



**Universidade de  
Aveiro**  
2018

Instituto Superior de Contabilidade e  
Administração da Universidade de  
Aveiro

**JOÃO FILIPE LOPES  
FERNANDES**

**A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO  
DIGITAL ENTRE TREINADORES,  
ATLETAS E PAIS: UM ESTUDO  
EXPLORATÓRIO NA GINÁSTICA RÍTMICA**





**Universidade de  
Aveiro**  
2018

Instituto Superior de Contabilidade e  
Administração da Universidade de  
Aveiro

**JOÃO FILIPE LOPES  
FERNANDES**

**A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO  
DIGITAL ENTRE TREINADORES,  
ATLETAS E PAIS: UM ESTUDO  
EXPLORATÓRIO NA GINÁSTICA RÍTMICA**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Marketing, realizada sob a orientação científica da Doutora Maria de Belém da Conceição Ferreira Barbosa, Professora Adjunta do Instituto Superior de Contabilidade e Administração da Universidade de Aveiro.



## **O júri**

### **Presidente**

Doutora Valentina Alexandrovna Chkoniya  
Professora Adjunta Convidada da Universidade de Aveiro

### **Arguente Principal**

Doutora Sandrina Francisca Teixeira  
Professora Adjunta do Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto

### **Orientador(a)**

Prof.<sup>a</sup> Doutora Maria de Belém da Conceição Ferreira Barbosa  
Professora Adjunta da Universidade de Aveiro



## **Agradecimentos**

Aos meus pais, por tudo o que me proporcionaram até hoje.

À minha irmã Filipa, pela força e pela motivação que me transmitiu.

Aos meus amigos, que foram imprescindíveis durante o mestrado.

À Escola Gímnica de Aveiro e ao Ginásio Clube de Santo Tirso, por toda a vontade em me ajudar nesta dissertação.

À Professora Belém Barbosa, por ser uma autêntica fonte de inspiração.

E, por fim, à melhor namorada do mundo que podia ter e pedir para estar comigo nesta fase da minha vida.

A todos, o meu mais sincero obrigado.





## **Palavras-chave**

estratégia de comunicação, comunicação digital, relação interpessoal, jovens atletas, plataforma digital.

## **Resumo**

A Ginástica Rítmica é uma das modalidades em que as atletas são habitualmente crianças e adolescentes e, por consequência, o seu desenvolvimento depende não só da interação entre atleta e treinador, mas também da participação dos pais. O presente trabalho propõe-se analisar o papel que os meios digitais desempenham na comunicação entre os treinadores, atletas e pais, designadamente no contributo para prossecução dos objetivos dos treinadores e para um maior sucesso das jovens ginastas. Os objetivos desta pesquisa incluem identificar estratégias de comunicação adotadas entre os treinadores, atletas e pais, analisar a utilização de ferramentas digitais na comunicação treinadores-atletas-pais, verificar a relação entre a utilização de comunicação digital e o sucesso e bem-estar dos jovens atletas e propor estratégias de comunicação digital que contribuam para a eficácia da comunicação de instituições e de profissionais. Este trabalho assumiu uma natureza exploratória, tendo sido utilizada metodologia qualitativa. Após a realização da revisão sistemática da literatura, efetuaram-se entrevistas a cinco treinadores de Ginástica Rítmica e a seis pais de jovens atletas e, mais tarde, foram realizadas vinte e sete discussões em grupo com ginastas. Com base na discussão dos resultados, foi possível compreender que a comunicação da trilogia em questão é um processo contínuo que requer a atenção e o esforço de todas as partes no sentido de se transmitir eficazmente uma determinada mensagem acerca do que deve ser o desporto de formação desportiva. Para além disso, a comunicação digital começa a ser vista como um veículo imprescindível para o sucesso desportivo dos jovens atletas e cada vez mais se pretende utilizar ferramentas digitais com o objetivo de harmonizar a relação entre treinadores, atletas e pais.



**Keywords**

communication strategy, digital communication, interpersonal relationship, young athletes, digital platform.

**Abstract**

Rhythmic Gymnastics is one of the modalities in which athletes are usually children and adolescents and, consequently, their development depends not only on the interaction between athlete and coach, but also on parental involvement. This paper aims to analyze the role of digital media in the communication between coaches, young athletes and parents, namely in contributing to the pursuit of the goals of coaches and to a greater success of young gymnasts. The goals of this research are to identify communication strategies adopted between coaches, athletes and parents, to analyze the use of digital tools in communication between coaches-athletes-parents, to verify the relationship between the use of digital communication and the success and well-being of young athletes and propose strategies of digital communication that contribute to the effective communication of institutions and professionals. This work assumed an exploratory nature, using a qualitative methodology. After the systematic review of the literature, five Rhythmic Gymnastics coaches and six parents of young athletes were interviewed and, later, twenty-seven focus group with gymnasts were carried out. Based on the discussion of the results, it was possible to understand that the communication of the trilogy in question is a continuous process that requires the attention and the effort of all the parties in order to transmit effectively a certain message on what should be the sport of sports training. In addition, digital communication begins to be seen as an essential vehicle for the sporting success of young athletes, and it is increasingly intended to use digital tools to harmonize the relationship between coaches, athletes and parents.



# Índice

<b>1. Introdução</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problema de pesquisa .....	3
1.2. Objetivos .....	3
1.3. Metodologia.....	4
1.4. Estrutura .....	4
<b>2. Revisão de literatura</b> .....	<b>5</b>
2.1. Relação entre treinador, atleta e pais.....	5
2.1.1. Relação treinador-pais .....	5
2.1.2. Relação treinador-atleta .....	6
2.2. Comunicação entre treinador e atleta .....	7
2.2.1. Eficácia da comunicação com os atletas.....	7
2.3. Fidelização .....	8
2.3.1. Perceções do atleta sobre demonstrações de fidelização .....	9
2.4. Motivação do atleta .....	9
2.4.1. Comunicação motivacional entre treinador e atleta .....	9
2.4.2. Auto-motivação atlética .....	10
2.4.3. Comunicação motivacional entre pais e atletas.....	11
<b>3. Metodologia</b> .....	<b>13</b>
3.1. Questões de investigação.....	13
3.2. Opções metodológicas .....	14
3.2.1. Entrevistas individuais .....	15
3.2.2. Discussões em grupo.....	16
3.3. Amostra.....	16
3.4. Técnicas de análise de dados.....	17
<b>4. Análise de resultados</b> .....	<b>21</b>
4.1. Entrevistas individuais   Treinadores.....	21
4.1.1. Caracterização da amostra.....	21
4.1.2. Ferramentas digitais utilizadas com maior frequência .....	21
4.1.3. Principais objetivos em comunicar com ginastas e pais fora dos treinos .....	22

4.1.4.	Principais dificuldades em comunicar com ginastas e com os pais .....	24
4.1.5.	Vantagens do uso de internet .....	24
4.1.6.	Desvantagens do uso de internet .....	25
4.1.7.	Situações concretas em que poderia aumentar a comunicação via internet .....	25
4.1.8.	Impacto da comunicação via internet.....	26
4.2.	Entrevistas individuais   Pais.....	28
4.2.1.	Caracterização da amostra.....	28
4.2.2.	Dificuldades para um pai e uma mãe de uma ginasta .....	28
4.2.3.	Preocupações enquanto pais de uma ginasta.....	29
4.2.4.	Ferramentas digitais utilizadas para comunicar com os treinadores .....	30
4.2.5.	Informações úteis para o treinador partilhar por email e pelas redes sociais .....	30
4.2.6.	Vantagens de partilhar informação com os pais através dos meios digitais.....	31
4.2.7.	Informações úteis que recebem ou que pretendem receber do clube.....	31
4.2.8.	Impacto da comunicação nas ginastas entre pais e treinadores fora dos treinos .....	32
4.2.9.	Opinião acerca da implementação de uma plataforma digital.....	33
4.3.	Discussões em grupo   Ginastas.....	34
4.3.1.	Caracterização da amostra.....	34
4.3.2.	Comunicação estabelecida pelos treinadores fora dos treinos .....	34
4.3.3.	Utilização da internet para comunicar com os treinadores, com o clube e com as colegas da Ginástica Rítmica .....	35
4.3.4.	Comunicação de um treinador perfeito pela internet .....	37
4.4.	Discussão dos resultados obtidos.....	38
<b>5.</b>	<b>Conclusão.....</b>	<b>41</b>
5.1.	Contributos teóricos e empíricos.....	41
5.2.	Implicações para a gestão .....	42
5.3.	Limitações do estudo e sugestões para investigação futura .....	42
5.4.	Considerações finais .....	43
	<b>Bibliografia .....</b>	<b>45</b>
	<b>Anexos.....</b>	<b>49</b>
	Anexo 1  Modelo de consentimento informado.....	49

Anexo 2  Guião das entrevistas individuais aos treinadores .....	51
Anexo 3  Guião das entrevistas individuais aos pais .....	55
Anexo 4  Guião das discussões em grupo com as ginastas .....	57





# Índice de figuras

<b>Figura 1</b>   Fases da análise de dados .....	18
---	----



## Índice de tabelas

<b>Tabela 1 </b> Caracterização da amostra dos treinadores entrevistados .....	21
<b>Tabela 2 </b> Principais vantagens do uso de internet.....	25
<b>Tabela 3 </b> Caracterização da amostra dos pais entrevistados .....	28
<b>Tabela 4 </b> Principais preocupações enquanto pais de uma ginasta .....	29
<b>Tabela 5 </b> Ferramentas digitais utilizadas para comunicar com os treinadores .....	30
<b>Tabela 6 </b> Fatores afetados pelo impacto da comunicação nas ginastas entre os pais e os treinadores fora dos treinos .....	32
<b>Tabela 7 </b> Caracterização da amostra das ginastas entrevistadas.....	34



# 1. Introdução

A comunicação pais-atletas-treinadores é fundamental para o sucesso desportivo de jovens atletas e, principalmente, para o desenvolvimento de uma carreira desportiva que tem início numa interação educativa entre pais e atletas e, também, entre atletas e treinadores. De facto, o contexto interpessoal em que o atleta se encontra inserido é visto como um elemento determinante do seu sucesso desportivo, já que suporta e promove a autonomia dos atletas afetando positivamente a sua motivação e bem-estar (Stenling, Lindwall, e Hassmén, 2015).

