



Universidades Lusíada

Branco, Rui Pedro Salgueiro, 1976-

Determinantes socioemocionais da identidade atlética na adolescência

<http://hdl.handle.net/11067/7318>

Metadados

Data de Publicação

2023

Resumo

O presente estudo tem por objetivo estudar a relação entre a identidade atlética, as competências socioemocionais e o suporte social em atletas adolescentes, tendo em conta o nível de prática desportiva, número de treinos, anos de prática e nível competitivo. Participaram 104 atletas adolescentes de diferentes modalidades e níveis competitivos, 51,9% femininos e 48,1% masculinos com média de idade de 16,02. Aplicou-se uma bateria de instrumentos constituída por um Questionário Sociodemográ...

The present study aims to study the relationship between athletic identity, socio-emotional expertises and social support in adolescent athletes, taking into account the level of sports practice, number of training sessions, years of practice and competitive level. A total of 104 adolescent athletes from different sports and competitive levels participated, 51.9% female and 48.1% male with an average age of 16.02. A battery of instruments was applied consisting of a Sociodemographic Questionnair...

Palavras Chave

Atletas adolescentes - Psicologia, Competências sociais na adolescência, Emoções na adolescência

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULL-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-09-21T06:31:50Z com informação proveniente do Repositório



UNIVERSIDADE LUSÍADA
INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
Mestrado em Psicologia Clínica

**Determinantes socioemocionais da identidade atlética na
adolescência**

Realizado por:
Rui Pedro Salgueiro Branco

Orientado por:
Prof.^a Doutora Túlia Rute Maia Cabrita

Constituição do Júri:

Presidente: Prof. Doutor António Martins Fernandes Rebelo
Orientadora: Prof.^a Doutora Túlia Rute Maia Cabrita
Arguente: Prof. Doutor Miguel da Costa Nunes de Freitas

Dissertação aprovada em: 21 de dezembro de 2023

Lisboa

2023



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

I N S T I T U T O D E P S I C O L O G I A E C I Ê N C I A S D A E D U C A Ç Ã O

Mestrado em Psicologia Clínica

Determinantes socioemocionais da identidade atlética na adolescência

Rui Pedro Salgueiro Branco

Lisboa

Agosto 2023



UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

**Determinantes socioemocionais da identidade
atlética na adolescência**

Rui Pedro Salgueiro Branco

Lisboa

Agosto 2023

Rui Pedro Salgueiro Branco

Determinantes socioemocionais da identidade atlética na adolescência

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Prof.^a Doutora Tília Rute Maia Cabrita

Lisboa

Agosto 2023

FICHA TÉCNICA

Autor Rui Pedro Salgueiro Branco
Orientadora Prof.^a Doutora Túlía Rute Maia Cabrita
Título Determinantes socioemocionais da identidade atlética na adolescência
Local Lisboa
Ano 2023

MEDIATECA DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

BRANCO, Rui Pedro Salgueiro, 1976-

Determinantes socioemocionais da identidade atlética na adolescência / Rui Pedro Salgueiro Branco ; orientado por Túlía Rute Maia Cabrita. - Lisboa : [s.n.], 2023. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - CABRITA Túlía Rute Maia, 1972-

LCSH

1. Atletas adolescentes - Psicologia
2. Competências sociais na adolescência
3. Emoções na adolescência
4. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
5. Teses - Portugal - Lisboa

1. Teenage athletes - Psychology

2. Social skills in adolescence

3. Emotions in adolescence

4. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations

5. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC

1. GV706.4.B37 2023

Dedicatória

Dedico este trabalho às minhas filhas, com quem tenho aprendido tanto, e me têm feito querer ser cada dia uma pessoa melhor.

Francisca e Madalena, acreditem sempre que são capazes de realizar os vossos sonhos.

Agradecimentos

Um Mestrado é feito por um grande conjunto de momentos, e todos eles incluem, direta ou indiretamente, pessoas sem as quais era tarefa impossível.

Gostaria de começar por agradecer à Professora Doutora Túlia Cabrita, pela disponibilidade, pela paciência sobre-humana com a curiosidade excessiva que me move, e por todo o seu apoio neste meu percurso de Mestrado.

A todos os meus colegas de Mestrado, dos quais tenho de salientar três, a Mariana pela sua energia que me fez conseguir ter melhores resultados, a Margarida pela sua calma e disponibilidade para gerir burocracias que tornaram as tarefas mais fáceis, e a Catarina que me foi ouvindo e estando disponível para as minhas inquietações.

Muita gratidão pela força e a fé que a Nádía Tavares me tem transmitido desde que nos conhecemos, têm sido indispensáveis para que eu esteja onde estou hoje, acreditou em mim em momentos onde nem eu próprio acreditava.

Aos meus pais, ao meu irmão, à minha avó (mesmo já tendo partido), uma dívida enorme de gratidão por tudo o que representam na minha vida, um apoio sem condições, simplesmente estão lá para o que for preciso.

Agradecer às minhas filhas por serem uma motivação extra para continuar a lutar pelos meus sonhos, por compreenderem que o pai por vezes teve menos tempo do que aquele que gostaria e que vocês merecem.

Cátia, a minha companheira, não sei se consigo expressar por palavras o reconhecimento que tenho pelo teu esforço, pela tua paciência. Sei que não foram anos fáceis de estar ao meu lado neste percurso, mas continuas aqui, e seguimos juntos.

Obrigado, por fim, a todos os jovens que decidiram colaborar no estudo, sem eles esta tese não era possível.

“É mais fácil construir crianças fortes do que reparar homens destroçados.”

Frederick Douglass

Resumo

O presente estudo tem por objetivo estudar a relação entre a identidade atlética, as competências socioemocionais e o suporte social em atletas adolescentes, tendo em conta o nível de prática desportiva, número de treinos, anos de prática e nível competitivo. Participaram 104 atletas adolescentes de diferentes modalidades e níveis competitivos, 51,9% femininos e 48,1% masculinos com média de idade de 16,02. Aplicou-se uma bateria de instrumentos constituída por um Questionário Sociodemográfico, Escala de Competências Socioemocionais (ECS), Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS) e Escala de Identidade Atlética-plus (EIA-plus). Os resultados obtidos sugerem que as competências socioemocionais contribuem para a identidade atlética, tal como a idade, e, dentro das variáveis sócio desportivas o facto de a modalidade ser coletiva, o número de treinos semanais ser maior e o nível competitivo ser mais elevado, também contribuem. A adaptabilidade surgiu como um preditor forte dentro das dimensões das competências socioemocionais. A satisfação com o suporte social e o género não se apresentaram como preditores de identidade atlética. Através dos resultados obtidos um nível alto de identidade atlética não aparenta ser impedimento para os jovens estarem satisfeitos com o suporte social que recebem, nem ser um impedimento para desenvolver competências socioemocionais. Com base nos resultados obtidos são formuladas implicações para treinadores e psicólogos no sentido de compreender as competências socioemocionais dos adolescentes praticantes de desporto de competição.

Palavras chave: socioemocional, suporte social, identidade atlética, desporto, adolescentes

Abstract

The present study aims to study the relationship between athletic identity, socio-emotional expertises and social support in adolescent athletes, taking into account the level of sports practice, number of training sessions, years of practice and competitive level. A total of 104 adolescent athletes from different sports and competitive levels participated, 51.9% female and 48.1% male with an average age of 16.02. A battery of instruments was applied consisting of a Sociodemographic Questionnaire, Socioemotional Expertise Scale (SEE), Social Support Satisfaction Scale (SSSS) and Athletic Identity Scale-plus (AIMS-plus). The results obtained suggest that socio-emotional competences contribute to athletic identity, as does age, and within the socio-sporting variables, the fact that the sport is team-based, the number of weekly training sessions is greater and the competitive level is higher, also contribute. Adaptability emerged as a strong predictor within the dimensions of socio-emotional competences. Satisfaction with social support and gender did not emerge as predictors of athletic identity. The results show that a high level of athletic identity does not appear to prevent young people from being satisfied with the social support they receive, nor does it appear to prevent them from developing socio-emotional competences. Based on the results obtained, implications are formulated for coaches and psychologists in order to understand the socio-emotional competences of adolescents practising competitive sport.

Keywords: socioemotional, social support, athletic identity, sports, adolescents

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Características gerais da amostra	25
Tabela 2 - Estatística Descritiva das Variáveis Psicológicas e das suas subescalas.....	29
Tabela 3 - Correlação de Pearson entre Identidade Atlética e Competências Socioemocionais.....	31
Tabela 4 - Correlação de Pearson entre Identidade Atlética e Satisfação com o Suporte Social.....	31
Tabela 5 - Correlação de Pearson entre Satisfação com o Suporte Social e Competências Socioemocionais.....	32
Tabela 6 – Regressão linear da variável identidade atlética, modelo 1.....	32
Tabela 7 – Sumarização do modelo ANOVA da regressão linear, modelo 1.....	33
Tabela 8 – Regressão linear da variável identidade atlética, modelo 2.....	33
Tabela 9 – Sumarização do modelo ANOVA da regressão linear, modelo 2.....	34
Tabela 10 – Regressão linear da variável identidade atlética, modelo 3.....	35
Tabela 11 – Sumarização do modelo ANOVA da regressão linear, modelo 2.....	35
Tabela 12 – Diferenças ao nível da Identidade Atlética, Satisfação com o Suporte Social e as Competências Socioemeocionais em função do género.....	36
Tabela 13 – Estatística descritiva da IA para a Natureza da Modalidade	36
Tabela 14 – Diferenças ao nível da Satisfação com o Suporte Social e as Competências Socioemeocionais em função da natureza da modalidade.....	37
Tabela 15 – Estatística descritiva da IA para número de treinos.....	37
Tabela 16 – Diferenças ao nível da Satisfação com o Suporte Social e as Competências Socioemeocionais em função do número de treinos por semana.....	37

Tabela 17 – Diferenças ao nível da Identidade Atlética, Satisfação com o Suporte Social e as Competências Socioemeocionais em função do nível competitivo. 38

Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

- ASE – Aprendizagem Socioemocional
CASEL - *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*
CSE – Competências Socioemocionais
ECS - Escala de Competências Socioemocionais
EIA-plus – Escala de Identidade Atlética-plus
ESSS – Escala de Satisfação com o Suporte Social
IA – Identidade atlética
OECD – *Organisation for Economic Co-operation and Development*
SEE – *Social-Emotional Expertise*
SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*
SSS – Satisfação com o Suporte Social

Índice

Dedicatória	VII
Agradecimentos	IX
Resumo	XII
Abstract.....	XIV
Lista de Tabelas.....	XV
Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos	XVII
Índice	XVIII
Introdução.....	1
Enquadramento Teórico	4
Identidade Social	6
Etapas do desenvolvimento.....	8
Competências socioemocionais	10
Suporte social	15
Identidade Atlética	18
Objetivos.....	23
Método.....	24
Participantes	24
Instrumentos	25
Procedimentos	27
Resultados.....	29
Discussão	39
Referências Bibliográficas.....	47
Lista de Anexos	56

Introdução

A adolescência é um período em que existem muitas mudanças biológicas, cognitivas e sociais que ocorrem e, que, levam os jovens a refletir sobre si próprios, quem ambicionam vir a ser e qual o seu papel na sociedade, sendo por isso uma altura de exploração, questionamento ativo e o pesar de várias alternativas identitárias antes de decidir o que seguir nas suas vidas, antes de chegar a um compromisso fazendo para isso as escolhas de identidade em sintonia com a que for escolhida, envolvendo-se em atividades nas quais essas escolhas serão implementadas (Crocetti, 2017).

A questão identitária poderá ser algo que fica em risco, uma vez que uma identidade social de uma perspetiva socioemocional poderá ser visto como “o que é que os outros pensam de mim, onde é que eu pertenço?”, em particular nas crianças e adolescentes. Uma grande parte da resposta a “quem sou eu?” é um autoconceito assumido pelos jovens que contém partes do seu autoconhecimento que se organiza nos diferentes domínios, sejam eles, sociais, académicos, desportivos ou familiares. Aquilo que acredito que os outros pensam sobre mim pode afetar quem penso que sou, que por sua vez pode influenciar onde eu acredito pertencer, e a questão da pertença é, provavelmente, afetivamente e motivacionalmente relevante na adolescência (Pfeifer & Steake, 2012). Segundo os mesmos autores, a pergunta “o que é que os outros pensam de mim?” poderá ser o exemplo evidente que as influências socioemocionais têm no desenvolvimento de uma identidade pessoal. A pertença a um grupo define, em parte, a nossa identidade, os grupos informam-nos sobre quem somos e quem não somos, pois, ao pertencer a um grupo e não a outro, estamos a identificar-nos segundo os critérios de

um grupo que se pode manifestar por tipos de interesse, etnia, género, por exemplo (Scheepers e Ellemers, 2019). A teoria da identidade social propõe que as identidades são expressões que uma pessoa poderá ter relativamente à identificação com um grupo em particular, como por exemplo uma equipa, e quando um indivíduo reconhece o valor e as vantagens de pertencer a um grupo, poderá levar a exibir comportamentos que afirmam a identidade associada ao grupo em causa (Edison et al., 2021).

