título: Underwater Struggles: An Approach to Depression, Anxiety, and Burnout in Swimmers

Autores: Mafalda Pamplona Pinto, Renato da Costa-Machado, Henrique Pereira Neiva, Jorge Estrela Morais

Emails: [mafalda.maria.pinto@ubi.pt](mailto:mafalda.maria.pinto@ubi.pt), [renato.machado@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:renato.machado@esdrm.ipsantarem.pt), [hpn@ubi.pt](mailto:hpn@ubi.pt),  
[morais.jorgestrela@gmail.com](mailto:morais.jorgestrela@gmail.com)

Resumo: Competitive swimming, often seen as a rigorous sport, has profound impacts in the physical well-being of athletes and on their mental health. It demands high levels of dedication and resilience, which can sometimes lead to psychological challenges such as depression, anxiety, and burnout. This brief review aims to resume on a solid basis the impact of depression, anxiety, and burnout in swimmers. Five studies were analysed. The research sentence was defined ((depression OR anxiety OR burnout) AND (swimmers OR swimming OR swim)) and the search was done considering only title and abstract and publication dates from the past six years. Time of day and sleep quality significantly affect adolescent swimmers' performance, anxiety, and depression, varying by trial distance and sex. Broad, data-driven research is needed to differentiate healthy engagement from maladaptive specialization. Aquatic exercises show mental health benefits, requiring clinician support, confidence, and safety, with seasonal limitations. Moreover, coaches should consider athletes' circadian typology and sleep quality for optimal performance. There is a lack of information regarding mental health in competitor swimmers. Future studies must refine intervention strategies, assess sustainability, and address heterogeneity in findings, as comprehensive, nuanced empirical evidence remains crucial. Apart from the competitive athletes, aquatic exercises appear to benefit mental health, but require clinician support, confidence, and safety considerations. Time of day and sleep quality impact adolescent swimmers' performance and mental health, differing by trial distance and sex. There is a need for information to truly understand the difference between healthy engagement and maladaptive specialization.

Palavras-chave: swimming, depression, anxiety, burnout

Título: A Psicologia no desenvolvimento parental no desporto: uma mais-valia ou uma necessidade?

Autores: Marina Santos<sup>1</sup>, Duarte Ingenerf<sup>1</sup>, Francisco Gaspar<sup>1</sup>

Emails: mcsantos@sporting.pt

Resumo: Bandura (1997) salienta que, o comportamento de um indivíduo é determinado pela observação de outros, mesmo existindo aprendizagens que são resultado de treino e reforço. Neste sentido, verifica-se que os pais são modelos de referência na aprendizagem das crianças (Hoover-Dempsey & Sandler, 2005), sendo estes determinantes no desenvolvimento social, motor, cognitivo, psicológico e emocional da criança ou jovem. Bronfenbrenner (1996) salienta que a família é determinante para o desenvolvimento humano. Teques & Serpa (2009) referem que o contexto familiar é considerado uma influência determinante no desenvolvimento do talento desportivo. Assim sendo, determina-se que a prática desportiva contribui para que crianças e jovens adquiram e desenvolvam competências, valores, atitudes, normas e conhecimentos que estão interligados aos papéis sociais (Dorsh, Smith & McDonough, 2009). Torna-se determinante desenvolver famílias com competências e estratégias ajustadas para o bom desenvolvimento da criança e jovem que pratica desporto. O propósito do presente estudo baseia-se na pretensão de avaliar a dinâmica existente entre o desenvolvimento parental e variáveis sociodemográficas, em contexto de futebol de formação, bem como as evidências do possível impacto de uma estratégia de formação nas famílias. Os participantes do estudo são famílias (pais e mães) de atletas de futebol de formação. O universo da amostra assume áreas geográficas que nos permitem considerar um espectro nacional. A recolha de dados foi realizada através de um formulário digital, que respeita na íntegra as questões legalmente associadas à ética e gestão de dados. O questionário utilizado foi adaptado ao contexto desportivo e traduzido para a realidade portuguesa por Teques (2009). Foi também usado para a recolha de dados um questionário sociodemográfico. Em síntese, o presente estudo apresenta variáveis específicas no que respeita ao envolvimento parental, correlação com abordagens pedagógicas suportadas na dimensão da psicologia e relacionamento com dados sociodemográficos. Assim, potencia-se a reflexão acerca da autorregulação parental do universo em estudo, bem como indicadores de impacto sociodemográficos e/ou de intervenções formativas em contexto da prática desportiva, especificamente no caso do presente estudo, no contexto de futebol.