Um agente fundamental para um jovem atleta é a família. O envolvimento dos pais e da família na prática desportiva dos jovens, nomeadamente a dinâmica inerente a este envolvimento e qual o seu efeito, é um tema que tem despertado a atenção de investigadores (Chan, Lonsdale, e Fung, 2011). Os estudos que têm sido feitos indicam que o desenvolvimento das capacidades de um atleta encontra-se associado às dinâmicas familiares que o rodeiam (Gomes, 2010). Os pais representam o principal veículo de promoção das práticas desportivas dos jovens (Dorsch, Smith, Wilson, e McDonough, 2015), podendo motivá-los, valorizá-los, instruí-los ou, até mesmo, criticá-los (Gaudreau et al., 2016). Podem promover efeitos positivos em diferentes domínios do desenvolvimento dos filhos, como, por exemplo, na autoestima, na perceção de competência, nos sentimentos de realização, na autoeficácia, na sensação de prazer e diversão na prática desportiva e na orientação motivacional positiva frente ao desporto (Hurtel e Lacassagne, 2011). Se por um lado, a influência positiva dos pais promove a autoestima, as perceções de competência, a sensação de autoeficácia, a sensação de prazer e divertimento dos filhos (Gomes, 2010), por outro lado, quando este processo de influência é essencialmente de natureza negativa, os pais poderão ser a principal fonte de desmotivação, frustração e abandono da prática desportiva dos jovens (Teques e Serpa, 2013). Sabendo que as atuações parentais são variadas, é importante que os treinadores estejam preparados para lidar com a influência dos pais nas atividades desportivas dos filhos, estando relacionado com aquilo que se intitulou de trilogia pais-atleta-treinador (Chan et al., 2011).

Ao analisarem a ligação entre o treinador e o atleta, Kolayış, Sarı, e Çelik (2017) destacam a importância da existência de um relacionamento eficaz entre eles para a criação de um ambiente positivo na modalidade. Os mesmos autores afirmam que, por vezes, existem problemas que surgem quando os técnicos não estão sensibilizados para os efeitos de determinados estilos de comunicação e modos de agir, preferindo centrar-se no processo de treino e de competição, em detrimento de outro tipo de interação e da criação de laços. No entanto, a investigação neste domínio tem vindo a demonstrar que a qualidade destas interações condiciona variáveis tão importantes como os sentimentos de diversão e gozo desportivo, o grau de proximidade entre os elementos que constituem a equipa, a autoestima, a ansiedade competitiva, e mesmo a vontade ou recusa em continuar a praticar desporto (Smith, Ullrich-French, II, e Hurley, 2006).

Apesar da importância dos treinadores para a motivação e desempenho dos jovens atletas, Gomes e Zão (2007) salientam que as famílias constituem a maior fonte de apoio social para muitos

atletas e são referidas como tendo um papel decisivo nas suas carreiras desportivas, daí a relação entre pais e treinadores ser também um elemento essencial, designadamente na criação de sinergias. Segundo Gomes e Zão (2007) as queixas dos pais relacionam-se frequentemente com a baixa importância que lhes é concedida no processo de formação desportiva dos filhos, sendo raras as vezes em que são ouvidos pelos treinadores acerca de questões como a metodologia de treino e planeamento dos trabalhos, os objetivos desportivos e planos formulados para o futuro, as viagens e deslocações a realizar ao longo da época, entre outros. Os mesmos autores ainda referem dois tipos de reparos dos treinadores relativamente aos pais. Por um lado, há treinadores que afirmam que os pais se envolvem demasiado na prática desportiva, prejudicando a relação de confiança que deve existir entre treinador e os seus atletas, dando, por exemplo, instruções contraditórias às suas ou então emitindo comentários depreciativos acerca do grau de competência profissional do técnico. Adicionalmente, os treinadores queixam-se de pais de jovens atletas cujo comportamento é marcado por desinteresse e ausência em relação à atividade desportiva dos seus filhos, deixando-os no seu clube por determinados períodos de tempo do dia.

No presente trabalho pretende-se abordar a comunicação pais-atletas-treinadores dando ênfase ao contexto digital, já que a era digital em que nos inserimos pode oferecer oportunidades e benefícios para uma comunicação tridimensional. Conforme Kotler, Setiawan, e Kartajaya (2017) o marketing é a ciência e a arte de explorar, criar e entregar valor para satisfazer as necessidades de um mercado-alvo. Para além disso, o marketing identifica as necessidades e os desejos não realizados. Portanto, a era digital está associada a uma revolução profunda na sociedade que, por meio das tecnologias digitais de comunicação e informação, tem afetado todas as dimensões da vida humana. Castells (2009) refere que o aparecimento das novas tecnologias mudou radicalmente os hábitos de vida das pessoas. Comunicamos através de pequenos dispositivos, as distâncias deixam de existir e, a qualquer hora e em qualquer lugar, estamos ligados uns aos outros. É de notar que vivemos agora num mundo repleto de tecnologias e de ferramentas digitais, e é através desse mundo que é criada a ideia de globalização, que, segundo Giddens (2003) se caracteriza como um fenómeno político, económico, tecnológico e cultural, potencializado pelos meios de comunicação e de transporte, que possibilitaram um maior fluxo de informações entre as pessoas em todos os locais do mundo. Este processo criou uma rede de dependências, que possibilitou a comunicação entre as mais variadas pessoas, independentemente da hora e do local onde se encontravam. O mesmo autor afirma ainda que, a eliminação das distâncias e do tempo, bem como a velocidade estonteante a que ocorre o processo de comunicação, fez com que as barreiras culturais, étnicas, geográficas, entre outras, fossem quase extintas, levando à homogeneização sociocultural da sociedade.

O impacto da internet e dos *smartphones* é transversal a todos os setores da sociedade. De facto, autores como Schibrowsky, Peltier, e Nill (2007) afirmam que a internet e os *smartphones* têm-se vindo a afirmar como uma importante ferramenta de marketing e comunicação, integrando as estratégias das organizações, assumindo o papel de canal eficaz para comunicar. No entanto,

ainda há muito para ser explorado de modo a compreender o contexto social em que vivemos bem como a melhor forma de gerar comunicação entre utilizadores da internet e portadores de dispositivos móveis (Silva e Alwi, 2008). Cada vez é mais notório o aumento do número de utilizadores online, o que faz com que se queira potenciar este tipo de comunicação em qualquer área.

A forma como adotamos e usamos as novas tecnologias é cada vez mais automática e despreocupada. Algumas tecnologias têm a particularidade de poderem ser “reinventadas” de minuto a minuto como é o caso das tecnologias móveis, fazendo com que se esteja sempre atento aos seus novos mecanismos e que se esteja também sempre à procura de uma nova forma de dar brilho e novidade a estes dispositivos. Percebemos então que, o impacto social das comunicações é enorme e mudou por completo a forma como o Homem vive (Castells, 2009).

Jensen (2008) enfatiza as possibilidades oferecidas pela comunicação online e refere que este meio está a ganhar expressão nas estratégias de marketing por se tratar de um meio multimédia (imagem, som e texto) que consegue agrupar em si outros meios de comunicação. Outra das grandes vantagens é o facto de ter baixos custos comparativamente aos outros tipos de media e comunicação. Para além disso, outra característica interessante da comunicação online e da comunicação nas redes sociais é o seu potencial viral, ou seja, a capacidade das mensagens se difundirem entre redes de contactos através da partilha realizada. Em detrimento dos meios tradicionais, os novos meios de comunicação (internet, *smartphones*, aplicações móveis) apresentam-se como uma estratégia publicitária importante atualmente. Caberá especialmente ao marketing perceber a melhor forma de comunicar através deles (Schibrowsky et al., 2007).

## **1.1. Problema de pesquisa**

Neste enquadramento, o presente trabalho propõe abordar o seguinte problema de pesquisa:

- Como é utilizada a comunicação digital entre os treinadores, os atletas e os pais na Ginástica Rítmica?

## **1.2. Objetivos**

Este trabalho pretende contribuir para a eficácia das estratégias de comunicação de instituições e profissionais (i.e., clubes e treinadores) que desenvolvem atividades desportivas com jovens atletas. Reconhecendo a importância da trilogia pais-atletas-treinadores para o sucesso desportivo dos atletas, os objetivos desta pesquisa incluem:

- Identificar estratégias de comunicação adotadas entre os treinadores, atletas e pais;
- Analisar a utilização de ferramentas digitais na comunicação treinadores-atletas-pais;
- Verificar a relação entre a utilização de comunicação digital e o sucesso e bem-estar dos jovens atletas;

- Propor estratégias de comunicação digital que contribuam para a eficácia da comunicação de instituições e de profissionais.

### **1.3. Metodologia**

Este trabalho assumiu uma natureza exploratória, tendo sido utilizada metodologia mista. Assim, após ter sido realizada a revisão sistemática da literatura, foram efetuadas uma série de entrevistas individuais e, mais tarde, discussões em grupo.

Em relação às entrevistas individuais, estas foram realizadas a treinadores e a pais de jovens atletas de Ginástica Rítmica. Esta fase do estudo permitiu identificar estratégias de comunicação adotadas, comparar as perceções e identificar tensões e sinergias, oportunidades e desafios da relação pai-atleta.

De seguida, foram concretizadas as discussões em grupo com diversas ginastas que, exploraram as suas perspetivas e expectativas em relação à comunicação com os seus treinadores e com os respetivos pais, relativa à sua atividade desportiva assim como o papel desempenhado no sucesso e bem-estar dos atletas. Por fim, com base na discussão dos resultados, foi possível perceber os contributos teóricos, as implicações para a gestão, as limitações do estudo e, também as recomendações para futuras pesquisas.

### **1.4. Estrutura**

A presente dissertação está organizada em cinco capítulos:

- O primeiro capítulo apresenta o enquadramento e o âmbito do projeto bem como os principais objetivos e a metodologia utilizada;
- O segundo capítulo é dedicado à revisão de literatura onde serão abordados temas relevantes para o trabalho;
- No terceiro capítulo é apresentada a metodologia usada nesta dissertação;
- O quarto capítulo analisa os resultados obtidos neste estudo;
- Por último, o quinto capítulo apresenta as conclusões, incluindo implicações para a gestão, as limitações deste estudo e sugestões para investigações futuras.



## 2. Revisão de literatura

A revisão de literatura foi utilizada como ponto de partida para a realização desta dissertação, encontrando-se assim a fundamentação teórica para colocar em prática o pretendido. Neste ponto encontra-se um enquadramento teórico através de uma revisão literária.