As competências socioemocionais, de forma resumida, são capacidades funcionais que permitem aos indivíduos trabalhar de forma eficiente e persistente, construir relações de confiança com os outros, lidar com o stress e contratempos, liderar e motivar os outros, e ser criativos e explorar ideias inovadoras. De um ponto de vista psicológico, as competências socioemocionais podem ser vistas como recursos autoregulatórios e psicossociais, que são parte do sistema adaptativo dos sujeitos, sistema esse que pode ser mobilizado para seleccionar e perseguir objetivos (Lechner et al., 2019).

Integrando descobertas empíricas sobre as trajectórias de desenvolvimento das redes neurais e competência social, Atzil et al. (2018) introduzem a hipótese de que o desenvolvimento cerebral e o desenvolvimento social são duas manifestações do mesmo fenómeno: tornar-se especialistas sociais. Pensar a filiação social como uma competência adquirida tem implicações científicas, clínicas e societais.

Treinar e observar comportamentos modelados pode ajudar os jovens a produzir novas competências e padrões de comportamento, reforçar as restrições comportamentais, e induzir comportamentos socialmente desejáveis. O desporto é um contexto que cultiva as relações e o sentido de comunidade e podendo alavancar e apoiar o desenvolvimento das aprendizagens socioemocionais (Anderson-Butcher et al., 2021).

Segundo os resultados do estudo de Katagami e Tsuchiya (2016) o suporte social é benéfico não só para os resultados de desempenho desportivo tais como a autoconfiança, mas também para bem-estar psicológico, mais ainda no caso dos atletas que lutam com uma situação difícil de enfrentar, providenciar suporte social por parte de treinadores, colegas de equipa e família é considerado indispensável na vida atlética.

Será importante entender no contexto desportivo de que forma as competências socioemocionais influenciam e são influenciadas pelo suporte social e de que forma estas se relacionam com a identidade atlética dos adolescentes praticantes de desporto de competição.

Enquadramento Teórico

Os atletas são expostos a vários stressores tanto em treino como em competições, sobretudo em situações de alta performance, onde o desempenho pode poderá ser percebido pelos mesmos como tendo consequências que para eles serão percecionadas como ameaçadoras, caso de derrotas, más exibições, ou falhar em momentos chave (Gustafsson et al., 2017). Os intervenientes no contexto desportivo, sobretudo aqueles que lidam com adolescentes, devem ter consciência do impacto que a existência de competências socioemocionais e o suporte social poderão ter na sua identidade atlética, e de que forma uma forte identidade atlética beneficia ou prejudica o desenvolvimento adequado durante o período da adolescência. Uma hipótese avançada é de que o suporte social poderá funcionar como proteção relativamente ao stress, sendo que esta hipótese está alinhada com os modelos que estudam a forma como avaliamos e lidamos com o referido stress (Sheridan et al., 2014).

Os animais sociais podem ser definidos como aqueles que não conseguem sobreviver sozinhos e dependem dos membros do seu grupo para regular o seu processo fisiológico permanente (ou alostase). O constrangimento evolutivo bastante simples da dependência social para a sobrevivência pode ser suficiente para tornar o ambiente social vitalmente saliente, e para fornecer a força motriz final para o desenvolvimento e aprendizagem do cérebro socialmente trabalhado. A alostase é o ajustamento contínuo do meio interno de um indivíduo que é necessário para a sobrevivência, crescimento e reprodução, e os animais sociais aprendem gradualmente a regular a sua própria alostase e a alostase dos outros usando a comunicação social. Pfeifer e Peake (2012), colocam a hipótese de que a filiação social está enraizada na alostase. Gradualmente, as crianças são treinadas não só para regular a sua própria alostase, mas também para se tornarem

especialistas em descodificação e atendimento à alostase de outras pessoas, à medida que se tornam adultos socialmente funcionais. Os cérebros humanos são transacionais e não podem ser considerados fora do contexto dos outros cérebros humanos. Vários marcadores de cognição autorreferenciada que contribuem para o desenvolvimento da identidade pessoal passam por consideráveis mudanças durante a infância e a adolescência, sendo um período prolongado durante o qual as alterações são muitas e variadas.

Correia et al. (2017), verificaram que os adolescentes exibem um maior medo de que os outros percam interesse do que por exemplo os pré-adolescentes, tal como os atletas de desportos de equipa em relação aos que praticam desportos individuais. Contudo poderemos questionar se mesmo nos desportos individuais não existirão relações tão ou mais significativas com treinadores e colegas de treino, e não podemos esquecer os amigos e familiares como referências para as quais é importante manter a imagem que os atletas consideram estar relacionada com a sua competência atlética e performativa. Já em 1968, Erikson referia que os adolescentes se preocupam mais com o que aparentam ser para os outros do que com aquilo que sentem que são.

O sentido de “ter de”, de obrigação, regula as pressões das vivências em grupo, isto é, as pessoas são motivadas a conformar-se com as expectativas dos outros, e conformando-se, mantendo um ambiente social mais estável, que segundo Theriault et al. (2021) é metabolicamente mais eficiente. Se o comportamento de um sujeito se encaixa nas previsões dos outros, estes terão menos razões para mudar o seu comportamento, tornando-os assim mais previsíveis para o sujeito, navegando as interações com menos conflito interno e externo.

Será que a identidade que os jovens atletas mantêm é uma forma de tornar os

seus ambientes sociais mais previsíveis? Importante perceber se os ambientes que os jovens atletas frequentam suportam ou procuram manter algum tipo de identidade relacionada com o seu desempenho desportivo. As competências socioemocionais que têm e que desenvolvem através da sua prática desportiva tanto poderão ser uma forma adaptativa e construtiva, ou uma forma limitativa do seu potencial, se apenas essa prática lhes permite manter relações sociais significativas.

Identidade Social

É atribuído a Mead (1934) o desenvolvimento de uma teoria da mente psicológica-social, sendo que no cerne da sua teoria estaria a ideia de que a mente e o self eram essencialmente sociais. Os pensamentos que surgem quando pensamos sobre os grupos que pertencemos formam a nossa identidade social (Scheepers e Ellemers, 2019), sendo que uma definição mais precisa que podemos utilizar é a de Tajfel (1978, p.63) que refere a identidade social como “as partes do autoconceito de um indivíduo que advêm do conhecimento de filiação a um grupo (ou grupos) juntamente com o valor ou significância emocional vinculada a essa filiação”. A identidade social consiste basicamente de duas partes, uma parte psicológica básica que descreve os processos cognitivos implícitos na sua definição e o pressuposto motivacional que as pessoas aspiram por uma identidade social positiva, e uma segunda parte sócio-estrutural que descreve a forma como as pessoas lidam com uma identidade social negativa (Scheepers e Ellemers, 2019). As equipas de desporto jovem caracterizam-se por um elevado nível de interação social, em atividades orientadas por objetivos que providenciam oportunidades tanto para cooperar como para competir com indivíduos de idades semelhantes (Bruner et al., 2018) onde aquilo que os jovens pensam sobre si, e aquilo

que consideram ser a identidade que o grupo explora se torna mais relevante e evidente. A teoria da identidade social sugere que as identidades podem tornar-se fluidas (Edison et al., 2021) e no caso da adolescência onde a identidade está em construção, poderemos questionar se a pertença a um grupo promove a fluidez ou se pelo contrário, a identificação com um grupo específico torna mais rígida a exploração.

Os pais, como fontes de suporte são importantes, uma vez que providenciam os recursos necessários (i.e. práticos, emocionais e financeiros) à sua participação desportiva (Harwood & Knight, 2015). As influências familiares são fatores particularmente importantes no desenvolvimento dos atletas durante a infância e a adolescência (Lundy et al., 2019). Mesmo no que toca às teorias da motivação, a da autodeterminação (Deci e Ryan, 2017) refere que a necessidade de relação (ter relacionamentos significativos, intimidade, sentimentos de pertença, segurança, e sentir-se ligado aos outros) é uma necessidade psicológica básica, complementando-se com as necessidades de competência e autonomia. Assim sendo, a pertença a grupos é algo essencial para a saúde psicológica e satisfaz necessidades inatas, sendo o contexto desportivo um contexto social onde os processos de afiliação abundam, e um contexto privilegiado para a satisfação de relações interpessoais. Não só a pertença a estes grupos em contexto desportivo satisfaz a necessidade psicológica básica, como é considerada uma parte essencial no modo como nos definimos. A autoestima é frequentemente derivada dos grupos sociais a que pertencemos (Tajfel and Turner, 1986).

Será por isso importante ter em conta que os comportamentos de grupo no desporto são muitas vezes determinados pelas necessidades inatas e que o sentido de si poderá estar ligado ao comportamento do grupo (Hagger & Chatzisarantis, 2005).

Dorsch et al. (2021) propõem um modelo que vise um entendimento integrado

do sistema do desporto jovem. Para os autores, o “sistema de desporto juvenil é um conjunto de pessoas e contextos interdependentes que influenciam e são influenciados por um atleta no desporto jovem” (p.1), e baseia-se numa perspetiva sistémica indo buscar os princípios de Broderick (1993) e de Von Bertalanffy (1972). Neste modelo são considerados quatro subsistemas: a) subsistema da família, composto por um atleta, pais e irmãos; b) subsistema da equipa, composto por um atleta, pares e treinadores; e o subsistema ambiental, que é composto por organizações, comunidades e sociedades.

Etapas do desenvolvimento

Erikson (1963) fala em oito etapas do desenvolvimento psicossocial sendo que a adolescência é, neste modelo, a quinta etapa, e sucesso na mesma, leva à fidelidade, isto é, ao alinhamento com as normas e expectativas do grupo social a que pertencemos. A nossa incapacidade de criar um sentido de identidade dentro da sociedade ("Quem sou eu?") resulta em confusão e numa perceção negativa de nós próprios e este fracasso só pode levar à insegurança, à insegurança de nós próprios, do nosso futuro, e onde nos pertencemos.

O mesmo Erikson em 1968 expressa o modo como para ele se constrói a identidade durante a adolescência:

“A plenitude a ser alcançada nesta fase, chamei um sentido de identidade interior. O jovem, a fim de experimentar a plenitude, deve sentir uma continuidade progressiva entre o que ele veio a ser durante os longos anos de infância e aquilo em que promete tornar-se no futuro previsto; entre o que ele concebe a si próprio ser e o que percebe que os outros vêem e esperaram dele. Individualmente falando, a identidade inclui, mas é mais do que, a soma de todas as identificações sucessivas

dos anos anteriores, quando a criança queria ser, e muitas vezes era forçada a tornar-se, como as pessoas de quem dependia. A identidade é um produto único, que agora enfrenta uma crise a ser resolvida apenas em novas identificações com jovens da sua idade e com figuras de liderança externas à família. (Erikson, 1968, p. 87)”

Este processo de exploração da identidade na adolescência, em continuidade com o que foram as experiências anteriores, coloca os jovens numa posição de procura de referências, que como Erikson refere, serão os jovens da sua idade com quem interage e as figuras de liderança externas à família que no caso da participação desportiva serão, na maioria dos casos, outros atletas ou treinadores. O desenvolvimento ocorre através das interações entre as pessoas interrelacionadas dentro de contextos de desenvolvimento que sejam salientes (Broderick, 1993). Nesses contextos poderão incluir-se as comunidades onde os jovens atletas se inserem, sendo que as comunidades estabelecem e solidificam as normas de participação desportiva, enquanto suportam e amplificam um sentido de pertença entre os indivíduos, fundamental para o seu desenvolvimento a curto e longo prazo. As comunidades têm o potencial para moldar e ser moldadas pelos comportamentos, atitudes, experiências e resultados dos jovens atletas no desporto (Dorsch et al., 2021).

Ronkainen et al. (2019), realizaram um estudo com jovens atletas, entre os 17 e os 18 anos, verificaram que os participantes identificaram dois tipos de modelos a seguir, atletas de elite e membros da família, sendo que os rapazes tinham uma maior tendência a escolher atletas vedetas e as raparigas estavam mais preocupadas acerca da relação e as semelhanças entre o modelo e elas próprias. Algo relevante na questão de formação de identidade que este estudo nos trouxe foi a rejeição, pela maioria dos jovens atletas, do modelo de atletas de elite preferindo escolher modelos que poderiam ter outras

identidades e explorar outros interesses paralelamente ao desporto. Isto poderá ser relevante para as pessoas envolvidas ajudarem os jovens atletas a terem referências que exploram várias facetas da vida para além do desporto. De forma a apoiar os atletas a suster uma participação desportiva de longo prazo nos níveis de sub-elite e elite, é necessário que os técnicos envolvidos conheçam o tipo de suporte e os padrões de suporte, em constante mudança, que emergem dentro da rede psicológica dos atletas (Sheridan et al., 2014).