Palavras-chave: psicologia; desenvolvimento parental; futebol de formação; famílias; prática desportiva; intervenção formativa

## **Comunicações Orais Livres**

**Área Temática: Educação Física, Processos Cognitivos, Aprendizagem e  
Comportamento Motor**

Título: The use of disc sports in Physical Education classes in Portugal

Autores: José Amoroso, Luís Coelho, Christie M. González-Toro, Luciano de Almeida, Efstathios Christodoulides, Wouter Cools, Dean Dudley, Ming-Yang Cheng, Luís Calmeiro

Emails: [jose.amoroso@ipleiria.pt](mailto:jose.amoroso@ipleiria.pt), [coelho@ipleiria.pt](mailto:coelho@ipleiria.pt), [cgonzaleztoro01@manhattan.edu](mailto:cgonzaleztoro01@manhattan.edu), [luciano.almeida@iffarroupilha.edu.br](mailto:luciano.almeida@iffarroupilha.edu.br), [echristodoulides@uclan.ac.uk](mailto:echristodoulides@uclan.ac.uk), [wouter.cools@vub.be](mailto:wouter.cools@vub.be), [dean.dudley@mq.edu.au](mailto:dean.dudley@mq.edu.au), [dylancheng@proton.me](mailto:dylancheng@proton.me), [luis.calmeiro@nie.edu.sg](mailto:luis.calmeiro@nie.edu.sg)

Resumo: Introduction: Physical Education (PE) has been an important part of the educational system in Portugal for over 50 years. Ultimate represents an epistemological shift from the traditional dynamics of refereeing at all levels of education. Players from both teams are expected to have knowledge of the rules of the game and to adhere to the spirit of fair play (Griggs, 2011). Objectives: The overall application focuses on two key points: firstly, to provide training to enable teachers to effectively teach disc sports in their PE classes, and secondly, to ensure that schools have access to the necessary materials to implement these sports. It is essential to reach out to young people and ensure equal access for all. Methods: The present work can be categorized as an analytical, observational and cross-sectional study (Ranganathan, 2019) and specifically as a comparative study. A four-part questionnaire was designed. In this study, 452 teachers responded, all of whom had more than 20 years of experience. Results: Despite the importance of PE teachers in promoting healthy lifestyle habits in children, only 7.5% of PE teachers in our study were aware of the health recommendations for the practice of PA in children and adolescents (Marques et al. 2023). Conclusions: The results of this study are important because they shed light on the complex interplay between idealism and pragmatism in the field of sport. Ultimate can continue to enrich schools and their students with its self-referencing system. PE teachers will have another tool to use in the classroom.

Palavras-chave: Physical Education, Sports, Curriculum, Spirit of the game, Ethics

Título: Science4Activar: Caracterização das competências socio-emocionais em Crianças/Jovens num Contexto Desfavorecido

Autores: João Silva, João Rocha, Ricardo Rocha, Pedro Teques, Daniel Duarte

Emails: [projects@sportsconcept.pt](mailto:projects@sportsconcept.pt), [joao.rocha@sportsconcept.pt](mailto:joao.rocha@sportsconcept.pt), [r.emanuel.r@gmail.com](mailto:r.emanuel.r@gmail.com),  
[pteques@ipmaia.pt](mailto:pteques@ipmaia.pt), [dfduarte@ipmaia.pt](mailto:dfduarte@ipmaia.pt)

Resumo: Introdução: O projeto "Science for ACTIVAR" visa acrescentar valor científico ao avaliar a metodologia aplicada num programa de desenvolvimento desportivo, analisando o desenvolvimento psicossocial e motor dos participantes. As competências sociais e emocionais são um conceito multidimensional, englobando capacidades intrapessoais, essenciais para o bem-estar individual, e interpessoais (Domitrovich et al., 2017). Segundo Weissberg et al. (2015), este processo desenvolve conhecimentos, atitudes e habilidades fundamentais para a gestão das emoções, concretização de objetivos, empatia, relações interpessoais saudáveis e decisões responsáveis. Objetivo: Analisar as competências socioemocionais de 80 crianças e jovens, de ambos os géneros, entre os 6 e os 15 anos, residentes em sete empreendimentos sociais de Vila Nova de Gaia. Será utilizado o "Questionário de Competências Sociais e Emocionais", da OCDE, composto por 48 questões, distribuídas por seis dimensões: otimismo, resiliência, persistência, resistência ao stress, empatia e confiança. Metodologia: A análise baseia-se no estudo de Castro et al. (2023), que validou a aplicação deste questionário em populações desfavorecidas, comprovando a sua relevância e adequação para futuras replicações. Resultados: Espera-se que os resultados caracterizem as competências socioemocionais desta população, oferecendo uma visão mais clara das suas necessidades e ajudando no desenvolvimento de estratégias de intervenção e apoio. Conclusão: A aplicação deste questionário em contextos desfavorecidos poderá fornecer informações valiosas para profissionais em ambientes educativos e comunitários, contribuindo para intervenções mais eficazes.