### 2.1. Relação entre treinador, atleta e pais

Numa ótica de Weinberg e Gould (2007) um dos domínios de investigação mais interessante nos contextos desportivos relaciona-se com a observação das atitudes e comportamentos dos diversos intervenientes, procurando-se aferir as consequências no rendimento desportivo dos atletas bem como no tipo de reações e atitudes que estes evidenciam ao praticarem uma determinada modalidade. De facto, inúmeros autores realçam a importância das competências comunicacionais e de relacionamento interpessoal por parte dos responsáveis técnicos, salientando-se que estas são tão decisivas e significativas como as capacidades técnicas demonstradas na gestão das equipas uma vez que é comum assistirmos a uma sobrevalorização dos conhecimentos técnicos e teóricos por parte dos treinadores, que tendem a colocar em segundo plano a forma como se relacionam com os membros da equipa. Ainda de acordo com Weinberg e Gould (2007) uma das causas mais evidentes para este tipo de situações prende-se com a formação dos treinadores e, também, dos professores de educação física que, praticamente não têm nos seus planos curriculares disciplinas específicas onde se aborde a importância dos processos comunicacionais no desporto bem como treino e formação em competências de relacionamento interpessoal. Assim, e tendo por base a relevância desta área, é importante examinar os fatores envolvidos na indicação de relacionamentos eficazes, dividindo-se a informação pelos vários vértices do triângulo desportivo em análise, composto por pais, atletas e treinadores.

#### 2.1.1. Relação treinador-pais

Gomes (2011) afirma que os treinadores reconhecem os pais como agentes fundamentais para o desempenho dos jovens atletas, influenciando a eficácia do trabalho do próprio treinador. Esta influência acaba por ser positiva, mas também, de reforço e de criação de sinergias com a atuação do treinador, dependendo da conduta dos pais relativamente à atividade desportiva dos seus filhos. Smoll, Cumming, e Smith (2011) propõem cinco perfis problemáticos dos pais para os treinadores dos jovens atletas com base na sua atuação face à atividade desportiva dos filhos:

- Pais desinteressados: ausência em todas as atividades desportivas. Os autores afirmam que, por vezes, os pais podem ter boas razões para a sua ausência como, por exemplo, excesso de trabalho, incompatibilidade de horários, falta de informação, doenças, entre outros.
- Pais excessivamente críticos: caracterizam-se pela correção dos comportamentos dos seus filhos bem como pelo desagrado dirigido ao rendimento desportivo que estes obtêm em competição. Uma das soluções que os autores promovem é procurar encontrar-se a só

com eles e explicar os efeitos negativos desta atitude para o atleta, nomeadamente ao nível da pressão e do stress competitivo.

- Pais descontrolados na assistência: sentam-se em zonas onde podem ter acesso mais facilitado ao recinto de competição, apresentando comportamentos verbais agressivos dirigidos aos juizes e aos adversários. Pelos autores, uma das resoluções passa por não entrar em discussões com a mesma “intensidade” destes pais, adotando uma atitude calma e ponderada e, em privado, chamar-lhes a atenção para o facto destas ações não serem um bom exemplo para os jovens atletas.
- Pais “treinadores de bancada”: tal como os anteriores, também se costumam posicionar em locais onde podem fornecer instruções aos atletas. As indicações são várias e abundantes, principalmente ao filho se estiver a competir, podendo chegar a contradizer as diretivas dadas pelo treinador.
- Pais super-protectores: são identificados pelos comentários angustiados acerca dos perigos da competição e do treino, ameaçando frequentemente retirar o filho da atividade desportiva. Este papel tende a ser mais assumido pela mãe do que pelo pai. Nestes casos, o treinador deve sensibilizar os pais uma vez que o desporto é uma atividade com regras que previne o surgimento de problemas graves bem como o facto do próprio atleta, ao tornar-se mais experiente e competente, aprender a lidar melhor com os riscos naturais do exercício físico.

Assim, por Gomes (2010) as formas de envolvimento parental na atividade desportiva reforçam a necessidade de o treinador estar preparado para assumir um papel ativo na interação com estas pessoas, desenvolvendo funções para além do trabalho de preparação e de orientação da equipa. Na prática, os encontros, pessoais ou não, mantidos entre o treinador e os familiares dos atletas visam prevenir alguns dos aspectos negativos referidos nos tópicos anteriormente analisados e aumentar a qualidade da experiência desportiva que é oferecida às crianças e aos jovens.

### **2.1.2. Relação treinador-atleta**

No desporto, a relação interpessoal treinador-atleta envolve uma interação mútua e uma interdependência causal entre os pensamentos, sentimentos e comportamentos dos treinadores e dos atletas (Jowett e Cockerill, 2002). Esta ligação reflete-se em processos de liderança complexos que visam, idealmente, satisfazer as necessidades de ambos. No entanto, é de realçar uma maior preocupação em analisar o impacto do treinador em termos do rendimento físico, técnico e tático dos atletas, mas, no entanto, tem-se verificado um maior interesse no impacto psicológico das ações do treinador nos atletas (Miller e Kerr, 2002).

Jowett e Cockerill (2002) afirmam que a relação entre um treinador e um atleta é importante para o desenvolvimento e para o sucesso desportivo, aclarando que a incapacidade de reconhecer esta importância e os seus fatores adjacentes podem arriscar o potencial do atleta para ter êxito no

futuro. Para além disso, definem a mesma como uma analogia que abrange os treinadores, pensamentos, sentimentos e comportamentos do atleta.

Certos elementos significativos podem variar dependendo das preferências do treinador e do atleta. Para Jowett (2003) a principal componente é o compromisso entre ambos desde o início de uma carreira desportiva mas, por Trzaskoma-Bicsérdy, Bognár, Révész, e Géczi (2007) também se deve ter em conta a satisfação, o desempenho e a autoestima do próprio atleta. Kidman e Lombardo (2010) afirmam que, atualmente, as relações tradicionais têm uma menor afluência uma vez que os atletas começam a ser dominantes acerca das decisões que afetam as suas vidas desportivas, conseguindo concretizar os seus próprios objetivos. Dentro da mesma linha de pensamento, os autores entendem que a prática centrada no atleta melhora a auto-motivação e o envolvimento entre eles e, também, melhora as habilidades da tomada de decisão dos atletas.

## **2.2. Comunicação entre treinador e atleta**

A comunicação estabelecida entre treinador e atleta deve ser encarada de forma dinâmica, como um processo bilateral entre um indivíduo que envia uma mensagem e outro sujeito que a recebe e interpreta (Harris e Harris, 1984). Isto significa que os treinadores não podem interagir com os atletas sem perceberem como é que as suas ideias foram recebidas devendo estar disponíveis para ouvir e compreender as outras opiniões e os seus pontos de vista. Outro aspeto prende-se com o facto da comunicação estabelecida não se limitar apenas pelo domínio verbal, devendo-se atender à importância dos comportamentos não-verbais, uma vez que estes representam mais de metade de toda a comunicação que se efetua (Hellstedt, 1987). O mesmo autor indica que os efeitos destas ações podem ser negativos bastando, por vezes, o mero antecipar das reações não-verbais do treinador para provocar a sensação de medo e pressão competitiva no praticante. Para além da distinção entre o lado verbal e não-verbal da comunicação, deve-se também atender ao facto de o discurso ser constituído por um conteúdo (mensagem) e por uma emoção, que funciona como um indicador ou sinal daquilo que sentimos relativamente ao que estamos a transmitir (Hellstedt, 1987).

### **2.2.1. Eficácia da comunicação com os atletas**

A criação de interações adequadas com os atletas pode fazer a diferença entre o sucesso e o fracasso desportivo. Nesta linha, é importante destacar que, para Martens (1987):

- As mensagens devem ser diretas: Não hesitar em expressar directamente à(s) pessoa(s) interessada(s), de uma forma positiva e construtiva, aquilo que se pensa ou se sente.
- As mensagens devem ser completas e específicas: Fornecer à(s) pessoa(s) com quem se comunica toda a informação necessária para se perceber completamente o que é pretendido dizer ou transmitir. Procurar não partir de pressupostos ou factos desconhecidos, ou de “segundas” intenções não reveladas.
- A mensagem deve ser clara e sem “duplo” sentido ou significado: Impedir ao máximo mensagens com um “duplo sentido” ou “significado”. Normalmente este tipo de mensagens

têm significados contraditórios e são ditas quando existe medo ou receio de transmitir directamente à pessoa interessada algo que a pode ofender, magoar ou “ferir” na sua autoestima.

- Enviar uma (e só uma) mensagem de cada vez: É necessário organizar bem o pensamento e aquilo que se pretende dizer, procurando transmitir de uma forma planeada, de modo a que as mensagens não sejam um conjunto de pensamentos desorganizados.
- As mensagens devem fornecer algum suporte: Não se deve enviar mensagens sarcásticas, ameaçadoras ou recorrendo a comparações de carácter negativo. Torna-se necessário que as mensagens transmitam algum apoio da sua parte.

Porém, por Gomes (2010), para além destas indicações, existem outros fatores que devem ser ponderados pelo treinador quando comunica com um atleta. É importante ter em consideração a idade do atleta uma vez que caso aborde crianças, estas terão uma menor capacidade para manter a atenção e concentração durante muito tempo numa atividade, sendo habitual as distrações. Nesta circunstância, é particularmente importante transmitir mensagens curtas, objetivas e centradas nos aspectos concretos a realizar. Outro ponto fulcral para o autor é a experiência prévia em termos de anos de prática e permanência no desporto em causa. Isto significa que, se o praticante já conhece bem a modalidade e tem um grau de competência superior ao dos outros colegas, então ele deve ser sujeito a planos de treino apropriados e ter objetivos e metas mais realistas.

### **2.3. Fidelização**

Vandekerckhove e Commers (2004) definem fidelização, no contexto desportivo, como uma afeição a um objeto, pessoa ou a um grupo de pessoas. Este conceito envolve confiança, fidelidade e uma honestidade contínua, e que a fidelização numa relação desportiva pode determinar o sucesso/fracasso com complicações adicionais, como por exemplo os pensamentos e os sentimentos de outros, tornando a mesma mais instável e não confiável. Purdy, Potrac e Nelson (2012) explicam que a confiança é necessária uma vez que independentemente de quão próxima é a relação treinador-atleta, a fidelização é necessária para ter sucesso nos objetivos de ambos. Uma pessoa pode fingir ser leal, mas na verdade não sente isso. No entanto, os mesmos autores indicam que os seres humanos têm que coexistir, cooperar e coordenar as suas ações, o que produz um aspeto incontrolável e incerto quanto à questão de saber se estas ações são genuínas ou apenas uma ilusão.