Competências socioemocionais

O desenvolvimento de competências é algo fundamental para qualquer sujeito, independentemente da sua idade, contudo nas fases mais precoces da vida isto assume uma maior importância pelo impacto que poderá ter no futuro dos jovens, uma vez que é considerado um procedimento de longo prazo, sendo o objetivo que o sujeito adquira as capacidades, os conhecimentos, as habilidades e os valores necessários para uma correta adaptação à sua vida e ambições (Dos Santos et al., 2022). As competências que estão a ser pedidas aos jovens atualmente não se limitam ao que é ensinado nos meios académicos e escolares, mas também habilidades como a resolução de problemas, colaboração e comunicação eficaz, e ainda motivação (Nakano et al., 2019). Deste conjunto de competências, duas têm tido mais destaque: (1) as que são avaliadas pelo sistema educativo, representadas pelas habilidades cognitivas e (2) as que se relacionam com fatores sociais e emocionais que não são medidas por testes de desempenho e que regra geral não fazem parte dos currículos, mas que são igualmente importantes para o desenvolvimento pleno (Santos & Primi. 2014).

As competências socioemocionais, tais como a perseverança, a estabilidade

emocional e a sociabilidade, permitem aos indivíduos traduzir de melhor forma as suas intenções em ações e estabelecer relacionamentos sociais positivos (*Organisation for Economic Co-operation and Development* [OECD], 2015).

A literatura tem destacado o construto de competência socioemocional, devido à conexão que tem com a qualidade do desenvolvimento, assim como os ajustamentos social e emocional, tanto de crianças como também dos adolescentes, contribuindo para a promoção e avaliação do nível de satisfação e bem-estar ao longo da vida. Marin et al., em 2017, realizaram um estudo onde fizeram uma revisão do construto competência socioemocional, identificando como tem sido apresentado em vários estudos, tendo como objetivo diferenciá-lo de outros construtos associados, assim como identificar alguns dos instrumentos que têm sido utilizados para sua avaliação. No mesmo estudo referem que a competência socioemocional é um construto complexo, que abarca outros conceitos, como o das habilidades, relacionando-se com conceitos de inteligência emocional e desenvolvimento socioemocional.

A competência gera competência, é esse o princípio de desenvolvimento socioemocional, no fundo será como uma bola de neve que começa pequena e vai crescendo, logo quantas mais competências forem desenvolvidas maior o potencial de desenvolvimento. No estudo realizado pela OECD (2015) cultivar as competências socioemocionais aos 14 anos fez crescer as competências aos 15 anos, algo que se refletiu também no aproveitamento escolar, sugerindo que é mais importante no desenvolvimento das futuras competências cognitivas do que até o nível de competências cognitivas. No mesmo estudo referem que competência gerar competência poderá ser explicado pela natureza cumulativa das competências, logo sujeitos com mais competências socioemocionais enquanto jovens, maior o número de competências terão

no futuro enquanto adultos. Os jovens que demonstrem mais competências poderão ter mais investimento por parte dos pais e das pessoas à sua volta, potenciando ainda mais a aquisição de novas competências. Torna-se então clara a importância que as competências socioemocionais têm, levando a um crescimento de investigação do ensino e aprendizagem das mesmas.

CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*) define aprendizagem socioemocional (ASE) como “o processo pelo qual as crianças e os adultos adquirem e aplicam com eficácia o conhecimento, atitudes e competências necessárias para compreender e gerir emoções, estabelecer e atingir objetivos, sentir e mostrar empatia, estabelecer e manter relações interpessoais positivas e proceder a uma tomada de decisão responsável” (CASEL, 2012, p.4). A CASEL (2015) identificou cinco áreas interrelacionadas de competências cognitivas, sociais e emocionais, sendo as seguintes: a) a Autoconsciência, engloba a capacidade para reconhecer as emoções e os pensamentos do próprio e dos outros e ainda compreender a sua influência no comportamento; b) a Consciência social, referindo-se à capacidade de ter perspetiva e desenvolver empatia para com os outros, particularmente de culturas diferentes, e de compreender normas sociais e éticas de comportamento; c) o Autocontrolo, como a capacidade de regular as emoções, pensamentos e comportamentos, incluindo o controlo de impulsos; d) a Tomada de decisão responsável, consistindo na capacidade de realizar escolhas construtivas relativas ao próprio e em contexto de interação social, integrando nestes processos princípios éticos, normas sociais e a avaliação de consequências; e) as Competências relacionais, referindo-se à capacidade para estabelecer e manter relações saudáveis com diversos indivíduos e grupos, o que inclui uma comunicação clara, a escuta ativa, a cooperação, a resistência à pressão dos pares, e a gestão de conflitos.

É através do processo de ASE que as competências socioemocionais se desenvolvem e, segundo Domitrovich et al. (2017) é conveniente enquadrar o construto de competências socioemocionais em dois domínios, o das competências intrapessoais e interpessoais. As competências intrapessoais (e.g., estabelecer de objetivos realistas, mentalidade positiva, autocontrolo, regulação emocional e estratégias de *coping*), serão aquelas necessárias para um funcionamento global eficaz como indivíduo, enquanto as competências interpessoais (e.g., escutar, comunicar, tomada de perspectiva, negociação e resolução de problemas sociais), serão as necessárias para interagir com sucesso com os outros. O desporto é um contexto que cultiva as relações e o sentido de comunidade e podendo alavancar e apoiar o desenvolvimento das aprendizagens socioemocionais (Anderson-Butcher et al., 2021).

Os autores McBrien et al. (2018) propõe um construto para fazer a ponte entre a cognição prosocial e comportamento, “*Social-Emotional Expertise*”, traduzido para português como Competências Socioemocionais (Cunha et al., 2020). Na concepção de McBrien et al. (2018), as competências socioemocionais envolvem a coordenação entre expressões de afeto e vocalizações com ênfase na qualidade e dinâmica temporal destes sinais. As próprias respostas no seu conjunto são vistas como uma “mala de ferramentas” de comportamentos relacionados a afeto, que quando tomadas em conjunto melhoram a qualidade das interações. A capacidade de ler os sentimentos dos outros e responder de forma adequada é importante, mas o elemento-chave de uma interação de alta qualidade é de que forma o entendimento da situação é transformado em comportamento prosocial. Os autores reconhecem que existem algumas sobreposições com algumas das caracterizações de inteligência emocional e sensibilidade interpessoal, contudo são estatisticamente separáveis, logo as competências socioemocionais não poderão ser

descritas como um subcomponente das mesmas.

Segundo uma perspectiva ecológica, é esperado que os jovens tenham um desenvolvimento socioemocional ótimo quando exibem competências em dar, receber e experienciar a multiplicidade das emoções positivas e negativas, contudo, nota-se que quando as exigências ecológicas do meio onde se inserem mudam, as componentes poderão variar. No início da adolescência, por exemplo, quando os ambientes escolares são mais estruturados, os jovens que são mais fracos, mas capazes de dar e receber poderão funcionar tão bem como os que são fortes nas três componentes (dar, receber e experienciar) dentro do contexto escolar. Em fases mais tardias da adolescência uma maior capacidade de experienciar combinada com dar e receber, poderão ser necessárias para as transições após a adolescência, como a ida para a universidade e mercado de trabalho. Algumas competências podem estagnar ou até regredir quando as mudanças nas exigências ecológicas superam os recursos que os jovens possuem (Booker e Dunsmore, 2017).

Num estudo de 2021, Portela-Pino et al., verificaram que os estudantes que participavam em atividades extracurriculares desportivas tinham um menor nível de capacidades socioemocionais, até menos do que os jovens que não participavam em nenhuma atividade se tivermos em conta os fatores de autoconsciência e gestão de relações. Os autores tinham como uma das hipóteses no estudo que os jovens que participassem em atividades extracurriculares desportivas teriam melhores capacidades socioemocionais do que aqueles que não participavam em nenhuma atividade, o que não se verificou. A explicação que encontraram para esses resultados seria a ligação entre a quantidade de emoções negativas experienciadas em contexto desportivo, como por exemplo a frustração, a competitividade ou a perceção de baixa competência.

Sugerem ainda que a abordagem que as atividades desportivas na fase da adolescência poderão ser muito influenciadas pelo mundo do desporto de alto rendimento, reforçando a importância de promover educação socioemocional em situações reais que desenvolvam pensamento crítico, autoconfiança e emoções positivas, como forma de diminuir os efeitos das emoções negativas referidas anteriormente.

Suporte social

Suporte Social é um conceito multidimensional e subjetivo, podendo ser definido como, a existência de pessoas em quem o sujeito pode confiar, que demonstram preocupação e que o fazem sentir amado e valorizado. Estes aspetos levam o sujeito a crer que pertence a uma rede de comunicação e obrigações mútuas, tendo ao seu dispor recursos e unidades sociais (tais como a família, clubes, equipas) que dará resposta aos pedidos de ajuda e assistência (Pais-Ribeiro, 2011).

Os humanos são primeiro que tudo uma espécie social, e apesar de muitas vezes podermos não ser muito sociáveis, dependemos dos outros em quase tudo o que fazemos. O nosso comportamento social está inserido tanto no nosso sistema biológico como no nosso sistema cultural: biológico, no sentido em que formamos laços para nos reproduzirmos e as famílias resultantes permanecerem maioritariamente juntas; cultural, na medida em que os diferentes processos de grupo dentro e entre famílias variam consoante o local e o tempo. A família, seja a forma nuclear recente ou a forma alargada tradicional, fornece um contexto a partir do qual a pessoa emerge. Esta emergência tem lugar através das interações que uma criança tem com outras à sua volta e com o ambiente físico que encontra. Dentro deste ambiente, ela está equipada com os papéis e competências de que se espera que venha a necessitar (Lam, 2019).

O suporte social é entendido como a ajuda prestada por indivíduos que constituem a rede social de uma pessoa que ocupa a posição de ego nesta rede. É feita uma distinção entre suporte percebido e recebido, bem como entre suporte psicológico/emocional, por um lado, e suporte instrumental, por outro. O suporte social, portanto, é a dimensão funcional da rede social, que não se limita a um conjunto de laços egocêntricos que variam no número, intensidade e frequência dos contactos, mas pode ser alargado para incluir o contexto mais amplo da comunidade como rede de redes, e ao capital social, entendido como os possíveis benefícios tanto para indivíduos como para grupos resultantes da cooperação e colaboração mútuas (Martínez-Hernández et al., 2016). Nos estudos realizados por Martínez-Hernández et al. (2016), verificaram que os participantes sentiram que as suas redes sociais poderiam ajudar a mitigar o sofrimento emocional ou encontrar formas de o resolver, inclusive avaliando a sua gravidade. Havia, contudo, diferenças de género no que respeita ao tipo e função do suporte social considerado mais útil ou preferível para lidar com sintomas depressivos. Esta diferença pode ser resumida como uma tendência entre os jovens homens da amostra a utilizar as suas redes sociais para normalizar a sua angústia emocional e assim colocando-a sob controlo ("esquecendo-a"), enquanto as jovens mulheres que participaram nos estudos tenderam a compreender as suas redes sociais como um recurso que as ajudaria a tomar consciência da sua angústia emocional ("falando sobre ela").

O suporte social de outros significativos pode ser benéfico para a manutenção da saúde mental dos estudantes-atletas, e nos últimos anos, o suporte social tem vindo a ser visto como uma atividade que acontece de forma interativa no âmbito das relações interpessoais. No estudo de Hagiwara et al. (2017) os estudantes-atletas universitários masculinos e femininos não diferiram muito em termos de apoio social prestado ou

recebido ou em termos das variáveis de saúde mental medidas, e os resultados revelaram que para os estudantes-atletas universitários femininos, receber ou prestar suporte social estavam negativamente correlacionados com depressão e desamparo desportivo. Para os estudantes-atletas universitários do sexo masculino, contudo, não houve relações estatisticamente significativas entre receber e prestar apoio social e questões de saúde mental. Os autores concluíram que os membros do sexo feminino obtêm benefícios de saúde mental ao dar e receber suporte social. No nível mais próximo dos atletas adolescentes, salienta-se a necessidade de apoio do pessoal académico, dos clubes, dos colegas, dos treinadores e da família (Aquilina, 2013).

Alguém que sinta que está bem apoiado em geral, será mais capaz de lidar com sintomas depressivos porque o suporte percebido contribui para o seu bem-estar geral. Por exemplo, se um atleta se sentir bem apoiado pelos seus treinadores, colegas de equipa, departamento médico, familiares, e outros, provavelmente não será tão afetado pelas preocupações de uma lesão menor, porque sabe que irá receber apoio se precisar dele (Sullivan et al., 2020).

Lazarus e Folkman em 1984 já referiam que os esforços de *coping* e suporte social podem baixar os efeitos de elementos stressores na saúde mental das pessoas, naquilo que chamaram de modelo transacional de stress e *coping*. Os estudantes-atletas, que a grande maioria de adolescentes e jovens adultos são, beneficiam da aprendizagem de ferramentas para lidar com o stress, e para além disso, ensinar os treinadores e colegas de equipa sobre suporte social parece ajudar a diminuir a ansiedade (Fogaca, 2021).