Palavras-chave: Desenvolvimento psicossocial e motor, Competências Socioemocionais, Crianças/Jovens Desfavorecidos

Título: Perceção dos níveis de agressividade nas aulas de educação física e principais razões atribuídas pelos adolescentes

Autores: Rita Magalhaes, Vitor Ferreira, Nuno Januário

Emails: [magalhaes.rt@gmail.com](mailto:magalhaes.rt@gmail.com), [vferreira@fmh.ulisboa.pt](mailto:vferreira@fmh.ulisboa.pt), [njanuario@fmh.ulisboa.pt](mailto:njanuario@fmh.ulisboa.pt)

Resumo: Conhecer os níveis de agressividade bem como as razões para tal nos adolescentes é fundamental, permitindo desenvolver estratégias promotoras de ambientes educativos positivos e saudáveis. Assim é nosso objetivo comparar os níveis de agressividade e as razões que levam a este tipo de comportamentos, considerando o género, idade, o ciclo de escolaridade e a prática desportiva. Participaram 209 alunos (116 ?, 93?) de escolas públicas, com idades entre os 15 e os 19 anos ( $m=16,02$ ;  $sd=1,41$ ). Utilizámos o Aggression Questionnaire (Buss & Perry, 1992) na versão portuguesa de Cunha e Gonçalves (2012), tendo-se recorrido ao programa SPSS 29.0, para análise dos dados. Globalmente as dimensões de agressividade com maior valor médio foram a agressividade verbal e a hostilidade. O género foi diferenciador das dimensões agressividade física, agressividade verbal e agressividade geral com valores médios superiores nos rapazes. Os alunos menores de idade apresentaram valores superiores de agressividade física. Verificou-se ainda que existia uma associação positiva entre o número de anos de prática desportiva e a agressividade física e verbal. No que respeita às razões, o cansaço físico (44%), o ambiente familiar (20%), a relação com pares (17%), foram as razões mais evocadas. O género foi diferenciador das razões relacionadas com ambiente familiar; a prática desportiva diferenciou razões relacionadas com relações sociais/amizades e cansaço físico; o número de anos de prática diferenciou razões relacionadas com ambiente familiar e relações sociais/amizades. Reitera-se a importância de aprofundar o conhecimento sobre a agressividade nas aulas de educação física.

Palavras-chave: adolescência, agressividade, educação física, escola pública, prática desportiva

Título: Aquisição Motora de uma Posição em Equilíbrio de Quatro Apoios na Bola Suíça: Qual o Papel dos Neurónios Espelho no Processo de Aprendizagem?

Autores: Leonor Silva, Núria Machado Duarte, Mafalda Filipa dos Santos Bernardino, David Catela, Cristiana Mercê, Marco Branco