A fidelização é vista como um termo repleto de diferentes emoções, de atos realizados e de inúmeros aspectos individuais (Purdy et al., 2012). Começando com a confiança, os mesmos autores descrevem como um tópico fundamental numa relação, onde a dinâmica da mesma pode ser interpessoal ou organizacional. A confiança é vital para uma relação, especialmente num ambiente de treino. Purdy et al. (2012) afirmam que, no entanto, se a confiança não estiver presente,

passamos a ocupar o seu lugar com a desconfiança. A desconfiança tem a capacidade de derrubar a cooperação num ambiente comunitário que, dentro da relação treinador-atleta, pode acarretar um atleta desleal. Outro aspeto individual é o respeito onde os atletas que não respeitem o seu próprio treinador não conseguem confiar nestes, nem formar um vínculo e comprometerem-se com os mesmos (Potrac, Jones, e Armour, 2002). Bennie e O'Connor (2012) relacionam o respeito e a confiança para transmitir a honestidade, ligação esta que se torna vital para uma relação de *coaching* eficaz. Embora as relações possam ter falta de honestidade, uma relação treinador-atleta bem-sucedida e operacional deve conter este aspeto uma vez que, outros elementos, como a fidelização, jamais poderão ser verdadeiramente creíveis. Isto faz com que, os mesmos autores, afirmem que a fidelização é apenas uma ideia imaginária que define a importância da comunicação dentro da relação treinador-atleta. A fidelização é necessária numa relação para que um vínculo se forme como compromisso e dependência, reduzindo a liberdade de uma pessoa sair, resultando em conexões fortes e duradouras (Campbell, Nicholson, e Kitchen, 2006).

### **2.3.1. Perceções do atleta sobre demonstrações de fidelização**

Os treinadores são capazes de demonstrar fidelização aos atletas através, por exemplo, da positividade, do apoio, do suporte, da assistência individualizada e do comportamento consistente apropriado (Taylor e Garratt, 2012). Os mesmos autores enfatizam a importância não só das ações dos treinadores, mas sim da eficácia de como essas ações foram recebidas. Com isto, as qualidades em comum foram concebidas para um caminho, de forma a que os treinadores consigam dirigir interações bem-sucedidas com os atletas.

A fidelização de um atleta ao seu treinador é um tópico pouco estudado, com poucos estudos específicos. Isto deixa em aberto uma interpretação de que os atletas correm o risco de ignorar a fidelização ou sentem que precisam da mesma com o seu treinador para garantir sucesso a longo prazo. Samuel e Tenenbaum (2013) incutem que os atletas têm uma grande tendência em consultar outros quando tomam decisões sobre mudanças importantes no desporto.

## **2.4. Motivação do atleta**

### **2.4.1. Comunicação motivacional entre treinador e atleta**

De acordo com Jowett et al. (2017) a pesquisa atual fornece uma nova visão sobre como a comunicação entre o treinador e o atleta afeta os processos motivacionais baseados na auto-motivação e no bem-estar do atleta. O facto destes processos atuarem de forma semelhante em diferentes países e culturas, são capazes de fornecer uma base através da qual se pode desenvolver competências interculturais relevantes para todos os treinadores que estão interessados em criar parcerias atléticas, conseguindo um impacto positivo sobre os atletas e sobre o seu crescimento psicológico. Um dos pontos em destaque é direcionado para que o próprio bem-estar do atleta seja influenciado pela percepção da relação com o seu próprio treinador (La Guardia

e Patrick, 2008). Outro ponto de realce, é o facto de a qualidade do relacionamento treinador-atleta estar diretamente interligado com o mau estar do atleta (excesso de horas de treino, por exemplo). Costa, Ntoumanis, e Bartholomew (2015) afirmam que a adoção de medidas em termos psicológicos pode ser particularmente útil a este respeito e, assim, o relacionamento de boa qualidade treinador-atleta desempenha um papel fundamental na criação de ambientes desportivos que ajudam os atletas a perceber o seu potencial sem comprometer a sua saúde e o seu bem-estar físico e emocional.

A relação entre o treinador e o atleta pode criar um clima motivacional envolvendo tarefas e os próprios objetivos da mesma (Jowett et al., 2017). Quando os treinadores se comportam de forma orientada e motivadora para as tarefas (por exemplo reforço positivo e encorajamento), os atletas apresentam resultados psicológicos positivos (por exemplo, redução da ansiedade). Apesar de ser um indicador importante para o clima motivacional quando ponderado de forma independente, os treinadores podem não ser tão respeitados como os pais na determinação de orientações de objetivos (O'Rourke, Smith, Smoll, e Cumming, 2014). Os mesmos autores mencionam que os treinadores vão se tornando mais importantes à medida que os atletas envelhecem e precisam de mais tempo, energia e foco nos seus treinos diários. Em relação aos pais, indicam que os climas motivacionais proporcionados pelos mesmos são mais influentes do que aqueles criados pelos próprios treinadores.

#### **2.4.2. Auto-motivação atlética**

Os atletas acreditam que o facto de cumprirem as suas tarefas faz com que sejam bem-sucedidos, acabando por ser um processo de avaliação autorreferenciado que os leva a sentirem-se bem com eles próprios e com as suas habilidades (Atkins, Johnson, Force, e Petrie, 2015). Assim, os atletas com padrões autorreferenciados e com metas pessoais terão uma maior sensação de realização porque acreditam que foram os seus esforços que os conduziram ao sucesso. Quando tal atribuição é feita, as autoavaliações são favoráveis e a alta autoestima também segue o mesmo rumo (Baumeister, Campbell, Krueger, e Vohs, 2003). Quando os jovens atletas se sentem bem consigo mesmos e se divertem em treinos e, até mesmo, em competições, eles vão querer continuar envolvidos no desporto. Eles querem prosseguir atividades que consideram divertidas e interessantes e abandonar aquelas que não são (Slutzky e Simpkins, 2009).

Reinboth e Duda (2004) constam, em pesquisas passadas, que os atletas do sexo masculino têm uma maior probabilidade de continuarem a fazer desporto sempre que apresentem fortes habilidades desportivas, quando comparados com as atletas do sexo feminino (Fredricks e Eccles, 2002). As descobertas recentes sugerem que os climas motivacionais que envolvem tarefas/objetivos podem aumentar a probabilidade de os atletas continuarem envolvidos no desporto embora esses efeitos não sejam diretos, mas sim determinados por melhorias no seu funcionamento psicológico (Atkins et al., 2015). Os mesmos assinalam que os efeitos do clima motivacional

aumentaram a competência desportiva dos atletas, a própria autoestima e o prazer desportivo e, por último, a intenção de continuar no desporto ao mais alto nível.

### **2.4.3. Comunicação motivacional entre pais e atletas**

Por O'Rourke et al. (2014) os climas motivacionais por parte dos pais estão mais inclinados para a autoestima e para a auto-motivação, dando destaque ao importante papel dos mesmos para os seus filhos comparativamente aos climas motivacionais por parte dos treinadores. Os mesmos autores defendem que a relação entre pai e filho difere da importante relação entre treinador e atleta.

Os pais interagem com os seus filhos individualmente, em casa, e estão envolvidos em múltiplos aspectos do desporto como viagens, apoio financeiro e apoio emocional. Eles atuam não só dentro de um contexto desportivo, mas também dentro de um leque maior que modifica significativamente o desenvolvimento físico e psicológico de seus filhos (O'Rourke et al., 2014). Os mesmos autores realçam que o clima motivacional iniciado pelos pais pode ter influência em vários domínios de realização pessoal enquanto que o clima motivacional iniciado pelo treinador é limitado em grande medida ao desporto.





### 3. Metodologia

Terminada a revisão de literatura, neste capítulo é pretendido clarificar e fundamentar as opções metodológicas consideradas como relevantes para o estudo. Assim, será apresentada a metodologia de investigação, as questões de investigação bem como as opções metodológicas, a amostra utilizada e, por fim, os procedimentos de recolha e de análise dos dados. Seguidamente, no próximo capítulo, serão apresentados os respetivos resultados.

#### 3.1. Questões de investigação

As questões de pesquisa enunciadas vão permitir obter, de forma clara, uma melhor compreensão sobre o problema de pesquisa enunciado no capítulo 1. Assim, propõem-se para o presente estudo três questões de investigação, que passam a ser enunciadas e justificadas.

**Q1: Qual o impacto da relação interpessoal entre os treinadores e os atletas para o sucesso desportivo dos mesmos?**

Jowett e Cockerill (2002) afirmam que a relação entre um treinador e um atleta é importante para o desenvolvimento e para o sucesso desportivo, indicando que a incapacidade de reconhecer esta importância e os seus fatores adjacentes podem arriscar o potencial do atleta para ter êxito no futuro. Estes fatores significativos podem variar dependendo das preferências do treinador e do atleta. Para Jowett (2003) o principal é o compromisso entre ambos desde o início de uma carreira desportiva mas, segundo Trzaskoma-Bicsérdy, Bognár, Révész, e Géczi (2007) também se deve ter em conta a satisfação, o desempenho e a autoestima do próprio atleta.

**Q2: Qual o impacto da comunicação digital dos treinadores na motivação e no bem-estar físico e emocional das jovens atletas?**

De acordo com Jowett et al. (2017) a pesquisa atual fornece uma nova visão sobre como a comunicação entre o treinador e o atleta afeta os processos motivacionais baseados na auto-motivação e no bem-estar do atleta.

Costa, Ntoumanis e Bartholomew (2015) afirmam que a adoção de medidas em termos psicológicos pode ser particularmente útil a este respeito e, assim, o relacionamento de boa qualidade treinador-atleta desempenha um papel fundamental na criação de ambientes desportivos que ajudam os atletas a perceber o seu potencial sem comprometer a sua saúde e o seu bem-estar físico e emocional. Então, é particularmente relevante estudar o impacto da comunicação digital que não é explorada na literatura atualmente disponível.