Segundo Sheridan et al. (2014) o suporte social leva a melhor *coping* com o stress uma vez que as ações de suporte levadas a cabo pelos outros elevam a capacidade de

coping. Para estes autores, o suporte social deverá ser visto como um construto multidimensional de modo a dar resposta a quais os tipos de suporte são benéficos em situações potencialmente stressantes. Na mesma revisão sistemática sobre o tema de suporte social no desporto jovem, Sheridan et al. (2014), mencionam que os treinadores são a fonte mais prevalente de suporte social, oferecendo aos praticantes formas tangíveis de suporte emocional e de apreço, e, acrescentam ainda que os treinadores, os pais e os pares desempenham um papel significativo na forma como a experiência desportiva é vista como positiva (níveis de motivação, participação em níveis de elite) ou negativa (desistência). O suporte recebido pelos atletas por parte destes três grupos mencionados anteriormente foi identificado como um importante recurso para os atletas.

A participação desportiva diminui e a desistência aumenta ao longo da vida dos atletas, particularmente na adolescência, e os atletas que desistem referem com frequência que lhes faltavam amizades e relações de qualidade com os treinadores, e percecionavam mais pressão do que os atletas que continuam a participar. Assim, as relações interpessoais e os ambientes sociais criados pelos agentes sociais (treinadores e pais) no desporto jovem podem influenciar a motivação e os resultados esperados. No contexto de desporto jovem, os treinadores, os pares, e os pais são os três agentes mais significativos, que influenciam os ambientes e os processos motivacionais subsequentes (Chu & Zhang, 2019).

Identidade Atlética

Erikson (1968) sugeria que a identidade não é algo que se alcance, mas sim um processo contínuo ao longo das nossas vidas, mas o mesmo Erikson fala em fecho de identidade não tendo, contudo, definido o termo em nenhum dos seus escritos (Brewer

& Petitpas, 2017). O termo fecho de identidade foi definido mais tarde por Marcia (1966) como algo que ocorre quando as pessoas se comprometem prematuramente, com papéis ocupacionais ou ideológicos que são socialmente e parentalmente aceites, de forma a evitar crises de identidade. De acordo com o autor para um desenvolvimento ótimo é necessário que os indivíduos passem por momentos de crise, sob a forma de serem forçados a escolher entre diferentes alternativas que lhe são significativas. Os indivíduos com identidade fechada poderão ser identificados como aqueles que não se encontram em comportamentos exploratórios uma vez que já estão comprometidos com um papel na sua vida (Brewer & Petitpas, 2017).

A identidade atlética é definida por Cieslak (2004) como sendo “o grau de importância, força e exclusividade atribuído ao papel de atleta que é mantido pelo atleta e influenciado pelo seu ambiente”, adicionando ao conceito inicial avançado por Brewer (1993), a dimensão do autorreforço e a influência do meio.

A pesquisa da psicologia do desporto sobre a identidade atlética começou em força na década de 1990 e Britton Brewer foi um dos primeiros pesquisadores a propor o conceito de uma identidade atlética e estudar sistematicamente essa área de interesse (Brewer, 1993). Mais recentemente, a pesquisa de Brewer mudou para questões mais específicas, como ansiedade, resistência mental, otimismo e o conceito de identidade atlética duradoura ou desvanecida num cenário de término da carreira.

A identidade atlética comporta cinco dimensões, sendo elas: (1) a autoidentidade, é o grau de autoconsciência do indivíduo em relação ao seu papel de atleta;(2) afetividade positiva, o grau em que um indivíduo se sente bem ou encorajado em resposta aos resultados desejáveis da sua participação desportiva;(3) afetividade negativa, o grau em que um indivíduo se sente mal ou deprimido em resposta a

resultados indesejáveis da sua participação desportiva;(4) identidade social, o grau de consciência social do seu papel como atleta; e (5) exclusividade, refere-se à importância que o papel de atleta em relação às atividades do dia a dia (Cieslak, 2004).

A identidade atlética pode existir num espectro que pode ir de uma pequena parte daquilo que o indivíduo é, até assumir a maior parte do seu autoconceito (Edison et al., 2021), talvez por isso seja importante questionar se o fecho prematuro numa identidade atlética, poderá limitar os comportamentos exploratórios que deverão fazer parte da sua adolescência.

A participação desportiva pode ser especialmente propícia ao desenvolvimento de fecho de identidade em atletas, particularmente naqueles que acreditam que o principal meio de obter reconhecimento e aprovação por parte dos pais ou da sociedade será através das suas conquistas desportivas, podendo evitar as situações que possam colocar em risco a sua identidade atlética (Brewer & Petitpas, 2017). Os mesmos autores referem também que os compromissos em termos de tempo e a aprovação que recebem pelos pares dentro do contexto desportivo poderão não deixar espaço para a exploração fora do mesmo, uma vez que as suas necessidades de relacionamento e competência estão satisfeitas.

Os indivíduos envolvem-se em comportamentos que reforçam e verificam as suas identidades, e sendo essas organizadas de forma hierárquica onde as identidades mais salientes influenciam o desempenho de determinado papel e que se tornam mais estáveis ao longo do tempo e em diferentes situações (Stryker & Burke, 2000), sendo que a identidade atlética poderá ser a mais saliente e a mais estável ao longo do tempo pelo reforço das experiências que ocupam grande parte da vida dos jovens atletas. Pegando neste conceito de hierarquia, Newton et al. (2020) associaram a identidade

atlética a um icebergue indo para lá de uma avaliação quantitativa da mesma através de escalas, e propondo investigar de forma qualitativa, através de entrevistas, que a identidade atlética terá significados mais profundos juntando-os em três temas: (1) identidade atlética como “parte de mim”, em que as ligações entre personalidade e identidade atlética se interlaçam e as crenças de competência desportiva aparentam promover que a identidade atlética se torna parte da autoimagem; (2) compromisso com a identidade através da jornada atlética, é algo estável e refere-se ao comprometimento com regimes de treino, obrigações, equilíbrio de papéis, exigências que os atletas dão resposta, e esta entrega reforça a sua experiência e visão de si como atleta; e (3) reconhecimento pelo próprio do reforço social, descreve as influências da família no instalar das identidades atléticas, a consciência da avaliação social e também o destaque de representar um clube, assim como sentimentos de representar a sua modalidade.

Ronkainen et al., (2016), no seu meta-estudo sobre a investigação da identidade atlética em psicologia do desporto, referem que na generalidade os estudos baseados em descobertas quantitativas suportam os potenciais benefícios de uma forte identidade atlética como por exemplo a maior autoestima, mas também os custos, como por exemplo sofrimento psicológico aquando do término da carreira. Um dos aspetos referidos por Gaskin et al. (2010) foi que uma forte identidade atlética poderia dificultar o envolvimento em tarefas desenvolvimentais na adolescência, tais como o estabelecimento de relações amorosas, importantes nesta fase da vida. Investigadores também verificaram que em caso de lesão aqueles atletas jovens avaliados como tendo uma identidade atlética mais elevada tinham valores mais elevados em termos de depressão (Manuel et al., 2002). Outro estudo feito em 2017 (Lee et al.) refere que, os adolescentes atletas têm uma carreira atlética em paralelo com uma carreira académica,

o que poderá acrescentar stressores conduzindo a uma diminuição de confiança e performance, sendo que os estudantes-atletas com maiores níveis de stress e *burnout*, apresentaram uma percepção negativa da sua identidade atlética e menores níveis de satisfação atlética.

É importante apoiar e reconhecer as crianças e jovens para além da sua prática desportiva. Apesar das crianças e jovens colocarem grande importância no desporto e desejarem que os pais considerem a sua participação desportiva como importante e valiosa, não querem ser definidos pelo seu desporto. A forma de continuar a garantir a satisfação que o desporto lhes traz, as crianças desejam que os pais reconheçam que o desporto é apenas uma parte das suas vidas, e pretendem continuar a fazer outras atividades não ligadas ao desporto. O reconhecimento das crianças e jovens para lá da sua prática desportiva, está alinhada com a necessidade de providenciar oportunidades de desenvolverem identidades multidimensionais, como forma de prevenir possíveis consequências negativas de uma identidade desportiva unidimensional, como são os casos de *burnout* e transições. Infelizmente, apesar desta necessidade de reconhecimento para além da sua prática desportiva, os pais referem que devido aos horários amplamente preenchidos com as atividades relacionadas com a prática desportiva dos filhos, juntando os seus horários laborais, é complicado ter tempo e disponibilidade para as atividades não desportivas (Furusa et al., 2020).

Uma questão que se pode colocar é a de se o envolvimento no desporto e os desafios colocados aos atletas nesta fase da sua vida são promotores do desenvolvimento de competências socioemocionais e de que forma isso reforça, ou não, a identidade atlética.

Objetivos

O objetivo geral do presente trabalho é compreender e caracterizar a relação entre a identidade atlética, as competências socioemocionais e o suporte social.

Mais especificamente, procura:

- a) identificar os níveis de competências socioemocionais nos atletas em estudo;
- b) estudar o nível de satisfação com o suporte social percebido pelos atletas;
- c) identificar o nível de identidade atlética e das suas componentes nos atletas;
- d) compreender a relação entre as competências socioemocionais e a identidade atlética;
- e) compreender a relação entre o suporte social e a identidade atlética;
- f) compreender a relação entre o suporte social e as competências socioemocionais.
- g) identificar como as competências socioemocionais, o suporte social, a idade, o gênero e o nível competitivo possam determinar a identidade atlética

Método

Participantes

A população alvo foi de atletas com idade igual ou superior a 13 anos e igual ou inferior a 20 anos, praticantes de várias modalidades. Como critérios de inclusão no estudo, era necessário que o sujeito fosse atleta federado, sendo o critério mínimo a participação em competições nacionais.

Relativamente aos critérios de exclusão, não foram aceites atletas que não falassem português devido à necessidade de uniformidade das escalas aplicadas.

A amostra é de 104 participantes, sendo a média de idades de 16,02 com um desvio padrão de 1,90, um mínimo de 13 anos e um máximo de 20 anos de idade.

A Tabela 1 apresenta as características demográficas e sócio-desportivas da amostra total (n=104). No que se refere à distribuição por género temos 50 sujeitos do sexo masculino (48,1%) e 54 sujeitos do sexo feminino (51,9%). As modalidades representadas são 24 no total, 17 desportos individuais e 7 desportos coletivos, com a maior representação a caber ao Voleibol com 20 participantes (19,2%), seguido pelo Basquetebol com 17 participantes (16,3%), e em terceiro lugar o Futebol com 11 participantes (10,6%). As modalidades coletivas correspondem a 58 participantes (55,8%) e as individuais 46 participantes (44,2%). Relativamente ao número de treinos por semana temos que 60 participantes treinam mais de 3 vezes (57,7%) e os restantes 44 treinam até 3 vezes por semana (42,3%).

Tabela 1*Características gerais da amostra*

n = 104	n	%	M	DP	Min.	Max.
Género						
	Feminino	54	51.9			
	Masculino	50	48.1			
Praticantes de Modalidades						
	Individuais	46	44.2			
	Coletivas	58	55.8			
Número de Treinos p/ Semana						
	Até 3 vezes	44	42.3			
	Mais de 3 vezes	60	57.7			
Nível Competitivo						
	Competições Nacionais	82	78.8			
	Competições Internacionais	22	21.2			
Idade			16.02	1.9	13	20

Instrumentos

Os instrumentos usados neste estudo foram um Questionário Sociodemográfico, a Escala de Competências Socioemocionais (ECS), a Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS), e a Escala de Identidade Atlético-plus (EIA-plus) na sua versão portuguesa.

Nesta investigação foram recolhidos dados sociodemográficos dos participantes tais como o sexo, a idade, a escolaridade, a composição do agregado familiar, a modalidade praticada, quantos têm anos de prática e o nível competitivo.

A Escala de Competências Socioemocionais (ECS) é a tradução e validada para a população Portuguesa por Cunha, Santos & Novo, 2020, a partir da escala original Social-Emotional Expertise – SEE (McBrien et al., 2018). A ECS é um instrumento que pretende avaliar as competências socioemocionais sendo composta por 25 itens respondidos numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1 corresponde a “nunca”; 3 corresponde a “neutro”; 5 corresponde a “sempre”). Não contem itens invertidos, sendo que quanto mais elevada seja

a pontuação, maior será o nível de competências socioemocionais apresentadas pelo sujeito. Relativamente aos índices de consistência interna, realizou-se o cálculo do Alfa de Cronbach para cada uma das dimensões: dimensão adaptabilidade ($\alpha=.873$); dimensão expressividade ($\alpha=.817$).

A Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS) é um instrumento de avaliação constituído por 15 frases que são apresentadas para autopreenchimento, sendo um conjunto de afirmações, para as quais o sujeito deverá assinalar o grau de concordância com a afirmação (se a frase se aplica a ele). A concordância é feita numa escala de *Likert* de cinco posições, «concordo totalmente», «concordo na maior parte», «não concordo nem discordo», «discordo na maior parte», e «discordo totalmente». Os itens 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13 14 e 15 encontram-se invertidos. Relativamente aos índices de consistência interna, realizou-se o cálculo do Alfa de *Cronbach* para cada uma das dimensões: dimensão satisfação com os amigos ($\alpha=.826$); dimensão intimidade ($\alpha=.679$); dimensão satisfação com a família ($\alpha=.836$); dimensão atividades sociais ($\alpha=.606$).