Emails: [leonorsilva-2003@hotmail.com](mailto:leonorsilva-2003@hotmail.com), [nuria.duarte2706@gmail.com](mailto:nuria.duarte2706@gmail.com),  
[mafalda.bernardino@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:mafalda.bernardino@esdrm.ipsantarem.pt), [catela@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:catela@esdrm.ipsantarem.pt),  
[cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt), [marcobranco@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:marcobranco@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: Introdução: Os neurónios-espelho são ativados durante a execução de uma ação motora, bem como durante a observação da mesma. Este mecanismo neural facilita a aprendizagem motora, contribuindo para uma melhor compreensão e reprodução de movimentos através da observação. Objetivos: Investigar qual o tipo de condição, i.e., verbal, visual/demonstração e imitação, mais eficaz na aquisição de uma posição em equilíbrio de quatro apoios numa bola suíça. Metodologia: Foram incluídas 24 praticantes femininas de ginástica acrobática, dos 5 aos 9 anos ( $7,17 \pm 1,07$ ), das quais realizaram a posição de quatro apoios numa bola suíça, sob diferentes condições: verbal, demonstração e imitação. A ordem de condições foi alternada entre participantes. Cada participante realizou a tarefa três vezes, registando-se o tempo em equilíbrio na bola. Os dados foram recolhidos e tratados com os softwares Phyphox e Kinovea. Foram calculados valores de médias, desvios-padrão e coeficientes de variação da aceleração angular para cada condição. Resultados: Não se verificaram diferenças significativas entre a ordem das tarefas, nem nos planos sagital e transversal entre as condições. No plano frontal observou-se mais oscilações na condição de demonstração em comparação com a de imitação. A condição de demonstração também revelou o menor tempo de equilíbrio nos planos. Já a imitação resultou em menos oscilações e maior tempo de equilíbrio nos três planos, sugerindo que observar um modelo durante a prática pode propiciar uma maior estabilidade nas crianças. Conclusão: A condição de imitação propicia uma melhor possibilidade para a aprendizagem, revelando maior tempo de equilíbrio por parte das crianças.

Palavras-chave: Palavras-chave: Neurónio-Espelho, Aprendizagem motora, Crianças, Condições de Comunicação, fitness

Título: Catástrofe perceptiva e motora na transposição de uma barreira horizontal em crianças dos 3 aos 7 anos de idade

Autores: Leonor Gomes Lopes, Mafalda Filipa dos Santos Bernardino, David Catela, Marco Branco, Carolina Borralho Gomes Vicente, Lara Sofia Santos Marques, Mariana Sofia Santos Silva, Cristiana Mercê

Emails: [leonorgomeslopes@gmail.com](mailto:leonorgomeslopes@gmail.com), [mafalda.bernardino@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:mafalda.bernardino@esdrm.ipsantarem.pt), [catela@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:catela@esdrm.ipsantarem.pt), [marcobranco@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:marcobranco@esdrm.ipsantarem.pt), [carolinavicente2004@gmail.com](mailto:carolinavicente2004@gmail.com), [larasantosmarques04@gmail.com](mailto:larasantosmarques04@gmail.com), [mariana.sofiasilva71@gmail.com](mailto:mariana.sofiasilva71@gmail.com), [cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: A Teoria dos Sistemas Dinâmicos fornece um quadro conceptual e teórico ajustado ao estudo do desenvolvimento motor, no qual a criança é vista como um sistema complexo e dinâmico, cujo desenvolvimento resulta de uma interação constante e bidirecional com o ambiente. Neste âmbito, o estudo da catástrofe, entendida como o processo de transição de um estado estável para outro estado estável, tem ajudado a compreender como um sistema dinâmico, i.e., a criança, se comporta em momentos de instabilidade. O estudo pretendeu verificar as bandeiras da catástrofe durante a passagem por obstáculos horizontais, com a apresentação de duas alterações sequenciais da altura, ascendente e descendente. A amostra incluiu crianças dos 3 aos 7 anos (N=16, 11 meninas), e duas condições: (i) percepção, i.e., dizer se passaria por baixo ou por cima; (ii) ação, realizar a transposição. Para a recolha de dados, a amostra foi dividida em dois grupos que iniciaram a tarefa em sequências alternadas (ascendente-descendente, descendente-ascendente). Na condição percepção as crianças revelaram apenas duas bandeiras, variância anómala (n=11) e contraste acentuado (n=5). Enquanto na condição ação revelaram três bandeiras, variância anómala (n=10), contraste acentuado (n=5) e salto abrupto (n=3). Os resultados evidenciaram que, na maioria dos casos, as crianças apresentaram variância anómala, enquanto o salto abrupto, considerado uma transição mais avançada, foi observado em menos casos. Verifica-se assim uma grande variabilidade na prestação motora nesta faixa etária. Este estudo reforça a aplicação da teoria da catástrofe para entender o comportamento motor em crianças e avaliar o progresso do seu desenvolvimento.

Palavras-chave: Catástrofe; Bandeiras; Crianças; Controlo motor; Constrangimentos

Título: Influência da interferência contextual na coordenação motora segmentar num paciente com Esclerose Múltipla Surto-Remissão: estudo-caso.