**Q3: Quais são os benefícios percebidos pelos pais em relação à comunicação digital?**

Os pais representam o principal veículo de promoção das práticas desportivas dos jovens (Dorsch et al., 2015), podendo motivá-los, valorizá-los, instruí-los ou, até mesmo, criticá-los (Gaudreau et al., 2016). Porém, segundo Gomes e Zão (2007), as queixas dos pais relacionam-se frequentemente com a baixa importância que lhes é concedida no processo de formação desportiva

dos filhos, sendo raras as vezes em que são ouvidos pelos treinadores acerca de questões como a metodologia de treino e planeamento dos trabalhos, os objetivos desportivos e planos formulados para o futuro, as viagens e deslocações a realizar ao longo da época, entre outros.

Assim sendo, os pais são importantes para os atletas pelo que os treinadores têm de articular com os mesmos diversos fatores que podem ser influenciados pela comunicação existente entre a trilogia. Sendo a comunicação entre os pais e os atletas um veículo essencial para a articulação dos esforços, importa saber que papel assume ou pode ser desempenhado pela comunicação digital.

### **3.2. Opções metodológicas**

Considerando o tema e objetivos deste estudo, o facto de serem reduzidos os contributos na literatura sobre o tema, e ainda as questões de investigação propostas, o presente trabalho adotou uma abordagem exploratória e qualitativa por forma a obter informação sobre a perceção dos significados atribuídos pelos sujeitos às suas ações neste contexto. O processo de pesquisa adotado para este estudo foi o indutivo. Este processo é baseado na experiência e na observação. O processo indutivo envolve a recolha de indícios sobre um determinado fenómeno, e através da análise da ocorrência desse fenómeno são retiradas as conclusões (Bryman, 2012). Nesta abordagem, pretendeu-se interpretar em vez de mensurar e procurou-se compreender a realidade tal como ela é, experienciada pelos sujeitos ou grupos a partir do que pensam e como agem.

Apesar da abordagem ter sido qualitativa, adotou-se uma metodologia mista, o que permitiu uma compreensão mais aprofundada das questões metodológicas mencionadas. Assim, foram realizadas entrevistas individuais aos treinadores e aos pais, para que seja possível obter a perspetiva do entrevistado. Em complemento, realizaram-se discussões em grupo, pois através da interação dos participantes foi possível explorar o tema em estudo, obtendo perspetivas diferenciadas. Esta combinação permitiu uma análise diversificada sobre este tema (Coutinho, 2006).

Coutinho (2006) afirma que, a nível conceptual, os estudos qualitativos referem que as intenções e as situações pretendem investigar e interpretar significados individuais e interações sociais relevantes. É, por isso, uma abordagem indutiva em que o investigador pretende desenvolver ideias a partir de padrões encontrados nos dados, procurando entender os fenómenos através da perspetiva dos participantes do estudo e, a partir daí, interpretar os dados. Ainda salienta que, de uma forma geral, os estudos qualitativos têm como principal objetivo a compreensão das necessidades, das motivações e dos comportamentos dos participantes no estudo. São, por regra, a escolha metodológica ideal para projetos de investigação em que se pretende estudar de uma forma aprofundada, opiniões, atitudes, motivações e padrões de comportamento sem grandes preocupações de quantificação.

Os dados qualitativos são, por norma, descrições detalhadas de fenómenos e/ou de comportamentos, citações diretas de pessoas sobre as suas experiências, excertos de documentos, registos, gravações ou transcrições de entrevistas (Glazier e Powell, 2011).

### **3.2.1. Entrevistas individuais**

Segundo Quivy e Campenhoudt (2008) a entrevista é um método de recolha de informações que consiste em conversas orais, individuais ou de grupos, com várias pessoas selecionadas cuidadosamente, a fim de obter informações sobre factos, cujo grau de pertinência, validade e fiabilidade é analisado na perspetiva dos objetivos da recolha de informações. Assim, torna-se importante utilizar a entrevista neste estudo uma vez que, como defendem os mesmos autores, podem surgir questões inicialmente impensáveis.

Os métodos de recolha de dados são diversificados, mas tendem a ser mais usados a entrevista e a observação. Importa destacar a entrevista como uma das técnicas privilegiadas quando se considera necessário saber opiniões, sentimentos, motivações dos elementos da amostra em estudo. A entrevista pode tomar diferentes tipologias (estruturada ou entrevista com guião, não estruturada ou informal, semiestruturada ou entrevista aberta, *face to face* ou telefónica) em função do estudo em causa (Bryman, 2012).

Tendo em consideração que o presente estudo é de carácter qualitativo, foi pretendido que as entrevistas tivessem um carácter informal, pois existia a intencionalidade da parte do entrevistador/investigador em recolher informação sempre e quando fosse oportuno e se afigurasse como relevante. Assim, foram elaboradas entrevistas semiestruturadas, onde a maior parte das questões foram de carácter aberto, de forma a evitar respostas curtas, impessoais e com poucos detalhes e, por outro lado, incentivar o entrevistado a aprofundar aspetos que são considerados de particular importância relativamente ao tema em estudo (Quivy e Campenhoudt, 2008). Em relação ao nível de questões, procurou-se que tivessem a extensão adequada, mas não exagerada, de modo a que fossem as necessárias para obter a informação pretendida e não se tornarem cansativas para os entrevistados.

Assim sendo, primeiramente, foram realizadas cinco entrevistas individuais a treinadores e a seis pais de ginastas. Estas entrevistas, não formais, desenvolveram-se na narrativa de conversação em que as questões surgiam no contexto da entrevista, não quebrando a lógica do discurso e narrativa do entrevistado. Muito embora com base num documento orientador do fio condutor da entrevista, o papel do entrevistador/investigador assumiu-se como orientador, estimulador e provocador de ideias, como membro de uma relação dialógica, e não numa relação distante entre entrevistado e entrevistador. Por conseguinte, para assegurar a espontaneidade das respostas e de forma a evitar restrições ao discurso do participante, as reuniões foram gravadas num tempo indeterminado e num espaço silencioso preferencialmente. Após a gravação das entrevistas, estas foram transcritas e analisadas.

Quanto à ordem de apresentação das questões nas entrevistas aos treinadores, foi feita tendo em conta uma sequência lógica, começando por questões mais pessoais, depois por questões sobre a comunicação mais direcionada para as atletas, a seguir para a comunicação com os pais e, por fim, questões relacionadas com a motivação, o desempenho e a satisfação por parte dos treinadores, dos pais e das ginastas. Quanto à ordem de apresentação das perguntas realizadas nas entrevistas aos pais, foi começado com perguntas pessoais, seguindo com questões direcionadas à comunicação como treinador, passando depois para a comunicação feita pelo clube e, por fim, questões sobre o impacto da comunicação fora dos treinos por parte das ginastas.

### **3.2.2. Discussões em grupo**

As discussões de grupo foram utilizadas neste trabalho, a fim de obter uma combinação de métodos. Foram compostas por um pequeno grupo de participantes sob a orientação do entrevistador que incentivou os participantes a falarem livremente, para estes expressarem as suas opiniões, comportamentos e atitudes relativamente ao fenómeno em estudo (Bryman, 2012). As mesmas usufruíram de gravação áudio sendo posteriormente sujeita a transcrição, para que seja possível efetuar a análise aos dados obtidos. A informação resultante foi codificada e organizada, possibilitando assim a sua interpretação.

Este método da discussão de grupo pode ser utilizado no seguimento de entrevistas em profundidade, pois apresentam a oportunidade de validar os resultados da pesquisa (Bryman, 2012). Assim, foram realizadas as discussões em grupo com ginastas entre os onze e os dezasseis anos. Divididas em cinco grupos, orientou-se os mesmos com cinco/seis ginastas de faixas etárias similares de forma a que as divergências nas respostas não fossem em demasia. O método utilizado foi o mesmo das entrevistas uma vez que as discussões foram gravadas num tempo ilimitado e num espaço de treino.

Quanto à ordem de apresentação das questões nas discussões em grupo com as ginastas, foram todas direcionadas para a comunicação com os treinadores, com o clube e com as colegas de Ginástica Rítmica de modo a perceber se utilizam as ferramentas digitais para comunicar com os mesmos.

## **3.3. Amostra**

Sendo o principal objetivo analisar a importância da comunicação digital existente entre os treinadores, os atletas e os pais em questão, a amostra utilizada foi constituída por indivíduos interessados em Ginástica Rítmica de norte a sul do país. Sabendo que a técnica de amostragem consiste em um estudo de um pequeno grupo de elementos retirado de uma população que se pretende conhecer, foi a técnica não-probabilística (não-aleatória) de uma amostragem intencional utilizada para este estudo. Assim sendo, foi escolhido intencionalmente um grupo de elementos que formou a amostra.

Quanto às entrevistas individuais com os treinadores, foram realizadas cinco como já referido anteriormente, pelos distritos de Braga, Aveiro, Coimbra e Setúbal, seis entrevistas individuais destinadas aos pais das ginastas (quatro mães e dois pais), entre Santo Tirso e Aveiro e, ainda, foram efetuadas três discussões com cinco ginastas em cada grupo e outras duas discussões com seis ginastas em cada grupo, em Aveiro e em Lisboa.

Dos cinco treinadores entrevistados, apenas um é do sexo masculino uma vez que os restantes quatro são do sexo feminino. Quanto às idades, os elementos variam entre os vinte e dois e os quarenta e seis anos. Nas seis entrevistas individuais realizadas aos pais, quatro dos mesmos são mães e somente dois são pais, onde as idades oscilam entre os quarenta e dois e os sessenta e dois anos. Por fim, nas discussões em grupo realizadas com as ginastas, devido ao facto de em Portugal ser um desporto unicamente feminino, todas as entrevistadas são raparigas e as idades variam entre os onze e os dezasseis anos.

A caracterização da amostra mais detalhada está apresentada no próximo capítulo relativo à análise dos resultados das entrevistas individuais e das discussões em grupo.

### **3.4. Técnicas de análise de dados**

Uma das etapas mais determinantes para se realizar uma dissertação é a definição exata das técnicas de análise dos dados. Assim, a pesquisa qualitativa utilizada permite entender fatores de determinado acontecimento a partir da perspectiva analítica do real, por meio da população estudada. Para além disso, auxilia a aprofundar e a melhorar a qualidade da interpretação e amplia o conhecimento sobre o objeto de estudo. Na pesquisa qualitativa efetuada, os sujeitos são identificados pelo entrevistador e é entregue uma permissão declarada e/ou escrita do entrevistado para que os dados sejam, possivelmente, transcritos e, também, um consentimento informado entre entrevistado e investigador, onde a identidade do respondente não é revelada.