A Escala de Identidade Atlética-plus (EIA-plus) é uma adaptação para a população portuguesa da escala Athletic Identity Measurement Scale-plus (AIMS-plus) (Cieslak et al., 2005; Cabrita et al., 2014). A EIA-plus contém um total de quinze itens sendo estes distribuídos por cinco subescalas: (1) autoidentidade; (2) afetividade positiva; (3) afetividade negativa; (4) identidade social; e (5) exclusividade. O questionário contém um formato de resposta em escala móvel, variando de 0 (discordo totalmente) a 10 (concordo totalmente), assim sendo as pontuações parciais poderão ser calculadas para cada dimensão, assim como uma pontuação total de IA. As pontuações mais altas indicam maior nível de identificação com o papel de atleta. Relativamente aos índices de consistência interna, realizou-se o cálculo do Alfa de *Cronbach* para cada uma das dimensões: dimensão autoidentidade ($\alpha=.770$); dimensão afetividade positiva ($\alpha=.881$);

dimensão afetividade negativa ($\alpha=.816$); dimensão identidade social ($\alpha=.526$); dimensão exclusividade ($\alpha=.717$). De acordo com Pallant (2016), quando o número de itens é inferior a 10, é comum encontrar valores mais baixos (e.g. .5).

Procedimentos

A presente investigação é estudo quantitativo, descritivo, do tipo transversal, uma vez que a recolha de dados foi feita apenas num único momento, tendo sido a participação inteiramente voluntária.

A análise dos dados foi feita utilizando o SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 27.0, para um nível de significância de 5% ($p<0,05$). As respostas foram obtidas num questionário online usando o *Google Forms*, divulgado através do efeito bola de neve, através da internet com um link para o questionário. A recolha de dados foi feita entre o dia 1 de março e o dia 11 de junho de 2023. Foi pedido o consentimento informado através de um campo de preenchimento obrigatório no questionário e, caso o participante fosse menor o seu encarregado de educação/pais/tutor/ autorizaria a participação no estudo. Os participantes foram informados dos objetivos e procedimentos do estudo, da natureza voluntária da sua participação e que todas as informações recolhidas seriam confidenciais, sendo apenas utilizadas para fim da realização desta investigação.

Calculou-se a estatística descritiva (Tabela 1) para todas as variáveis, e a distribuição das variáveis foi analisada através dos valores de assimetria e curtose, não exibindo enviesamentos graves à normalidade ($|Sk| < 3$ e $|Ku| < 10$) (Kline, 2015).

Foram realizadas análises de correlação de *Pearson* entre todas as variáveis psicológicas, três modelos de regressão linear usando um conjunto de preditores para a

variável dependente IA (variáveis psicológicas e sócio-desportivas), e por fim foram realizadas análises para verificar se havia diferenças significativas entre os diferentes grupos de preditores (género, natureza da modalidade, número de treinos semanais e nível competitivo) para as três variáveis psicológicas (IA, CSE, e SSS) usando testes t de *Student*.

Resultados

Resultados das Variáveis Psicológicas

Nas três variáveis psicológicas em estudo, IA, SSS, e CSE, temos para todas valores médio-altos e altos, podendo interpretar-se que a população em estudo tem identidade atlética alta, boa satisfação com o suporte social e boas competências socioemocionais.

Tabela 2

Estatística Descritiva das Variáveis Psicológicas e das suas subescalas.

	N	Mínimo	Máximo	Média	DP	Assimetria	Curtose
Identidade Atlética	104	3.00	10.00	8.54	1.25	-2.05	5.48
Autoidentidade	104	3.33	10.00	8.85	1.41	-1.78	3.32
Afetividade Positiva	104	3.33	10.00	9.26	1.28	-2.91	9.16
Afetividade Negativa	104	2.00	10.00	8.95	1.55	-2.33	6.13
Identidade Social	104	2.33	10.00	8.01	1.63	-.99	1.08
Exclusividade	104	2.33	10.00	7.65	1.87	-1.07	1.01
Satisfação com o Suporte Social	104	3.47	10.00	7.24	1.52	-.13	-.66
Satisfação com Amigos	104	3.60	10.00	7.74	1.82	-.51	-.68
Intimidade	104	2.50	10.00	6.84	2.03	-.12	-.81
Satisfação com a Família	104	2.67	10.00	7.82	1.96	-.66	-.50
Atividades Sociais	104	2.00	10.00	6.37	2.06	.20	-.90
Competências	104	4.64	10.00	7.51	1.13	-.35	-.06
Socioemocionais							
Adaptabilidade	104	4.35	10.00	7.77	1.09	-.50	.14
Expressividade	104	3.50	10.00	6.97	1.44	-.19	-.16
N válido (de lista)	104						

Resultados da Variável Identidade Atlética (IA-plus)

No presente estudo, pode-se verificar que a identidade atlética apresenta um valor alto, algo que seria de esperar tendo em conta a população em estudo. A média foi de 8.54, com um desvio padrão de 1.25.

Resultados da Variável Satisfação com o Suporte Emocional (ESSS)

No que toca ao instrumento ESSS, foi calculado o valor total da satisfação com o suporte social, assim como para todas as suas subescalas. No presente estudo, pode-se verificar que a SSS apresenta um valor médio-alto, revelando que a população em estudo se encontra satisfeita com o suporte social que tem. A média foi de 7.74, com um desvio padrão de 1.82.

Resultados da Variável Competências Socioemocionais (ECS)

O valor para a média da variável Competências Socioemocionais, cujo instrumento é a ECS, é de 7.51, com um desvio padrão de 1.13. Também aqui a população em estudo revela tem valores médio-altos nas suas competências socioemocionais.

Para verificar se existiam correlações entre as três variáveis, foram feitas análises do Coeficiente de Correlação de Pearson, que investiga se duas variáveis estão associadas, e no caso de existirem associações, se estas são significativas, qual a direção (i.e., negativa ou positiva) e qual a magnitude (i.e., variando entre -1 e +1). Investigou-se primeiro a correlação entre IA e as suas subescalas, com Competências Socioemocionais e as suas subescalas (Tabela 3), salientando-se que existe de facto uma associação entre as duas variáveis, sendo uma correlação fraca a moderada positiva e significativa ($r(104)=.294$; $p=.002$), o que significa que 8.6% (r^2) da variância de IA pode ser explicada pela variância das Competências Socioemocionais. A variância da Adaptabilidade explica 10.5% na variância de IA ($r(104)=.325$; $p=.000$).

Tabela 3*Correlação de Pearson entre Identidade Atlética e Competências Socioemocionais*

	Competências		
	Socioemocionais	Adaptabilidade	Expressividade
Identidade Atlética	.294**	.325**	.196*
Autoidentidade	.294**	.348**	.159
Afetividade Positiva	.320**	.317**	.273**
Afetividade Negativa	.212*	.226*	.155
Identidade Social	.278**	.302**	.195*
Exclusividade	.127	.160	.053

**p<.01 (bilateral), *p<.05 (bilateral)

Em seguida investigou-se a correlação entre IA e as suas subescalas, com Satisfação com o Suporte Social e as suas subescalas (Tabela 4), salientando-se que existe uma associação entre as duas variáveis, sendo uma correlação fraca positiva e significativa ($r(104)=.204$; $p=.038$).

Tabela 4*Correlação de Pearson entre Identidade Atlética e Satisfação com o Suporte Social*

	Satisfação com o	Satisfação com os		Satisfação com	Atividades
	Suporte Social	amigos	Intimidade	a Família	Sociais
Identidade Atlética	.204*	.197*	.238*	.101	.052
Autoidentidade	.247*	.215*	.280**	.162	.068
Afetividade Positiva	.264**	.251*	.309**	.102	.100
Afetividade Negativa	.027	.083	.097	-.071	-.083
Identidade Social	.213*	.186	.175	.185	.106
Exclusividade	.108	.094	.141	.044	.030

**p<.01 (bilateral), *p<.05 (bilateral)

Por fim investigou-se a correlação entre Satisfação com o Suporte Social Competências Socioemocionais e as suas subescalas (Tabela 5), salientando-se que existe de facto uma associação entre as duas variáveis, sendo uma correlação moderada positiva e significativa ($r(104)=.467$; $p=.000$), o que significa que 21.8% (r^2) da variância

da Satisfação com o Suporte Social pode ser explicada pela variância das Competências Socioemocionais. A variância da Adaptabilidade explica 24.5% na variância de SSS ($r(104)=.495$; $p=.000$). Todas as correlações entre estas duas variáveis e suas subescalas tem correlação significativa positiva.

Por fim procurámos entender de que forma as competências socioemocionais, o suporte social, a idade, o género e o nível competitivo podem determinar a identidade atlética, tal como propusemos nos objetivos. Para isso fizemos uma regressão múltipla, que é uma família de técnicas que podem ser utilizadas para explorar a relação entre uma variável dependente contínua e um número de variáveis independentes ou fatores preditores (Pallant, 2016).

Tabela 5

Correlação de Pearson entre Satisfação com o Suporte Social e Competências Socioemocionais

	Competências		
	Socioemocionais	Adaptabilidade	Expressividade
Satisfação com o Suporte Social	.467**	.495**	.345**
Satisfação com Amigos	.375**	.403**	.268**
Intimidade	.388**	.386**	.330**
Satisfação com a Família	.325**	.372**	.197*
Atividades Sociais	.347**	.370**	.255**

** $p<.01$ (bilateral), * $p<.05$ (bilateral)

Tabela 6

Regressão linear da variável identidade atlética, modelo 1

	Beta	t	p	Estatísticas de colinearidade	
				Tolerância	VIF
Nível Competitivo	.074	.772	.442	.972	1.029
Género	-.048	-.472	.638	.868	1.151
Idade	.158	1.602	.112	.918	1.090
Satisfação com o Suporte Social	.063	.579	.564	.745	1.343
Competências Socioemocionais	.263	2.446	.016	.768	1.302

Variável Dependente: Identidade Atlética

Tabela 7*Sumarização do modelo ANOVA da regressão linear, modelo 1*

	R ²	R ² Ajustado	df	F	p
1	.129	.084	-	-	-
Regressão	-	-	5	2.901	.017
Resíduo	-	-	98	-	-

A análise produziu um modelo (modelo 1) preditivo pouco significativo, responsável por 8.4% da variância no conjunto dos dados ($R^2_{adj}=.084$; $F(5;98)=2.901$; $p=.017$). Olhando para os coeficientes beta, verificou-se que apenas as competências socioemocionais contribuíram significativamente para o modelo em causa ($\beta=.263$; $t=2.446$; $p=.016$).

Após o teste deste primeiro modelo, explorou-se outro modelo, tendo em conta outras variáveis sociodesportivas, se a natureza da modalidade (i.e., coletiva ou individual) ou o número de treinos (i.e., até 3 treinos por semana ou mais de 3 treinos por semana) teriam influência e ajudariam a explicar melhor a variabilidade na IA.

Tabela 8*Regressão linear da variável identidade atlética, modelo 2*

	Beta	t	Sig.	Estatísticas de colinearidade	
				Tolerância	VIF
Género	-.074	-.768	.445	.862	1.160
Idade	.193	2.002	.048	.865	1.155
Modalidades - Coletivas ou Individuais	-.327	-2.965	.004	.660	1.516
Número de Treinos – até 3 ou + de 3	.204	2.208	.030	.945	1.058
Nível Competitivo	.237	2.204	.030	.695	1.440
Satisfação com o Suporte Social	.010	.091	.928	.729	1.372
Competências Socioemocionais	.304	2.937	.004	.747	1.338

Variável Dependente: Identidade Atlética

Tabela 9*Sumarização do modelo ANOVA da regressão linear, modelo 2*

	R ²	R ² Ajustado	df	F	p
1	.229	.173	-	-	-
Regressão	-	-	7	4.070	<.001
Resíduo	-	-	96	-	-

A análise produziu um modelo preditivo mais significativo (modelo 2), responsável por 17,3% da variância no conjunto dos dados ($R^2_{adj}=.173$; $F(7;96)=4.070$; $p=.000$). Olhando para os coeficientes beta, verificou-se que apenas o género ($\beta=-.74$; $t=-.768$; $p=.445$) e a Satisfação com o Suporte Social ($\beta=.010$; $t=.091$; $p=.928$) não contribuíram significativamente para o modelo em causa. Para o resto do modelo, percebeu-se que o facto as modalidades serem coletivas ($\beta=-.327$; $t=-2.965$; $p=.004$), o número de treinos ser superior ($\beta=.204$; $t=2.208$; $p=.030$), o nível competitivo também ser mais alto ($\beta=.237$; $t=2.204$; $p=.030$), e quanto maior a idade ($\beta=.193$; $t=2.002$; $p=.048$), maior a variância da IA.

Foi testado mais um modelo (modelo 3), onde foram retiradas os preditores menos significativos, o género e a SSS, e a CSE foi substituída pela dimensão Adaptabilidade, a variável que nas correlações com a IA exibiu o valor mais elevado de entre as duas dimensões da CSE.