Autores: André Ribeiro Paixão, Mafalda Filipa dos Santos Bernardino, David Catela, Cristiana Mercê, Marco Branco

Emails: [220000277@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:220000277@esdrm.ipsantarem.pt), [mafalda.bernardino@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:mafalda.bernardino@esdrm.ipsantarem.pt),  
[catela@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:catela@esdrm.ipsantarem.pt), [cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt),  
[marcobranco@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:marcobranco@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: Introdução. A aprendizagem motora é um processo contínuo ao longo da vida, e a interferência contextual (IC) tem sido estudada pela sua influência na retenção de habilidades motoras. A Esclerose Múltipla Surto-Remissão (EMSR) caracteriza-se por limitações motoras, sendo necessário explorar abordagens que melhorem a coordenação segmentar. Objetivos. Neste estudo-caso propôs-se avaliar a eficácia de um programa de treino motor baseado em IC (variado por blocos) no desenvolvimento da coordenação intra-segmentar de um sujeito com EMSR, verificando ainda o nível de retenção num período sem prática. Secundariamente, pretendeu-se verificar a segurança e a exequibilidade do programa. Metodologia. Foi incluído um participante masculino, 44 anos, diagnosticado com EMSR há 20 anos. O treino decorreu ao longo de 8 sessões durante 4 semanas, seguido de uma semana sem intervenção. A coordenação intra-segmentar foi avaliada em três momentos: pré-intervenção (O1), pós-intervenção (O2), 7 dias após a intervenção (O3). A velocidade angular tridimensional foi recolhida com a aplicação Phyphox, durante as tarefas de agachamento, subida e descida do step, e marcha. Resultados. Foram observadas melhorias na coordenação intra-segmentar entre os momentos O1-O2 e O2-O3, evidenciadas por um aumento da fluidez e uma redução na variabilidade dos padrões de movimento, especialmente durante a tarefa de marcha. Estas alterações sugerem uma melhor coordenação segmentar e retenção das capacidades adquiridas. Não foram registados eventos adversos, indicando segurança da intervenção. Conclusões. O treino baseado em IC promoveu melhorias na coordenação segmentar no indivíduo com EMSR, e evidenciou a capacidade de retenção dessas melhorias motoras após um período de não-prática.

Palavras-chave: Aprendizagem motora; Interferência contextual; Coordenação; Esclerose Múltipla; Wearables

Título: Autoeficácia dos professores de Educação Física face à inclusão de alunos com deficiência nas suas aulas: uma revisão sistemática

Autores: Ana do Mar Vaz Raposo, Maria Martins, Nuno Januário

Emails: [anamarraposo@gmail.com](mailto:anamarraposo@gmail.com), [mjmartins@fmh.ulisboa.pt](mailto:mjmartins@fmh.ulisboa.pt), [njanuario@fmh.ulisboa.pt](mailto:njanuario@fmh.ulisboa.pt)

Resumo: O presente trabalho consistiu numa revisão sistemática de literatura que teve como objetivo estudar a autoeficácia de professores de Educação Física (EF) na inclusão de alunos com deficiência. Utilizámos o método PRISMA, tendo como critérios de inclusão, estudos: 1) que analisassem apenas professores de EF em serviço, 2) publicados entre 2019 e 2024, 3) que tivessem as quatro palavras-chave no seu resumo e 4) publicados em revistas científicas. As palavras-chave usadas foram “autoeficácia”, “educação física”, “inclusão” e “professores”. Inicialmente identificaram-se 523 artigos e, após eliminação de duplicados, leitura de títulos e verificação da data de publicação ficaram 15 artigos. Após a leitura dos resumos, restaram 8 estudos elegíveis para o presente trabalho. Os resultados destacaram que diversos fatores influenciaram a autoeficácia dos professores de EF, nomeadamente o contacto prévio com pessoas com deficiência, a formação específica, o tempo de serviço e o género. Professores com contacto prévio com pessoas com deficiência ou formação específica revelaram uma maior autoeficácia. A autoeficácia era diferenciada em função da área de deficiência dos alunos. No que respeita ao nível de experiência dos professores a literatura não é conclusiva, sendo que diferentes estudos apresentam resultados díspares. O desenvolvimento profissional emergiu como fator chave para aumentar a confiança dos professores, sendo a formação contínua em práticas inclusivas considerada essencial. O género dos professores não se revelou diferenciador de forma significativa. Embora tenham sido feitos progressos na compreensão dos fatores que contribuem para a autoeficácia dos professores de EF, em termos de aulas inclusivas são necessárias mais pesquisas.