Para Bardin (2011) a análise de dados define-se como um conjunto de técnicas de análise das comunicações (quantitativos ou não) que aposta no rigor do método como forma de não se perder na heterogeneidade de seu objeto. Visa obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores e conhecimentos relativos às condições de variáveis inferidas nas mensagens. A principal pretensão passa por fornecer técnicas precisas e objetivas que sejam suficientes para garantir a descoberta do verdadeiro significado.

Os objetivos da análise de dados passam por analisar as características de uma mensagem através da comparação destas mensagens em recetores distintos, examinar o contexto ou o significado de conceitos nas mensagens bem como caracterizar a influência social das mesmas e, investigar as condições que induziram ou produziram a mensagem (Bardin, 2011).

Bardin (2011) organiza em três as fases da análise de dados:



Figura 1| Fases da análise de dados

A primeira fase, pré-análise, pode ser identificada como uma fase de organização. Nela estabelece-se um esquema de trabalho que deve ser preciso, com procedimentos bem definidos, embora flexíveis. Normalmente, segundo Bardin (2011), envolve a leitura flutuante, ou seja, um primeiro contato com os documentos que serão submetidos à análise, a escolha deles, a formulação das hipóteses e objetivos, a elaboração dos indicadores que orientarão a interpretação e a preparação formal do material.

Neste caso, as entrevistas individuais e as discussões em grupo realizadas serão transcritas e, deste modo, as reuniões concretizadas constituem o *corpus* da pesquisa. Para tal acontecer, Bardin (2011) afirma que é necessário obedecer às regras de exaustividade (deve-se esgotar a totalidade da comunicação, não omitir nada), representatividade (a amostra deve representar o universo), homogeneidade (os dados devem referir-se ao mesmo tema, obtidos por técnicas iguais e recolhidos por indivíduos semelhantes), pertinência (os documentos precisam de adaptar-se ao conteúdo e ao objetivo da pesquisa) e exclusividade (um elemento não deve ser classificado em mais de uma categoria).

A preparação do material faz-se a partir da edição das entrevistas individuais e das discussões em grupo transcritas e das questões anotadas em rascunhos. Com os dados transcritos, inicia-se a leitura flutuante. De seguida, passa-se à organização de indicadores e/ou de temas de maior importância concebidos após as transcrições para ser possível, posteriormente, analisar em detalhe (Bardin, 2011).

A segunda fase, exploração do material, consiste no período mais duradouro. Apresenta a etapa da codificação, na qual são feitos os recortes em unidades de contexto e de registo e, a fase de categorização, no qual os requisitos para uma boa categoria são a exclusão mútua, homogeneidade, pertinência, objetividade, fidelidade e produtividade (Bardin, 2011). A unidade de registo é um recorte mais curto que se extrai do texto, podendo ser, neste trabalho, uma palavra-chave ou um tema crucial para o desenvolvimento do mesmo enquanto que a unidade de contexto é um recorte mais longo, como por exemplo, parágrafos completos das transcrições realizadas.

Por último, na terceira fase, tratamento dos resultados, a interpretação é essencial, feita de modo a que esteja relacionada ao *corpus* existente, confirmada pela revisão científica realizada anteriormente. Finalmente, estrutura-se os resultados com os objetivos iniciais, analisando a construção do conhecimento científico sobre os assuntos pesquisados.

Assim fecha-se o processo de análise de dados lembrando que, embora essas três fases devam ser seguidas, há muitas variações na maneira de conduzi-las. As unidades de análise podem variar: alguns entrevistadores escolherão a palavra-chave, outros optarão por parágrafos ou, até mesmo, o texto completo. Por outro lado, enquanto alguns entrevistadores contam as palavras ou expressões, outros procuram desenvolver a análise da estrutura do texto ou das suas partes, e, ainda, alguns centram a sua atenção em temáticas específicas (Bardin, 2011).





## 4. Análise de resultados

### 4.1. Entrevistas individuais | Treinadores

#### 4.1.1. Caracterização da amostra

A amostra utilizada para as entrevistas individuais com os treinadores é variada, tendo sido considerados diversos fatores:

Entrevistados	Idade	Profissão	Distrito	Grau de Treinador	Anos de Experiência
A	22	Estudante	Setúbal	I	2
B	31	Médica	Coimbra	I	10
C	38	Médica Veterinária	Braga	II	14
D	27	Treinadora de Ginástica Rítmica	Aveiro	III	8
E	46	Professora de Educação Física	Aveiro	III	22

**Tabela 1** | Caracterização da amostra dos treinadores entrevistados

Dos cinco entrevistados, dois apresentam uma idade inferior aos trinta anos, outros dois entre os trinta e os quarenta anos e, apenas, um entrevistado tem mais de quarenta anos. Quanto à escolaridade, de notar que apenas um dos entrevistados se dedica a tempo inteiro à Ginástica Rítmica onde os restantes têm uma profissão, entre as quais médicos, professor de educação física e, ainda um estudante, à qual se dedicam a tempo inteiro às mesmas.

De forma a conseguir respostas diversificadas e com mais detalhes possíveis, as entrevistas foram realizadas de norte a sul do país, passando pelos distritos de Braga, Aveiro, Coimbra e Setúbal. Os graus de treinador também foram relevantes para a conduta destas entrevistas uma vez que estes definem com que tipo de ginastas lidam diariamente. Assim, foram realizadas a dois treinadores de grau I, a um de grau II e a dois treinadores de grau III. Por fim, como último tópico de análise, foi possível obter três entrevistados com menos de dez anos de experiência, um deles com catorze anos e outro entrevistado já com vinte e dois anos de experiência.

#### 4.1.2. Ferramentas digitais utilizadas com maior frequência

Com base na revisão literária apresentada anteriormente, Castells (2009) constata que o aparecimento das novas tecnologias mudou completamente os hábitos de vida das pessoas. Comunicam através de pequenos dispositivos, as distâncias deixam de existir e a qualquer hora e em qualquer lugar estamos ligados uns aos outros. É de notar que vivemos agora num mundo

repleto de tecnologias e de ferramentas digitais, e é através desse mundo que é criada a ideia de globalização (Giddens, 2003). Assim, seria de esperar que tal também se aplicasse ao contexto da atuação profissional dos treinadores de Ginástica Rítmica, designadamente para comunicar com atletas e com os seus pais - o que se veio a confirmar no presente estudo.

De acordo com as entrevistas realizadas, as ferramentas digitais utilizadas são diversas, mas, assumem todos os entrevistados o uso das mesmas com grande frequência. Em relação à comunicação feita para as ginastas, o entrevistado A utiliza o e-mail e um grupo no *WhatsApp*, o B usufrui, também, do e-mail e de um grupo no *Facebook*, o C e o D recorrem ao *Messenger*, destacando o entrevistado D que só utiliza em casos urgentes e, por fim, o entrevistado E usa as SMS e, por vezes, o *Messenger*.

Relativamente à comunicação feita com os pais, é utilizado, maioritariamente, o e-mail, exceto o entrevistado C que comunica somente pelo *Messenger*. Os restantes, para além da ferramenta digital já indicada, utilizam o *Messenger* e, também, o *WhatsApp*.

Assim sendo, verifica-se que o uso da internet é variado para a comunicação tanto com as ginastas como com os pais, incluindo redes sociais e aplicações de mensagens, entre outros. De salientar que, à medida que as entrevistas se desenrolavam, para os treinadores entrevistados, a comunicação com os pais não é essencial para o desenvolvimento do sucesso desportivo das ginastas uma vez que a comunicação fundamental, para os mesmos, é direcionada às ginastas.

#### **4.1.3. Principais objetivos em comunicar com ginastas e pais fora dos treinos**

Jowett e Cockerill (2002) salientam que a relação entre o treinador e o atleta envolve uma interação simultânea e uma interdependência causal entre os pensamentos, sentimentos e comportamentos dos treinadores e dos atletas. Esta ligação reflete-se em processos de liderança complexos que visam, idealmente, satisfazer as necessidades de ambos. Mais recentemente tem-se verificado um maior interesse no impacto psicológico das ações do treinador nos atletas (Miller e Kerr, 2002).

Nesta linha de pensamento, é de notar que todos os entrevistados têm objetivos idênticos em comunicar com as ginastas fora dos treinos. O entrevistado C relatou que as suas metas passam por conseguir transmitir:

*“(...) pequenos recados, coisas para não se esquecerem como alteração do horário de treino, lembretes para quando a carga horária é maior levar lanches, é mais nesse sentido. Mas as miúdas estabelecem contacto comigo para tirarem dúvidas como o caso de alteração de horário do treino porque nós treinamos em dois pavilhões. Toda a informação das competições é colocada no canal de conversação, Messenger, como ordens de passagem, os horários, os transportes, horário de saída, (...)”.*

Mas por outro lado e, de uma forma mais resumida, o entrevistado B afirma que:

*“Uma das principais razões centra-se na motivação, depois também faz com que se possa afinar pormenores como os fatos de competição e, até mesmo, as músicas dos seus exercícios de prova.”*

Assim sendo, ao longo das entrevistas seguintes, é de realçar que o entrevistado A vai ao encontro dos mesmos objetivos do entrevistado C e que o entrevistados D e E pensam da mesma forma que o entrevistado B. Deste modo, para além de todos os objetivos enumerados, existe uma preocupação de todos os entrevistados em serem claros e objetivos na forma como comunicam e que, curiosamente, apenas três dos mesmos têm o devido cuidado de escreverem corretamente, sem erros ortográficos.

Em relação aos pais, Gomes (2011) afirma que os treinadores os reconhecem como agentes fundamentais para o desempenho dos jovens atletas, influenciando a eficácia do trabalho do próprio treinador, podendo ser positiva, de reforço e criação de sinergias com a atuação do treinador, dependendo da conduta dos pais relativamente à atividade desportiva dos seus filhos.