Tabela 10*Regressão linear da variável identidade atlética, modelo 3*

	Beta	t	Sig.	Estatísticas de colinearidade	
				Tolerância	VIF
Idade	.134	2.207	.030	.931	1.074
Modalidades - Coletivas ou Individuais	-.811	-2.965	.004	.670	1.492
Número de Treinos – até 3 ou + de 3	.475	2.086	.040	.965	1.036
Nível Competitivo	.663	2.067	.041	.711	1.406
Adaptabilidade	.365	3.563	.001	.982	1.018

Variável Dependente: Identidade Atlética

Tabela 11*Sumarização do modelo ANOVA da regressão linear, modelo 2*

	R ²	R ² Ajustado	df	F	p
1	.232	.193	-	-	-
Regressão	-	-	5	5.915	<.001
Resíduo	-	-	98	-	-

A análise produziu um modelo preditivo mais significativo (modelo 3), responsável por 19,3% da variância no conjunto dos dados ($R^2_{adj}=.193$; $F(5;98)=5.915$; $p=.000$). Olhando para os coeficientes beta, todos se revelaram se significativos, quanto maior a idade ($\beta=-.134$; $t=-2.207$; $p=.030$), as modalidades serem coletivas ($\beta=-.811$; $t=-2.985$; $p=.004$), o número de treinos ser superior ($\beta=.475$; $t=2.2086$; $p=.040$), o nível competitivo também ser mais alto ($\beta=.663$; $t=2.067$; $p=.041$), e quanto maior a adaptabilidade ($\beta=.365$; $t=3.563$; $p=.001$), maior a variância da IA.

A diferença entre grupos também foi investigada usando o teste T, para amostras independentes, comparando-se género, natureza da modalidade (i.e., coletiva ou individual), número de treinos (i.e., até 3 treinos por semana ou mais de 3 treinos por semana) e o nível competitivo (i.e., competições nacionais ou internacionais), para a três variáveis psicológicas em estudo. No caso do género não se verifica uma diferença

estatisticamente significativa entre o género masculino e o género feminino nas três variáveis. As variâncias foram homogéneas nos dois grupos, assumindo-se a igualdade de variâncias.

Tabela 12

Diferenças ao nível da Identidade Atlética, Satisfação com o Suporte Social e as Competências Socioemocionais em função do género

	Masculino (n=50)		Feminino (n=54)		<i>t</i> (102)	<i>p</i>
	M	DP	M	DP		
Identidade Atlética	8.653	1.080	8.437	1.398	.878	.382
Satisfação com o Suporte Social	7.528	1.401	6.975	1.586	1.877	.063
Competências Socioemocionais	7.488	1.057	7.535	1.201	-.210	.834

No que se refere às modalidades coletivas e individuais, as variâncias não foram homogéneas na IA, $F(1, 102)=5.015$, $p=.027$. Não se verificou uma diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos ($F(70.762)=1.425$, $p=.159$). Para a SSS e para CS, as variâncias foram homogéneas e também não se verificaram diferenças estatisticamente significativas (Tabela 13).

Tabela 13

Estatística descritiva da IA para a Natureza da Modalidade

Natureza da Modalidade	N	M	DP
Coletiva	58	8.705	.946
Individual	46	8.335	1.546

Tabela 14

Diferenças ao nível da Satisfação com o Suporte Social e as Competências Socioemocionais em função da natureza da modalidade

	Coletiva		Individual		<i>t</i> (102)	<i>p</i>
	(n=58)		(n=46)			
	M	DP	M	DP		
Satisfação com o Suporte Social	7.380	1.481	7.067	1.563	1.043	.299
Competências Socioemocionais	7.567	1.164	7.444	1.093	.552	.582

No que se refere ao número de treinos por semana, as variâncias não foram homogêneas na IA, $F(1, 102)=8.646$, $p=0.004$. Não se verificou uma diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos ($F(62.911)=-1.412$, $p=.163$). Para a SSS e para CSE, as variâncias foram homogêneas e também não se verificaram diferenças estatisticamente significativas (Tabela 15).

Tabela 15

Estatística descritiva da IA para número de treinos

Número de Treinos p/ semana	N	M	DP
Até 3 treinos	44	8.322	1.601
+ de 3 treinos	60	8.701	.903

Tabela 16

Diferenças ao nível da Satisfação com o Suporte Social e as Competências Socioemocionais em função do número de treinos por semana

	Até 3 treinos		+ de 3 treinos		<i>t</i> (102)	<i>p</i>
	(n=44)		(n=60)			
	M	DP	M	DP		
Satisfação com o Suporte Social	7.267	1.538	7.222	1.516	.147	.884
Competências Socioemocionais	7.698	1.213	7.376	1.053	1.445	.152

No caso do nível competitivo não se verifica uma diferença estatisticamente significativa entre o grupo que participa em competições nacionais e o que participa em competições internacionais, nas três variáveis. As variâncias foram homogêneas nos dois grupos, assumindo-se a igualdade de variâncias.

Tabela 17

Diferenças ao nível da Identidade Atlética, Satisfação com o Suporte Social e as Competências Socioemocionais em função do nível competitivo

	Nacionais (n=82)		Internacionais (n=22)		<i>t</i> (102)	<i>p</i>
	M	DP	M	DP		
Identidade Atlética	8.497	1.288	8.706	1.123	-.693	.490
Satisfação com o Suporte Social	7.257	1.494	7.182	1.641	.205	.838
Competências Socioemocionais	7.533	1.117	7.436	1.197	.354	.724

Discussão

O objetivo geral deste estudo era compreender e caracterizar a relação entre a identidade atlética, as competências socioemocionais e o suporte social. Para isso foi necessário: a) identificar os níveis de competências socioemocionais nos atletas em estudo; b) estudar o nível de satisfação com o suporte social percebido pelos atletas; c) identificar o nível de identidade atlética e das suas componentes nos atletas; d) compreender a relação entre as competências socioemocionais e a identidade atlética; e) compreender a relação entre o suporte social e a identidade atlética; f) compreender a relação entre o suporte social e as competências socioemocionais; e por fim g) identificar como as competências socioemocionais, o suporte social, a idade, o gênero e o nível competitivo possam determinar a identidade atlética

Os resultados obtidos indicam que para a população em estudo os níveis aparentam ser elevados para identidade atlética, para a satisfação com o suporte social e para as competências socioemocionais. Nas outras variáveis em estudo, salientam-se a idade, o número de treinos semanais, a natureza individual ou coletiva da modalidade, e o nível competitivo, como fatores que contribuem para a identidade atlética na população em estudo. O tempo que ocupam com a sua prática desportiva, os reforços por parte das suas redes sociais, tornará mais saliente a sua identidade de atleta, tornando esse papel mais estável ao longo do tempo (Stryker & Burke, 2000).

O que se verificou nas correlações entre as três variáveis psicológicas é a existência de correlações significativas positivas entre todas, salientando-se a correlação entre as competências socioemocionais e a satisfação com o suporte social, e tal como referem Anderson-Butcher et al. (2021) o desporto é um contexto onde as relações são cultivadas, existe um sentido de comunidade, algo que poderá potenciar

o desenvolvimento de aprendizagens socioemocionais.

Nas subescalas da identidade atlética, a identidade social - que se refere ao modo como um indivíduo se identifica como um atleta do ponto de vista social – e a exclusividade - representa o grau em que o papel de atleta exclui a sua participação nas atividades fora do contexto desportivo – verificamos valores menos elevados relativamente às outras subescalas, que poderá ser explicado pela fase de desenvolvimento da adolescência em que existe uma maior exploração de vários aspetos que contribuem para a construção da identidade dos adolescentes (Crocetti, 2017). IA é o grau com que os indivíduos dedicam mais atenção ao desporto do que comparado com outras atividades e algo que os define, e existe o risco de maiores sintomas de depressão quanto mais altos os valores de IA (Antoniak et al., 2022), e no caso da população em estudo esta aparenta ter bons níveis de competências socioemocionais e satisfação com o suporte social, que poderão funcionar como estratégias de *coping* para lidar com possíveis dificuldades associadas à sua participação desportiva e até mesmo a transição para outras fases das suas vidas (Domitrovich, 2017; Menke & Germany, 2018). Os valores exclusividade e identidade social não revelaram níveis elevados, algo que poderá ser interpretado como algo positivo e preventivo do risco de fecho de identidade, pois segundo Beamon (2012), os atletas que têm identidade atlética exclusiva têm maior dificuldades nas transições, e lutam para redefinir a sua identidade.

A identidade atlética poderá potenciar ou perturbar várias áreas de vida, sendo referidas pelos estudos três áreas, que são: a) a saúde emocional e psicológica dos atletas; b) a vida académica; c) a carreira desportiva (Cabrita, 2014). O equilibrar da IA depende das capacidades que os atletas têm de gerir os seus diferentes papéis, da forma como enquadram a sua participação desportiva com as áreas individuais e psicossociais, sendo que no caso de atletas adolescentes falamos sobretudo na sua vida académica e nas suas relações pessoais.

Os compromissos de tempo vão aumentando ao longo da infância e em especial na adolescência, a carga de trabalho acadêmico tem tendência para aumentar, tal como a tendência para um aumento da carga de treino e competição (Borggreffe & Cachay, 2012). Por outro lado, os jovens que têm carreiras duais, entendem que isso é algo positivo para os próprios, acreditando que poderão transferir as competências adquiridas entre as várias partes da sua vida (Aquilina, 2013). Algo que poderá explicar que a população em estudo aparente ter valores relativamente elevados tanto para as CSE como para a IA, uma vez que os jovens atletas poderão dispor de um leque mais alargado de experiências em contextos diferentes.

Os valores elevados de IA poderão ser algo positivo para os jovens atletas, uma vez que no seu estudo de 2018, Bell et al., verificaram existir uma associação positiva entre exploração de carreira e IA, contudo convém referir que não existe consenso, uma vez que outros estudos apontam na direção contrária (Houle & Kluck, 2015). Poux e Fry (2015), salientando que um ambiente motivador de envolvimento na tarefa pode encorajar a exploração da identidade fora do desporto sem sacrificar totalmente um nível saudável de IA.

O nível de satisfação com o suporte social apresenta valores relativamente elevados, funcionado como algo positivo para os jovens atletas tanto a nível desportivo, como a nível do seu bem-estar psicológico, pela importância que o suporte social revela em situações em que é necessário enfrentar situações mais desafiantes (Katagami & Tsuchiya, 2016). Nas subescalas da SSS verificou-se que a “satisfação com a família” e a “satisfação com os amigos” exhibe valores médios, sendo mais elevados que os valores para a “intimidade” e “atividades sociais”, apontando para algo referido em outros estudos, que identificam os pais como fontes importantes de suporte, providenciando os recursos necessários, sendo também influências importantes no desenvolvimento dos atletas nesta fase das suas vidas (Harwood

& Knight, 2015; Lundy et al., 2019). O suporte dos amigos tem um impacto positivo na promoção da saúde mental dos adolescentes (Wright & Wachs, 2022), e na população em estudo foram identificados valores que sugerem esse suporte. No estudo de 2016, Martínez-Hernández et al., verificaram que os participantes entendiam que as suas redes sociais poderiam ajudar a mitigar o sofrimento emocional ou encontrar formas de o resolver, inclusive avaliando a sua gravidade.

O nível de CSE também se verificou ser positivo, algo alinhado com outros estudos, que referem a capacidade que o contexto desportivo tem de cultivar relações e o sentido de comunidade, potenciando e suportando as aprendizagens socioemocionais (Anderson-Butcher et al., 2021). Contrariamente ao que Portela & Pino (2021) verificaram, a participação desportiva não implica níveis baixos de competências socioemocionais, pelo menos no caso da população em estudo.

No estudo de diferenças entre as variáveis sócio desportivas (modalidade coletiva ou individual, o número de treinos semanais, nível competitivo) e as variáveis psicológicas não revelou existirem diferenças significativas, tal como no caso das variáveis sociodemográficas (género e idade). Graupensperger et al. (2021) também referem não verificarem diferenças significativas de género no seu estudo sobre participação desportiva e saúde mental de adolescentes. Por outro lado, na exploração dos preditores de IA, as variáveis psicológicas e as variáveis sócio desportivas, verificou-se que estas contribuem para a IA, sendo exceções o género e a SSS. A não diferença significativa de IA entre géneros é contrária a outros estudos onde as atletas femininas têm diferenças significativas de valor médio de IA inferior, comparativamente a atletas masculinos (Bell et al., 2018; Antoniak et al., 2022). Como possível explicação para a ausência de diferenças, poderá ser explicado pelas CSE que desenvolvem no contexto desportivo (Dorsch et al., 2021).

Neste estudo verificou-se que a IA é influenciada pela idade, a natureza da modalidade (coletiva ou individual), pelo número de treinos, pelo nível competitivo, e pelas competências socioemocionais, algo que era esperado pelo estudo da literatura (Sheridan et al., 2014; Ronkainen et al., 2019; Santos et al., 2022). A SSS e a idade não contribuíram de forma significativa. No caso da SSS, poderá ser explicado pela normalização do papel de atleta no sistema familiar, mas que ao mesmo tempo pode criar um impasse de desenvolvimento (Hellstedt, 2005), o jovem atleta precisa da família e a família vive intensamente a participação desportiva do mesmo.