Palavras-chave: Educação Física, autoeficácia, professores, deficiência

Título: Perceção de estudantes de ensino superior acerca do seu percurso na educação física

Autor: Fátima Leal

Emails: [fhleal@uevora.pt](mailto:fhleal@uevora.pt)

Resumo: As vivências ao nível da educação física podem ter implicações na forma como o adulto pratica atividade física após o término do seu percurso académico. O objetivo deste estudo piloto foi compreender a perceção de estudantes do ensino superior acerca do seu percurso nas aulas de educação física e de que forma é que os mesmos consideravam que isso poderia ter implicações para a sua atividade diária. A metodologia foi qualitativa e a técnica de recolha, a entrevista. Participaram 30 estudantes com idades entre os 18 e os 49 de vários cursos de uma Universidade de interior do país. Os resultados apontaram para que, das 30 pessoas entrevistadas, 18 percecionaram a sua relação com a educação física como razoável, boa ou muito boa e 12 percecionaram como má ou péssima. Os argumentos fornecidos pelos participantes foram analisados com base na técnica da análise de conteúdo e encontraram-se três principais categorias: os estudantes que relatam ter tido sempre uma relação constante e positiva; os estudantes que referem sempre ter tido uma relação negativa e os estudantes que revelaram mudanças na sua perceção acerca da disciplina e consequentemente com a prática de atividade física em si. Conclui-se acerca da importância destes resultados para a profissão do professor de educação física, das suas aulas nas escolas e da sua relação com os alunos.

Palavras-chave: perceção acerca da educação física, prática de atividade física

## **Comunicações Orais Livres**

**Área Temática: Metodologias, Inovação, Tecnologia e Desenvolvimento**

Título: Comparing Rescue Boards for Aquatic Safety: Water Jet vs. Common Boards

Autores: Henrique Frazão, Carlos Mata, Alexandre Tadeia, Telmo Teotónio

Emails: [frazao@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:frazao@esdrm.ipsantarem.pt), [carlosmata@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:carlosmata@esdrm.ipsantarem.pt),  
[alexandretadeia@hotmail.com](mailto:alexandretadeia@hotmail.com), [tteotonio@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:tteotonio@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: Framework: In aquatic rescue, it is generally accepted that the speed of approach to the victim and the facilitation of flotation means reveal themselves as one of the main aspects of success for rescue (González, F. et al, 2008). In this sense, the responsibility of each one of us is decisive in relation to issues associated with aquatic safety, and for this purpose, we can use various rescue devices on the market. Goal: It is our goal to discuss 2 typology of rescue boards, and we present the characteristics of each one, in order to be able to make the best choice. Methodology: A review of the equipment's available on the market was carried out to determine the characteristics most suited to the various existing water activities. Results: The data obtained lead us 2 types of boards, were found: water jet and common rescue board. Conclusion: From the analysis carried out, water jet boards can be much faster than common rescue boards, however, water jet boards, although unlikely, can have mechanic problems during rescue process.

Palavras-chave: Water Rescue, Boards, Water Jet, Water sports, Lifeguards

Título: The Role of Drones in Water Rescue: Evaluating the Effectiveness in Nature Sports Activities

Autores: Henrique Frazão, João Freitas, Telmo Teotónio, Alexandre Tadeia, Carlos Mata

Emails: [frazao@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:frazao@esdrm.ipsantarem.pt), [joaofreitas@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:joaofreitas@esdrm.ipsantarem.pt),  
[tteotonio@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:tteotonio@esdrm.ipsantarem.pt), [alexandretadeia@hotmail.com](mailto:alexandretadeia@hotmail.com),  
[carlosmata@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:carlosmata@esdrm.ipsantarem.pt), [frazao.henrique@gmail.com](mailto:frazao.henrique@gmail.com)

Resumo: The practice of sports activities in nature becomes a confrontation of Man in a space (water, land, sea) which, due to the volatility of its characteristics, can combine extreme pleasure, even any incident. The technological evolution allows that knowledge can help general community, making the invasion of Man in Nature, safer. Goal: It is our goal to discuss how can drones provide to a better and quick help to someone in trouble on water. Methodology: A review of drone specifications was carried out to check how can drones help in various existing water activities. Results: The data obtained lead us to drones that can transport a large group of floating devices to the victim. Conclusion: From the analysis carried out, this kind of rescue devices transport, is the quickest of all, not just in water, but also in all nature sports. However, drones need to have specific conditions to fly, and only can help conscious victims.