Dos relatos dos treinadores que participaram neste estudo, sobressai o facto de para os treinadores ser, por vezes, difícil comunicar pessoalmente com os pais, como afirmou o entrevistado E:

*“No início da entrevista eu referi que tinha um carinho especial pelas ginastas. E agora, sobre os pais, passa-se o mesmo. Eu gosto de falar com eles, mas, por vezes, é difícil pessoalmente porque no final do treino só penso em sair das quatro paredes do pavilhão!”*

O mesmo treinador entrevistado, para além desta dificuldade que apresenta, indica ainda que as principais razões em comunicar com os pais fora dos treinos *“(...) são sempre relativas à modalidade, questões das competições, se têm os pagamentos em dia, se elas estão bem e se não têm feito “queixinhas” da treinadora, questões de treinos, por aí.”*

Foi unânime entre os entrevistados que todos apresentam os mesmos objetivos quando se pronunciam dos pais, onde somente o entrevistado A relatou um aspeto diferente:

*“(...) Lembrei-me de um caso que falo normalmente com os pais de todas pessoalmente: a situação de emprestar fatos de competição quando necessário. Para que nada de grave aconteça neste assunto em particular, falo logo diretamente com os pais para correr tudo bem.”*

Assim entende-se que, as razões e os objetivos de comunicar com os pais são normalmente sempre os mesmos, não havendo uma grande discrepância nos resultados obtidos.

#### **4.1.4. Principais dificuldades em comunicar com ginastas e com os pais**

Ao analisarmos a ligação entre o treinador e o atleta, Kolayış, Sarı, e Çelik (2017) assumem a importância da existência de um relacionamento eficiente para a criação de um ambiente positivo na modalidade. Os mesmos autores afirmam que, por vezes, existem problemas que surgem quando os técnicos não estão sensibilizados para os efeitos de determinados estilos de comunicação e modos de agir, preferindo centrar-se no processo de treino e de competição, em detrimento de outro tipo de interação e da criação de laços.

Examinando os resultados obtidos por parte dos entrevistados, compreende-se que o mesmo acaba por acontecer inconscientemente. Como três dos entrevistados têm treinos diários, em média, de três horas e os restantes dois têm, em média, de quatro horas, é extremamente complicado conseguir comunicar outros assuntos durante o treino. Todos assumem que sentem a necessidade de recorrer às ferramentas digitais para ser possível uma comunicação fora de assuntos como os treinos e as competições.

Do ponto de vista dos pais, as queixas relacionam-se, frequentemente, com a baixa importância que lhes é concedida no processo de formação desportiva dos filhos, sendo raras as vezes em que são ouvidos acerca de questões como a metodologia de treino e planeamento dos trabalhos, os objetivos desportivos e planos formulados para o futuro, as viagens e deslocações a realizar ao longo da época, entre outros (Gomes e Zão, 2007). São exatamente estas as dificuldades que os entrevistados transmitiram em relação aos pais uma vez que todos os mesmos revelam falta de tempo e de vontade para comunicar no início ou até mesmo no final do treino. Todos recorrem às ferramentas digitais para transmitir informações não dadas pessoalmente, mas, em dois dos entrevistados, os pais não respondem nem chegam a ver as mensagens deixadas com urgência.

Posto isto, percebe-se que a comunicação digital tem vindo a aumentar exponencialmente, mas sempre com algumas limitações. A maior parte dos entrevistados não deixa de comunicar pessoalmente, mas, com a dificuldade em falar antes ou após o treino, as ferramentas digitais conseguiram combater esta possível falta de comunicação existente.

#### **4.1.5. Vantagens do uso de internet**

Para além da tecnologia potenciar tendências sociais, Castells (2009) constata que a internet tem características específicas como maior liberdade de comunicação e interatividade global. A internet, bem como agora os novos dispositivos móveis, fazem com que se aumente a sociabilidade, sendo um instrumento de liberdade, mas só para aqueles que a valorizam e a praticam. Logo, apreende-se que, esta ideia defendida pelo mesmo autor vai ao encontro da dos entrevistados, como se observa de seguida:

Eficaz	Armazenamento de informação
Possibilidade de comunicação multidirecional	Rápido
Segurança	Facilidade de transmissão de conteúdos

**Tabela 2|** Principais vantagens do uso de internet

Tanto o entrevistado A como o E acrescentam que com a internet é possível armazenar toda a informação transmitida apenas em uma rede social ou até mesmo no e-mail, não sendo necessário apelar à comunicação pessoal. Já os restantes entrevistados foram muito unânimes nas suas respostas, dizendo o entrevistado C, por exemplo, que as maiores vantagens de comunicar por internet passam por ser um meio: *“Cômodo, prático, seguro, fiável, rápido, permite-me abranger o máximo de pessoas.”*

#### **4.1.6. Desvantagens do uso de internet**

Segundo Castells (2009) as novas tecnologias permitem que a informação circule numa sociedade, ou seja, toda a informação está acessível a qualquer pessoa. Partindo desta lógica, percebe-se que é possível fazer parte de várias redes digitais e que todas elas acabam por ficar interligadas através de uma ou mais pessoas até chegarmos a uma rede maior que podemos considerar a sociedade. Contudo, a rede apresenta sempre certas limitações e, nessa perspectiva, dois dos entrevistados concordam que as mesmas existem, mas, que não são em demasia, acrescentando ainda que uma desvantagem é, sem dúvida, o facto de não se conseguir perceber se a mensagem transmitida foi entendida da maneira planeada pelo treinador. Os mesmos indicam, também, que a comunicação digital apenas complementa a comunicação interpessoal habitualmente utilizada. Os restantes entrevistados não alongaram muito esta resposta uma vez que não conseguiram transmitir nenhuma desvantagem do uso de internet, apelando cada vez mais à usabilidade da mesma.

Neste tópico de análise, compreende-se que a comunicação digital está cada vez mais a ser valorizada. Claro que, a comunicação pessoal permanecerá, mas a longo prazo, todos os entrevistados pretendem comunicar mais através de ferramentas digitais do que pessoalmente.

#### **4.1.7. Situações concretas em que poderia aumentar a comunicação via internet**

Todos os entrevistados manifestaram diferentes situações em que a comunicação via internet deveria aumentar. O entrevistado A afirmou que:

*“(...) uma forma que poderia aumentar, mas assim em termos gerais, seria numa plataforma digital que conseguisse englobar todos os assuntos que sejam do interesse comum tanto para os pais como para as atletas. O facto de poder estar tudo*

*armazenado e disponível num só “espaço”, ajudaria a que muitos pais tirassem todas as suas dúvidas que, por vezes não o fazem, consultando-me pessoalmente.”, ideia esta que colide com a do entrevistado D.*

Circunstâncias como a importância da alimentação e do controlo de peso são manifestadas por unanimidade por parte dos entrevistados, afirmando os mesmos que esta comunicação nunca é realizada por receio das respostas que poderão surgir por parte das ginastas e dos pais.

Através de pesquisas anteriormente realizadas, percebe-se que estas situações não são sustentadas nem vão ao encontro das ideias de autores referenciados uma vez que se trata de casos muito específicos e de alguma delicadeza. Porém, todos os entrevistados foram questionados sobre estas mesmas situações para perceber se realmente existiriam aspetos relevantes mesmo que não sejam fundamentados cientificamente.

#### **4.1.8. Impacto da comunicação via internet**

- **Satisfação**

De acordo com a experiência vivida com os entrevistados, compreende-se que a satisfação é um fator com grande importância para a comunicação entre os três pilares e para o sucesso e o bem-estar desportivo das ginastas. Todos os entrevistados referiram que a comunicação afeta a satisfação das ginastas e dos pais e, em relação à satisfação enquanto treinador, somente três dos entrevistados indicaram o mesmo. Com base em Stenling et al. (2015) podemos constatar que o crescente interesse no estudo da liderança no desporto deve-se, em grande parte, à compreensão do impacto das ações dos treinadores no rendimento e na satisfação dos atletas, bem como no seu bem-estar emocional e psicológico.

- **Fidelização**

Vandekerckhove e Commers (2004) definem fidelização no contexto desportivo como uma afeição a um objeto, pessoa ou a um grupo de pessoas. Este conceito envolve confiança, fidelidade e uma honestidade contínua, e que a fidelização numa relação desportiva pode determinar o sucesso/fracasso com complicações adicionais, como por exemplo os pensamentos e os sentimentos de outros, tornando a mesma mais instável e não confiável.

Neste caso, os entrevistados estão em conformidade com o que anteriormente foi dito uma vez que a fidelização foi muito destacada por três dos cinco entrevistados. Para os mesmos, este tópico compromete a continuidade da modalidade uma vez que a concorrência dentro da cidade em questão é elevada por existir mais do que um clube. Para além disso, caso haja uma má comunicação, as ginastas transitam para outro clube levando consigo, naturalmente, os respetivos pais.

- **Motivação**

A relação entre o treinador e o atleta pode criar um clima motivacional envolvendo tarefas e os próprios objetivos da mesma (Jowett et al., 2017). Este foi, sem dúvida, o tema mais abordado em todas as entrevistas realizadas. Todos os treinadores entrevistados manifestam uma preocupação alargada sobre esta temática uma vez que uma ginasta desmotivada dificilmente chegará ao sucesso desportivo que tanto deseja e, para contornar este obstáculo, os mesmos apelam à comunicação via internet, sendo unânimes a indicar que o impacto da mesma é significativo.

Quando os treinadores se comportam de forma orientada e motivadora para as tarefas (por exemplo reforço positivo e encorajamento), os atletas apresentam resultados psicológicos positivos (por exemplo, redução da ansiedade). Apesar de ser um indicador importante para o clima motivacional quando ponderado de forma independente, os treinadores podem não ser tão respeitados como os pais na determinação de orientações de objetivos (O'Rourke, Smith, Smoll, e Cumming, 2014).

De forma a combater a desmotivação de uma ginasta, entende-se que três dos entrevistados recorrem à comunicação via internet mostrando exercícios diferentes, diversas composições, elementos chamativos para serem, futuramente, incorporados nos seus esquemas individuais e, também, relatam as suas experiências pessoais passadas enquanto ginastas para perceberem que nem sempre tudo é fácil e que todas atravessam momentos menos bons.

Os treinadores vão-se tornando mais importantes à medida que os atletas envelhecem e precisam de mais tempo, energia e foco nos seus treinos diários e, por outro lado, os climas motivacionais dos pais são mais influentes do que aqueles criados pelos próprios treinadores (O'Rourke et al., 2014).

Assim sendo, com base nas entrevistas realizadas, considera-se que este ponto é o mais fulcral para o sucesso desportivo das jovens ginastas. Foi o tópico mais comentado ao longo de todas as entrevistas e, para além disso, vários autores referenciados indicam que a motivação consegue combater algumas situações menos favoráveis em momentos de competição e que pode ajudar a chegar ao sucesso pretendido.