Na exploração de modelos preditores foi testado um terceiro modelo, em que a adaptabilidade revelou ser um forte preditor da IA, sendo que a adaptabilidade engloba a regulação cognitiva, comportamental e emocional que ajuda os atletas a responder efetivamente à mudança, à incerteza e à novidade (Burns & Martin, 2014), algo que poderá ajudar a navegar o contexto de competição desportiva onde os adolescentes em estudo estão inseridos. Mais recentemente, a investigação demonstrou que a adaptabilidade pode ser particularmente adequada para reduzir as experiências de insucesso e as dinâmicas de insucesso (como por exemplo, ansiedade, evitamento do desempenho, auto-humilhação e desinteresse; Martin et al. 2015).

A favor da representatividade destes resultados temos o bom equilíbrio entre atletas masculinos (n=50) e atletas femininas (n=54), uma boa representatividade de diferentes modalidades (24 no seu total), algo que permite uma maior generalização das descobertas.

A partir desta investigação pode-se recomendar que treinadores, pais, e psicólogos em contexto desportivo tenham consciência da importância do suporte social, das competências socioemocionais, como mecanismos de *coping* para situações tais como a ansiedade (Fogaca, 2021), e que quanto maiores as suas competências socioemocionais em jovens, melhores competências terão enquanto adultos (OECD,

2015). A participação desportiva é importante para os adolescentes, e as desistências nesta fase é frequente devido à ausência de amizades e relações de qualidade com treinadores (Chu & Zhang, 2019), daí a importância de os treinadores entenderem que o seu papel vai para além de questões técnicas e táticas.

A adolescência traz consigo vários desafios, em que se espera que os jovens tenham as capacidades para os superar de forma positiva. A participação desportiva tem revelado ao longo dos anos ser uma ferramenta eficaz para lidar com questões físicas, psicológicas, sociais, que assolam as populações, de todas as idades. Ao assistir a alguns comportamentos menos corretos por parte de jovens, treinadores e pais, na participação desportiva de competição, pode-se questionar se essa participação está a colaborar para a melhoria da vida dos jovens e das pessoas à sua volta.

O interesse desta investigação foi de procurar compreender se a competição poderia colocar em causa questões de desenvolvimento ajustado à fase da adolescência, uma fase em que as questões identitárias assumem maior importância. Como já foi visto anteriormente, nesta fase é importante a exploração, e as expectativas dos contextos onde os jovens se inserem, a sua necessidade de pertencer, poderiam colocar em causa o desenvolvimento de competências necessárias para navegar esta fase e as fases posteriores das suas vidas. Jovens atletas têm por vezes horários mais preenchidos com atividades relacionadas com a prática da sua modalidade, com menos oportunidades de realizar atividades fora do contexto desportivo, como por exemplo estar com os amigos, ir a festas, ou até tempo de qualidade com as famílias. Aquilo que esta investigação parece sugerir é que as relações e as competências se desenvolvem na mesma, provavelmente no contexto onde passam tanto tempo, a sua prática desportiva de competição. Os pais poderão estar a passar até mais tempo com os filhos, levando-os a

treinos ou competições. Os amigos podem passar a ser aqueles com quem estão no contexto desportivo, levando até essas relações para além do contexto.

A adaptabilidade surgiu como um preditor forte dentro das dimensões das competências socioemocionais, podendo sugerir que as experiências desportivas promovem a adaptabilidade, e que esta capacidade permite aos jovens atletas desenvolver as referidas competências socioemocionais.

Através dos resultados obtidos um nível alto de identidade atlética não aparenta ser impedimento para os jovens estarem satisfeitos com o suporte social que recebem, nem ser um impedimento para desenvolver competências socioemocionais, algo que vem contribuir para os resultados que suportam aspetos positivos da IA.

É importante referir algumas limitações deste estudo que podem ter influência nos resultados. Não houve uma participação tão elevada como o esperado, e o modo de partilha poderá ter limitado o acesso a determinadas populações. Foram contactados vários clubes e federações que não deram qualquer resposta. Outra limitação é o número reduzido de praticantes de algumas modalidades das quais só foram obtidas respostas de um elemento. Por fim a limitação da falta de mais estudos em português que abordem a identidade atlética na população adolescente.

Para investigações futuras, sugere-se estudar melhor o papel da adaptabilidade, e seria relevante também investigar através de estudos qualitativos. Da mesma forma sugere-se que em futuras investigações seria importante comparar os níveis de IA, satisfação com o suporte social e competências socioemocionais de adolescentes não praticantes de desporto de competição, com a população em estudo, de modo a compreender de que forma é ou não a participação desportiva que influencia os resultados. De modo a entender melhor esta fase, seria relevante em termos de

investigações futuras, avaliar os níveis de jovens atletas até aos 13 anos e os de atletas a partir dos 20 anos, comparando com os dos adolescentes da faixa etária estudada na presente investigação.

Referências Bibliográficas

- Anderson-Butcher, D., Bates, S., Amorose, A., Wade-Mdivianian, R., & Lower-Hoppe, L. (2021). Social-emotional learning interventions in youth sport: what matters in design?. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38(4), 367-379.
- Antoniak, K., Tucker, C., Rizzone, K., Wren, T. a. L., & Edison, B. (2022). Athlete Identity and Mental Health of Student Athletes during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 17062.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192417062>
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30, 374-392. doi:10.1080/09523367.2013.765723
- Atzil, S., Gao, W., Fradkin, I., & Barrett, L. F. (2018). Growing a social brain. *Nature Human Behaviour*, 2(9), 624-636.
- Bell, J. M., Prewitt, S. L., Bernhardt, V., & Culpepper, D. (2018). The Relationship between Athlete Identity and Career Exploration and Engagement in Division II Athletes. *International Journal of Exercise Science*, 11(5), 493–502.
<https://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2242&context=ijes>
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2017). Affective social competence in adolescence: Current findings and future directions. *Social Development*, 26(1), 3-20.
- Beamon, K. (2012). “I’m a Baller”: Athletic Identity Foreclosure among African-American Former Student-Athletes. *Journal of African American Studies*, 16(2), 195–208. <https://doi.org/10.1007/s12111-012-9211-8>

- Borggreffe, C., & Cachay, K. (2012). "Dual Careers": the structural coupling of elite sport and school exemplified by the German Verbundsysteme. *European Journal for Sport and Society*, 9(1–2), 57–80.
<https://doi.org/10.1080/16138171.2012.11687889>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International journal of sport psychology*.
- Brewer, B. W., & Petitpas, A. J. (2017). Athletic identity foreclosure. *Current opinion in psychology*, 16, 118-122.
- Broderick, C. B. (1993). *Understanding family process: Basics of family systems theory*. Sage.
- Bruner, M. W., Boardley, I. D., Benson, A. J., Wilson, K. S., Root, Z., Turnnidge, J., Sutcliffe, J., & Côté, J. (2018). Disentangling the Relations between Social Identity and Prosocial and Antisocial Behavior in Competitive Youth Sport. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1113–1127.
<https://doi.org/10.1007/s10964-017-0769-2>
- Burns, E., & Martin, A. J. (2014). ADHD and adaptability: the roles of cognitive, behavioural, and emotional regulation. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 24(2), 227–242. <https://doi.org/10.1017/jgc.2014.17>
- Cabrita, T. M., Rosado, A. B., Leite, T. O., & Sousa, P. M. (2014). Adaptação da Escala de Identidade Atletica (AIMS-plus) para a População Portuguesa. *Psicologia: Reflexão & Crítica*, 27(1), 29-38.
- Chu, T. L., & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic

- psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 569-588.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2012). 2013 CASEL guide: *Effective social and emotional learning programs (Preschool and elementary school edition)*. Chicago, IL: Authors.
- Correia, M. E., Rosado, A., Serpa, S., & Ferreira, V. (2017). Fear of failure in athletes: Gender, age and type of sport differences. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(2), 185-193.
- Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*, 11(2), 145-150.
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child development*, 88(2), 408-416.
- Dorsch, T. E., Wright, E., Eckardt, V. C., Elliott, S., Thrower, S. N., & Knight, C. J. (2021). A history of parent involvement in organized youth sport: A scoping review. *Sport, Exercise, and performance psychology*, 10(4), 536.
- Dos Santos, A. B. N., Cunha, M., Novo, M., Massano-Cardoso, I., & Galhardo, A. (2022). Validação da versão portuguesa da Social-Emotional Expertise Scale. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 8(1), 1-17.
- Edison, B. R., Christino, M. A., & Rizzone, K. H. (2021). Athletic Identity in Youth Athletes: A Systematic Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7331.

- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic books.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.
- Fogaca, J. L. (2021). Combining mental health and performance interventions: Coping and social support for student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 4-19.
- Furusa, M., Knight, C. J., & Hill, D. M. (2020). Parental involvement and children's enjoyment in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(6), 936–954. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2020.1803393>
- Gaskin, C. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2010). Sport and physical activity in the life of a man with cerebral palsy: Compensation for disability with psychosocial benefits and costs. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 197-205.
- Graupensperger, S., Sutcliffe, J., & Vella, S. A. (2021). Prospective Associations between Sport Participation and Indices of Mental Health across Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1450–1463. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01416-0>
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12), 2091-2102.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. McGraw-Hill Education (UK).
- Hagiwara, G., Iwatsuki, T., Isogai, H., Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2017). Relationships among sports helplessness, depression, and social support in American college student-athletes. *Journal of Physical Education and*

- Sport*, 17(2), 753.
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24–35.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- Hellstedt, J. C. (2005). Invisible Players: a family systems model. *Clinics in Sports Medicine*, 24(4), 899–928. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2005.06.001>
- Houle, J. L. W., & Kluck, A. S. (2015). An examination of the relationship between Athletic identity and career Maturity in Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(1), 24–40. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0027>
- Katagami, E., & Tsuchiya, H. (2016). Effects of social support on athletes' psychological well-being: The correlations among received support, perceived support, and personality. *Psychology*, 7(13), 1741.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling, Fourth edition*. Guilford Publications.
- Lam, B. H. (2019). *Social support, well-being, and teacher development*. Singapore: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lee, K., Kang, S., & Kim, I. (2017). Relationships among stress, burnout, athletic identity, and athlete satisfaction in students at Korea's physical education high schools: Validating differences between pathways according to ego resilience. *Psychological reports*, 120(4), 585-608.

- Lundy, G. I., Allan, V., Cowburn, I., & Côté, J. (2019). Parental Support, Sibling Influences and Family Dynamics across the Development of Canadian Interuniversity Student-Athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*. <https://doi.org/10.25035/jade.01.02.04>
- Manuel, J. C., Shilt, J. S., Curl, W. W., Smith, J. A., Durant, R. H., Lester, L., & Sinal, S. H. (2002). Coping with sports injuries: an examination of the adolescent athlete. *Journal of adolescent health, 31*(5), 391-393.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of personality and social psychology, 3*(5), 551.
- Martin, A. J., Nejad, H., Colmar, S., Liem, G. a. D., & Collie, R. J. (2015). The role of adaptability in promoting control and reducing failure dynamics: A mediation model. *Learning and Individual Differences, 38*, 36–43.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.004>
- Martínez-Hernández, A., Carceller-Maicas, N., DiGiacomo, S. M., & Ariste, S. (2016). Social support and gender differences in coping with depression among emerging adults: a mixed-methods study. *Child and adolescent psychiatry and mental health, 10*(1), 1-11.
- McBrien, A., Wild, M. & Bachorowski, J. A. (2018). Social-Emotional Expertise (SEE) Scale: development and initial validation. *Assessment, 27*(8), 1718-1730.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society* (Vol. 111). Chicago: University of Chicago press.
- Menke, D. J., & Germany, M. (2018). Reconstructing Athletic Identity: college athletes and sport retirement. *Journal of Loss & Trauma, 24*(1), 17–30.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1522475>

- Nakano, T. C., Moraes, I. D. T., & Oliveira, A. W. (2019). Relação entre inteligência e competências socioemocionais em crianças e adolescentes. *Revista de Psicologia, 37*(2), 407-424.
- Newton, J., Gill, D. L., & Reifsteck, E. (2020). Athletic Identity: Complexity of the “Iceberg”. *Journal of Athlete Development and Experience, 2*(2), 1.
- Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]. (2015). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. OECD Publishing.
- Pais-Ribeiro, J. (2011). Escala de satisfação com o suporte social. Lisboa: Placebo editora
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS*. Open University Press.
- Pfeifer, J. H., & Peake, S. J. (2012). Self-development: integrating cognitive, socioemotional, and neuroimaging perspectives. *Developmental cognitive neuroscience, 2*(1), 55-69.
- Portela-Pino, I., Alvariñas-Villaverde, M., & Pino-Juste, M. (2021). Socio-emotional skills in adolescence. Influence of personal and extracurricular variables. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(9), 4811.
- Poux, K. N., & Fry, M. D. (2015). Athletes’ perceptions of their team motivational climate, career exploration and engagement, and athletic identity. *Journal of Clinical Sport Psychology, 9*(4), 360–372. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0050>
- Ribeiro, J. L. P. (1999). Escala de satisfação com o suporte social (ESSS).