Palavras-chave: Drones, Floating Devices, Water Rescue, Water Sports, Lifeguards

Título: Exploring Physical Education Teachers' Perspectives and Intentions to Use Virtual Reality in the Classroom Context

Autores: José Amoroso, Olia Tsivitanidou, Marc Sarens, Efstathios Christodoulides, Kyriaki Antoniou, David Silva, Luís Coelho, Wouter Cools

Emails: [jose.amoroso@ipleiria.pt](mailto:jose.amoroso@ipleiria.pt), [otsivitanidou@inquirium.eu](mailto:otsivitanidou@inquirium.eu), [marc.sarens@vub.be](mailto:marc.sarens@vub.be), [echristodoulides@uclan.ac.uk](mailto:echristodoulides@uclan.ac.uk), [kantonou@inquirium.eu](mailto:kantonou@inquirium.eu), [david.n.silva@ipleiria.pt](mailto:david.n.silva@ipleiria.pt), [coelho@ipleiria.pt](mailto:coelho@ipleiria.pt), [wouter.cools@vub.be](mailto:wouter.cools@vub.be)

Resumo: Introduction: This study explored the potential role of emerging technologies, particularly virtual reality (VR), from a Physical Education (PE) teachers' perspective. VR technologies, which provide three-dimensional (immersive) simulation environments, have become easily accessible and cost-effective in recent years, and thus using this technology to train students to work in different PE areas may be of additional value. Objectives: The aim of the study was to understand PE teachers' knowledge of VR and their expectations related to teaching PE using VR in classroom settings. The study aimed to explore the experiences, challenges, and potential benefits as perceived by PE teachers across various European countries. Methods: Qualitative data were collected through participants' responses in open-ended questions during focus group discussions. Data were analyzed using MAXQDA. Results: Technical barriers were identified, including issues related to Internet connectivity, lack of technical skills, and the need for IT support and infrastructure. These barriers reflect the practical challenges of implementing VR in an educational setting. The potential to improve specific skills was discussed by participants who identified various ways in which VR could be used to teach and improve specific skills within PE, such as first aid, game tactics and individual sports techniques. Conclusions: It was clear that there is a significant gap in the familiarity and use of VR within the current educational framework. A significant majority of participants expressed a willingness to use VR in their PE classes. This theme reflects an enthusiasm for integrating new technologies into PE to enhance some learning experiences.

Palavras-chave: Virtual Reality, Physical Education, Training and Education, Qualitative Design, Technology

Título: Melhorar a performance no futebol através de realidade virtual

Autores: Henrique Brito, Duarte Araújo

Emails: [hb.brito.1991@gmail.com](mailto:hb.brito.1991@gmail.com), [daraujo@fmh.ulisboa.pt](mailto:daraujo@fmh.ulisboa.pt)

Resumo: Os instrumentos de realidade virtual (RV) têm vindo a ser desenvolvidos de modo a ser possível treinar atletas. Apesar do seu potencial, no treino desportivo, a RV não tem tido uma aplicação muito ampla. Por exemplo, pode ser usada para situações específicas do treino, e em caso de inaptidão para participar no treino formal. O objetivo deste trabalho foi desenvolver uma ferramenta de avaliação de instrumentos de RV quanto à capacidade de criar um ambiente virtual representativo do futebol. Três princípios conceptuais da abordagem da dinâmica ecológica serviram de base para as categorias de avaliação: Emersão, Participação do corpo, Acoplamento percepção-ação, Especificações técnicas. A checklist “Representative Virtual Reality Applications in Sport” (RepVRAS) foi desenvolvida. As categorias Emersão e Participação do corpo abordam aspetos de exploração do ambiente virtual (e.g., pode movimentar-se pelo campo?), e participação de segmentos corporais-chave do modelo agente (e.g., se o participante rematar, simula remate no ambiente virtual?). Na categoria Acoplamento percepção-ação, abordam-se aspetos de sincronização entre objetos e o modelo agente (e.g., percepção háptica, colisões), e se as ações do modelo agente podem alterar, e ser alteradas, por objetos no ambiente virtual (e.g., forma como contactou a bola afetou o seu comportamento?). A categoria de especificações técnicas explora aspetos de detalhe visual, iluminação, origem de som, taxa de amostragem, animações, que simulam as fontes de informação no ambiente virtual. A RepVRAS pode ser uma ferramenta útil para os criadores de instrumentos de RV desenvolverem produtos representativos das atividades, que possam ser conteúdos do treino no futebol.

Palavras-chave: Contexto de treino, Treino no futebol, Dinâmica ecológica, Representatividade

Título: EEG Móvel e Remoção de Artefactos no Desporto: Uma Revisão Sistemática

Autores: Diana Silva Torres, Pedro Reis, Carla Borrego, Carlos Silva

Emails: [diana.torres@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:diana.torres@esdrm.ipsantarem.pt), [pedroreis@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:pedroreis@esdrm.ipsantarem.pt),  
[ccborrego@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:ccborrego@esdrm.ipsantarem.pt), [csilva@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:csilva@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: No passado, os investigadores centraram o seu trabalho na utilização da imagética para simular uma atividade desportiva real. Atualmente, o interesse da investigação em neurociência cognitiva, centra-se na atividade cerebral durante atividades como a marcha, a corrida e outros desportos de alto rendimento. Este tem sido um dos principais fatores no desenvolvimento ativo da validade ecológica da aplicação de Eletroencefalografia (EEG) em contextos reais. O objetivo desta revisão é combinar e descrever, sistematicamente, o estado atual do campo das neurociências aplicadas ao desporto, tendo em conta a utilização de EEG móvel e a remoção de artefactos. O desenho metodológico utilizado na revisão está de acordo com o método PRISMA. Todos os artigos foram submetidos a revisão por pares, com base em pesquisas que utilizaram dados originais, considerando os critérios de inclusão e exclusão para elegibilidade. Os estudos incluídos revelam a evolução do protocolo de aplicação de EEG numa variedade de contextos desportivos, com diferentes habilidades motoras, como o Ténis de Mesa, Ciclismo, Caminhada Outdoor, Futebol, Natação, Slacklining e Skateboarding. Relativamente às estratégias de remoção, foi predominantemente utilizado o Independent Component Analysis (ICA), uma vez que este é um dos métodos mais populares para a remoção de artefactos, especialmente em estudos de EEG que envolvem movimentos de corpo inteiro. De uma forma geral, esta revisão mostra que os estudos da cognição humana, com métodos de EEG móvel, são fundamentais para testar se os modelos desenvolvidos e os resultados obtidos, em condições laboratoriais, se mantêm válidos em contextos desportivos reais.

Palavras-chave: Eletroencefalografia, Artefactos, Neurociências, Psicologia do Desporto

Título: A Psicologia no treino de Esports: a prática de treinadores de desportos eletrónicos

Autores: Luís Gonzaga, Pedro Sequeira

Emails: [lgonzaga@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:lgonzaga@esdrm.ipsantarem.pt), [psequeira@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:psequeira@esdrm.ipsantarem.pt)

Resumo: O presente estudo explora o papel atribuído à psicologia na intervenção de treinadores proeminentes em várias disciplinas dos desportos eletrónicos. O objetivo é analisar as estratégias psicológicas empregues pelos treinadores destinadas a melhorar o desempenho da equipa e reforçar a resiliência e o bem-estar mental dos jogadores. A metodologia consiste na análise de entrevistas recentemente publicadas de quatro destacados treinadores de esports como “kkOma”, da T1, “Isma” Pedraza, da G2 Esports, Peter Dun, atualmente na Team Heretics, e Edu Castellano, no Man City Esports. As suas declarações são analisadas com vista a identificar as técnicas psicológicas mais frequentemente utilizadas nos diversos ambientes de alta pressão. Os resultados revelam que os treinadores reconhecem universalmente a importância da concentração e da resiliência mental, e de abordagens psicológicas individualizadas. kkOma enfatiza o suporte aos jogadores na recuperação das perdas e superação dos erros cometidos, enquanto Pedraza integra técnicas de mindfulness e meditação para manter a calma durante as situações stressantes. Peter Dun recorre a testes de personalidade para ajustar as suas estratégias de treino ao estilo de aprendizagem de cada jogador, o que promove o seu crescimento a longo prazo. As conclusões destacam que o coaching desportivo moderno transcende as estratégias tradicionais, sendo as ferramentas psicológicas uma componente chave para impulsionar o sucesso da equipa. Os treinadores que investem no bem-estar mental dos seus jogadores não só melhoram o desempenho individual, como criam equipas mais coesas e resilientes, preparadas para lidar com a pressão intensa dos desportos eletrónicos de competição.

Palavras-chave: psicologia, esports, desportos eletrónicos, treinador de desporto, práticas

**XXV Jornadas das Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto**

Unir Gerações, Definir Novos Caminhos, Sustentar o Futuro da Psicologia do Desporto em Portugal