- Ronkainen, N. J., Kavoura, A., & Ryba, T. V. (2016). A meta-study of athletic identity research in sport psychology: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 45-64.
- Ronkainen, N. J., Ryba, T. V., & Selänne, H. (2019). “She is where I’d want to be in my career”: Youth athletes’ role models and their implications for career and identity construction. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101562.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101562>
- Santos, D., & Primi, R. (2014). Desenvolvimento socioemocional e aprendizado escolar: uma proposta de mensuração para apoiar políticas públicas. *Relatório sobre resultados preliminares do projeto de medição de competências socioemocionais no Rio de Janeiro. São Paulo: OCDE, SEEDUC, Instituto Ayrton Senna.*
- Scheepers, D., & Ellemers, N. (2019). Social Identity Theory. *Social Psychology in Action*, 129–143. https://doi.org/10.1007/978-3-030-13788-5_9
- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 198–228. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2014.931999>
- Sullivan, M., Moore, M., Blom, L. C., & Slater, G. (2020). Relationship between social support and depressive symptoms in collegiate student athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 14(3), 192-209.
- Theriault, J. E., Young, L., & Barrett, L. F. (2021). The sense of should: A biologically-based framework for modeling social pressure. *Physics of Life Reviews*, 36, 100-136.

Von Bertalanffy, L. (1972). The history and status of general systems theory. *Academy of Management Journal*, 15(4), 407–426.

Wright, M. F., & Wachs, S. (2022). Self-isolation practices and perceived social support from friends: the impact on adolescents' mental health. *European Journal of Developmental Psychology*, 1–14.

<https://doi.org/10.1080/17405629.2022.2146090>

Lista de Anexos

Anexo A – Consentimento Informado

Anexo B – Dados Sociodemográficos

Anexo C – Escala de Competências Socioemocionais

Anexo D – Escala de Satisfação com o Suporte Social

Anexo E – Escala de Identidade Atlética

Anexo F – Pedido de autorização para utilização da Escala de Competências Socioemocionais

Anexo G - Pedido de autorização para utilização da Escala de Satisfação com o Suporte Social

Anexo A – Consentimento Informado

Caro(a) Atleta,

Estamos a realizar um estudo na área da psicologia do desporto, tendo como tema central as determinantes socioemocionais da identidade atlética na adolescência. O estudo está a ser realizado por Rui Branco no âmbito da tese de mestrado em Psicologia Clínica, sob orientação da Professora Doutora Túlia Cabrita da Universidade Lusíada de Lisboa e respeita os princípios éticos da mesma.

A população alvo é a de atletas com idade igual ou superior a 13 anos e igual ou inferior a 20 anos, praticantes de várias modalidades desportivas. Será necessário que o sujeito seja atleta federado, sendo o critério mínimo a participação em campeonatos distritais.

Vimos pedir a tua colaboração para preencher um questionário que te apresentamos seguidamente. As tuas respostas são inteiramente confidenciais e serão utilizadas apenas para a realização deste trabalho, nomeadamente para fins apenas académicos. Neste sentido agradecemos a tua disponibilidade e colaboração preenchendo as questões das páginas seguintes.

O questionário que se segue, é constituído por quatro partes: a primeira parte um questionário sóciodemográfico; a segunda parte, a escala de competências socioemocionais; a terceira parte, a escala de satisfação com o suporte social e; a quarta parte a escala de identidade atlética.

No sentido de obtenção de resultados válidos solicito que respondas com o máximo rigor e honestidade.

O Consentimento de Participação no estudo está implícito no preenchimento deste questionário, pelo que o não preenchimento te exclui automaticamente deste trabalho.

O preenchimento do questionário leva cerca de 10 a 15 minutos

Qualquer dúvida que te surja podes contactar-me pelo email salgueiro.branco@gmail.com

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Tenho 18 anos ou mais idade e concordo em responder ao questionário

Tenho menos de 18 anos, concordo em responder ao questionário e os meus pais/e ou encarregado de educação têm conhecimento

Anexo B – Dados Sociodemográficos

Dados sociodemográficos

Idade:

Género:

Nacionalidade:

Nível de Escolaridade:

Modalidade Praticada:

Número de anos de prática desta modalidade:

Número de treinos por semana:

Nível Competitivo:

Tipo de Competições que participa:

__ Distritais __ Nacionais __ Internacionais

Anexo C – Escala de Competências Socioemocionais

SEE (McBrien, A., Wild, M., & Bachorowski, J., 2018)

(Tradução e adaptação de Ana Beatriz dos Santos, Marina Cunha & Mariana Novo, 2020)

Responda a cada um dos itens, colocando um círculo à volta da resposta que melhor descreve a sua experiência.

	Nunca		Neutro		Sempre	
1- Faço bem contato visual.	1	2	3	4	5	
2- Consigo falar facilmente com diferentes pessoas (crianças, colegas, professores, etc.).	1	2	3	4	5	
3- Uso a linguagem corporal das pessoas como forma de me ajudar a reagir.	1	2	3	4	5	
4- Nas interações sociais, as minhas expressões faciais estão perfeitamente sincronizadas.	1	2	3	4	5	
5- Sou bom/boa a confrontar as pessoas sobre situações delicadas sem as fazer sentir constrangidas ou desrespeitadas.	1	2	3	4	5	
6- Posso mostrar o meu aborrecimento sem deixar as pessoas chateadas ou magoadas.	1	2	3	4	5	
7- Sou cuidadoso/a na forma como uso o toque nas minhas interações sociais.	1	2	3	4	5	
8- Quando estou a conversar, os meus gestos com as mãos são úteis e não distraem.	1	2	3	4	5	
9- Posso recorrer às minhas diversas competências sociais, utilizando-as de acordo com as características da situação.	1	2	3	4	5	
10- Fico animado/a quando estou a falar.	1	2	3	4	5	
11- Sou bom/boa a ler expressões faciais.	1	2	3	4	5	
12- Em eventos sociais (por ex., festas), as pessoas costumam vir ter comigo e apresentar-se.	1	2	3	4	5	
13- Sei exatamente o que dizer e fazer quando alguém que conheço está triste, desiludido.	1	2	3	4	5	
14- Uso as qualidades da minha voz para influenciar os outros.	1	2	3	4	5	
15- Consigo tornar as interações sociais constrangedoras em situações mais confortáveis.	1	2	3	4	5	
16- Eu sorrio de forma “certa” nos momentos certos.	1	2	3	4	5	
17- Se as pessoas me observassem num grupo, diriam que sou o/a mais dotado/a socialmente.	1	2	3	4	5	
18- Consigo coordenar as minhas respostas emocionais com as emoções dos outros de uma forma natural.	1	2	3	4	5	
19- Tenho uma postura corporal aberta e relaxada quando converso com as pessoas.	1	2	3	4	5	
20- Pode dizer-se que tenho um rosto expressivo.	1	2	3	4	5	
21- As pessoas são influenciadas pelos meus sinais emocionais.	1	2	3	4	5	
22- Uso a minha voz para mostrar as minhas emoções.	1	2	3	4	5	
23- Eu aceno com a cabeça as vezes suficientes para que os outros percebam que estou a ouvir.	1	2	3	4	5	
24- Sei como acalmar uma conversa difícil, acesa.	1	2	3	4	5	
25- Consigo facilmente utilizar o riso para fazer com que as pessoas se sintam bem.	1	2	3	4	5	

Anexo D – Escala de Satisfação com o Suporte Social

ESCALA DE SATISFAÇÃO COM O SUPORTE SOCIAL

A SEGUIR VAI ENCONTRAR VÁRIAS AFIRMAÇÕES, SEGUIDAS DE CINCO LETRAS. MARQUE UM CÍRCULO À VOLTA DA LETRA QUE MELHOR QUALIFICA A SUA FORMA DE PENSAR. POR EXEMPLO, NA PRIMEIRA AFIRMAÇÃO, SE VOCÊ PENSA QUASE SEMPRE QUE POR VEZES SE SENTE SÓ NO MUNDO E SEM APOIO, DEVERÁ ASSINALAR A LETRA **A**, SE ACHA QUE NUNCA PENSA ISSO DEVERÁ MARCAR A LETRA **E**.

	Concordo totalmente	Concordo na maior parte	Não concordo nem discordo	Discordo na maior parte	Discordo totalmente
1-Por vezes sinto-me só no mundo e sem apoio	A	B	C	D	E
2-Não saio com amigos tantas vezes quantas eu gostaria	A	B	C	D	E
3-Os amigos não me procuram tantas vezes quantas eu gostaria	A	B	C	D	E
4-Quando preciso de desabafar com alguém encontro facilmente amigos com quem o fazer	A	B	C	D	E
5-Mesmo nas situações mais embaraçosas, se precisar de apoio de emergência tenho várias pessoas a quem posso recorrer	A	B	C	D	E
6-Às vezes sinto falta de alguém verdadeiramente íntimo que me compreenda e com quem possa desabafar sobre coisas íntimas	A	B	C	D	E
7-Sinto falta de actividades sociais que me satisfaçam	A	B	C	D	E
8-Gostava de participar mais em actividades de organizações (p.ex. clubes desportivos, escuteiros, partidos políticos, etc.)	A	B	C	D	E
9-Estou satisfeito com a forma como me relaciono com a minha família	A	B	C	D	E
10-Estou satisfeito com a quantidade de tempo que passo com a minha família	A	B	C	D	E
11-Estou satisfeito com o que faço em conjunto com a minha família	A	B	C	D	E
12-Estou satisfeito com a quantidade de amigos que tenho	A	B	C	D	E
13-Estou satisfeito com a quantidade de tempo que passo com os meus amigos	A	B	C	D	E
14-Estou satisfeito com as actividades e coisas que faço com o meu grupo de amigos	A	B	C	D	E
15-Estou satisfeito com o tipo de amigos que tenho	A	B	C	D	E

Anexo E– Escala de Identidade Atlética

Escala de Identidade Atlética

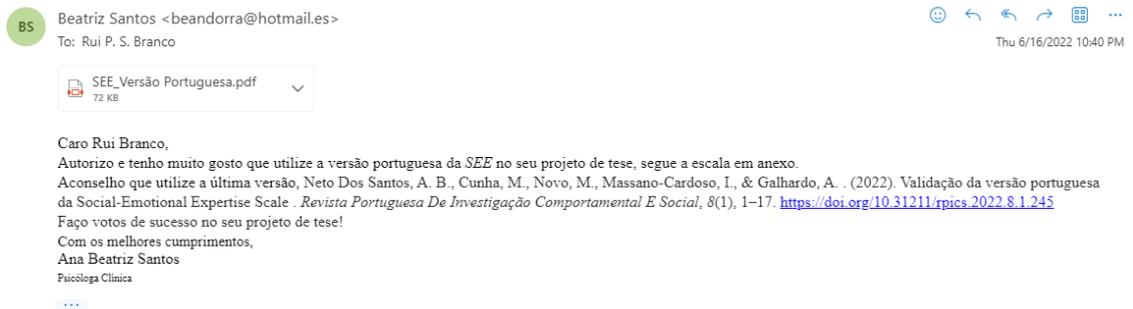
Túlia Cabrita & António Rosado (2014) – A autorização para utilização da escala deve ser realizada para o autor principal*

Apoio da Fundação Para a Ciência e Tecnologia (Bolsa SFRH/ BD/ 41374/ 2007)

Esta escala é composta por algumas afirmações referentes à vivência desportiva dos atletas. Por favor, leia cuidadosamente cada afirmação. Não existem respostas certas ou erradas. Apenas, coloque, um círculo no número que melhor reflete o grau da sua experiência pessoal (que mais concorda ou discorda) como atleta.

	Discordo totalmente		Neutro		Concordo totalmente						
	↓		↓		↓						
1. Considero-me um(a) atleta.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
2. Tenho muitos objetivos relacionados com o desporto.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
4. O desporto é a parte mais importante da minha vida.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
5. Eu passo mais tempo a pensar sobre desporto, do que em qualquer outro assunto.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
6. As outras pessoas vêem-me como um(a) atleta.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
9. Ficaria muito deprimido(a), se me lesionasse e não pudesse competir.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
10. Sou feliz quando estou a praticar desporto.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
11. A minha família espera que eu pratique desporto.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
12. Sinto-me mal quando falho na concretização dos meus objectivos desportivos.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
14. É importante que os outros conheçam o meu envolvimento no desporto.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
15. Obtenho satisfação quando pratico desporto.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
16. A minha participação no desporto é uma parte muito positiva da minha vida.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
18. Eu ficaria muito deprimido(a) se fosse excluído(a) da equipa e ficasse impedido(a) de competir.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
20. O meu envolvimento no desporto tem influenciado as minhas decisões do dia-a-dia	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
21. Ser um(a) atleta é uma parte importante do que sou.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Anexo F – Pedido de autorização para utilização da Escala de Competências Socioemocionais



Anexo G – Pedido de autorização da Escala de Satisfação com o Suporte Social

 Rui P. S. Branco
To: jlpr@fpce.up.pt

Wed 11/9/2022 2:30 PM

Boa tarde,

Sou estudante de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Lusíada de Lisboa, e estou neste momento a desenvolver a minha tese.

Na tese pretendo utilizar a Escala de Satisfação com o Suporte Social e, venho por este meio pedir autorização para a utilização da mesma. Gostaria de perguntar se a versão validada em 1999 é a última versão.

Estou disponível para qualquer esclarecimento.

Obrigado
Rui Branco

[Reply](#) [Forward](#)