## 4.2. Entrevistas individuais | Pais

### 4.2.1. Caracterização da amostra

A amostra utilizada para as entrevistas individuais com os pais, tal como a dos treinadores, é diversificada, tendo em consideração diversos fatores:

Entrevistados	Idade	Profissão	Distrito
A	42	Advogada	Aveiro
B	47	Enfermeira	Aveiro
C	50	Professora Universitária	Aveiro
D	42	Médica	Porto
E	46	Engenheiro Informático	Porto
F	62	Empresário	Aveiro

Tabela 3| Caracterização da amostra dos pais entrevistados

As entrevistas individuais aos pais foram realizadas a quatro mães e a dois pais de ginastas. Dentro dos seis entrevistados, dois apresentam quarenta e dois anos, um dos mesmos tem quarenta e seis anos, outro entrevistado quarenta e sete anos, outro de cinquenta anos e, por fim, um entrevistado com sessenta e dois anos. Relativamente às profissões dos entrevistados, temos a colaboração de uma advogada, de uma enfermeira, de uma professora universitária, de uma médica, de um engenheiro informático e, ainda, de um empresário. De acordo com a disponibilidade dos pais em contribuir para este trabalho, as entrevistas individuais aos mesmos foram realizadas em Aveiro e, também, em Santo Tirso.

### 4.2.2. Dificuldades para um pai e uma mãe de uma ginasta

Gomes e Zão (2007) salientam que as famílias constituem a maior fonte de apoio social para muitos atletas e são referidas como tendo um papel decisivo nas suas carreiras desportivas, daí a relação entre pais e treinadores ser também um elemento essencial, designadamente na criação de sinergias. O envolvimento dos pais e da família na prática desportiva dos jovens, nomeadamente a dinâmica inerente a este envolvimento e qual o seu efeito, é um tema que tem despertado a atenção de investigadores (Chan et al., 2011).

De acordo com estas afirmações, entende-se que as dificuldades inerentes aos pais das ginastas são praticamente as mesmas, onde visam principalmente as complicações em levar as mesmas aos treinos e comparecer a horas para as ir buscar, obviamente. O entrevistado D afirma que:



*“Para nós o mais difícil é estar sempre disponíveis para as levar e buscar ao treino! Para além disso, muitas vezes sinto que estamos cansados demais à noite e, por vezes, não lhe conseguimos dar tanta atenção como merecia.”*

O entrevistado E acrescenta ainda que o conciliar dos estudos com todas as horas de treino é uma dificuldade também existente para os pais. Assim sendo, do meu ponto de vista, como as ginastas têm tantas horas de treino, torna-se árduo conciliar as atividades extracurriculares com os estudos e, além disso, por vezes, os pais têm dificuldades em levar os seus filhos aos treinos a horas.

### **4.2.3. Preocupações enquanto pais de uma ginasta**

Se por um lado, a influência positiva dos pais promove a autoestima, as percepções de competência, a sensação de autoeficácia, a sensação de prazer e divertimento dos filhos (Gomes, 2010), por outro lado, quando este processo de influência é essencialmente de natureza negativa, os pais poderão ser a principal fonte de desmotivação, frustração e abandono da prática desportiva dos jovens (Teques e Serpa, 2013).

Desta forma, as principais preocupações obtidas ao longo das entrevistas aos pais foram:

Lesões	Saúde
Diversão	Conciliar a Ginástica Rítmica com os estudos

**Tabela 4|** Principais preocupações enquanto pais de uma ginasta

De facto, os entrevistados apresentaram vários fatores que os preocupam. Dois dos entrevistados tomam atenção às lesões que as próprias filhas possam ter, onde o entrevistado A ainda acrescenta que: *“(...) Nunca partiu de um conselho médico, mas, no fundo, quero que elas tenham saúde e que acabem por se divertir também.”*. Por outro lado, cinco dos entrevistados têm cautela com a saúde das mesmas e apenas quatro dos seis entrevistados gostam que as ginastas se divirtam durante os treinos. Por fim, uma das principais preocupações de dois entrevistados passa por conseguir conciliar a Ginástica Rítmica com os estudos, afirmando o entrevistado C que: *“(...) Nunca passarei a Ginástica para primeiro plano, a não ser que me garantissem sucesso desportivo e, também, escolar!”*.

Para além das preocupações apresentadas pelos pais, acrescenta-se, da experiência como treinador, que alguns pais são obcecados com o controlo de peso e com alternativas alimentares para as suas filhas, e isso pode levar à desmotivação ou, até mesmo, à desistência das próprias ginastas.

#### 4.2.4. Ferramentas digitais utilizadas para comunicar com os treinadores

Para além da comunicação pessoal antes ou após o treino somente realizada por três dos seis entrevistados, é possível perceber que os mesmos utilizam as seguintes ferramentas digitais:

SMS	Chamada telefónica
Email	<i>Messenger</i>

**Tabela 5|** Ferramentas digitais utilizadas para comunicar com os treinadores

Com a finalidade de encontrar as principais ferramentas utilizadas pelos pais para comunicar com os treinadores, pode-se constatar que quatro dos entrevistados afirmaram utilizar as SMS, três comunicam por chamada telefónica, dois por email e, por fim, apenas dois utilizam o *Messenger*. Desta forma, é de notar a ausência do *WhatsApp* para comunicar com os treinadores e, também, do *Facebook* uma vez que não vai ao encontro das respostas dadas pelos treinadores quando indicavam a forma como transmitiam informações com os pais e com as ginastas.

#### 4.2.5. Informações úteis para o treinador partilhar por email e pelas redes sociais

Investigando esta questão do ponto de vista dos pais, as queixas por parte dos mesmos relacionam-se frequentemente com a baixa importância que lhes é concedida no processo de formação desportiva dos filhos, sendo raras as vezes em que são ouvidos pelos treinadores acerca de questões como a metodologia de treino e planeamento dos trabalhos, os objetivos desportivos e planos formulados para o futuro, as viagens e deslocações a realizar ao longo da época, entre outros (Gomes e Zão, 2007).

Estes autores vão, na totalidade, ao encontro das ideias que os seis entrevistados transmitiram. De salientar que o entrevistado A acha que não existe falta de comunicação entre eles e os treinadores, mas sim que:

*“(…) existe falta de feedback da parte do treinador em nos dizer como correm os treinos e como correm as competições. Acho importante para sabermos como estão as nossas filhas no mundo da Ginástica Rítmica.”*

O entrevistado D afirma, de um ponto de vista diferente dos comentados pelos restantes entrevistados que através das redes sociais:

*“(…)partilhamos todo o tipo de informações em detalhe e eles fazem o mesmo conosco. Provas, treinos, espetáculos, materiais necessários para as ginastas, fatos de competição, ...”*

Assim, compreende-se que os entrevistados estão de acordo com todas as informações que pretendem que o treinador transmita pelo email e pelas redes sociais, destacando o facto de que o email tem vindo a ser menos explorado comparativamente com as redes sociais uma vez que cada vez mais se comunica através de ferramentas digitais como o *WhatsApp* e o *Messenger*, por exemplo.

#### **4.2.6. Vantagens de partilhar informação com os pais através dos meios digitais**

De acordo com as respostas dadas pelos entrevistados, é possível identificar bastantes vantagens de partilhar informações com os pais pelas redes digitais.

Dentro dos seis entrevistados, todos eles indicaram que uma das vantagens de partilhar informação com os próprios através de ferramentas digitais é a rapidez. Depois, quatro dos entrevistados mencionaram que é eficaz e, apenas três afirmaram que é de fácil acesso, onde o entrevistado E acrescenta que: *“É muito acessível chegar até todas os pais numa só plataforma, resolve todo o tipo de dúvidas que temos, é simples até ao momento, passa por ser rápido caso tenha alguma urgência e penso que sejam estas as principais.”*. Somente dois reconhecem útil para o armazenamento de conteúdos e, por fim, apenas o entrevistado D acha que é possível ter feedback imediato por parte das dúvidas que surgem à medida que a época desportiva avança.

Os entrevistados não conseguiram encontrar nenhuma desvantagem em partilhar informação com os pais pelos meios digitais, onde um dos entrevistados alertou que, muitas vezes, não vê alguns dos emails recebidos e outro dos entrevistados indicou que o uso das mesmas podia ser mais cauteloso e que se devia começar a dar mais valor à comunicação pessoal.

#### **4.2.7. Informações úteis que recebem ou que pretendem receber do clube**

A perceção obtida ao longo das entrevistas realizadas aos pais foi que o clube comunica, unicamente, o essencial uma vez que a maior parte das informações são transmitidas pelo treinador.

Assim, o entrevistado B diz que:

*“Podia haver uma maior preocupação com as competições de Ginástica Rítmica no país e não só. Depois notícias onde elas aparecem e saber se têm fotos de competições em que participem. De resto, a comunicação dada é a suficiente porque as informações mais específicas são dadas pelos treinadores e não pelo clube.”*

Já o entrevistado C menciona que:

*“Para já não tenho sentido falta, mas um aspeto importante para mim e acho que falta é o apoio para os pais poderem perceber se a filha está num bom caminho desportivo ou se andam só por divertimento. Eu gosto que as minhas filhas fiquem bem nas*

*competições e que façam boa figura, mas, em algumas situações, as coisas correm menos bem e pode ser por mau aproveitamento dos treinos diários.”.*

Por último, o comentário do entrevistado A foi o mais diferenciado dos restantes dizendo que:

*“Eu gostava de saber onde há provas, tanto nacionais como internacionais, que as minhas filhas não compitam porque, por exemplo, houve uma prova aqui em Oliveira do Bairro e eu percorri a zona e não encontrei nada! Acho que nesse aspeto, o clube podia ajudar. Outro assunto que seria útil era os pais perceberem como é que as nossas filhas são avaliadas pelos juizes e não estarem sempre na ignorância! De resto penso que o clube comunica muito bem nas redes sociais, pena não ser informação para nós em concreto!”.*

Assim, foi possível encontrar algumas das informações que os pais pretendem receber por parte do clube ou que já recebam. Por outro lado, afirmam que a comunicação feita pelo clube não é relevante comparativamente com a comunicação que o treinador tem ou devia fazer.

#### **4.2.8. Impacto da comunicação nas ginastas entre pais e treinadores fora dos treinos**

De acordo com Jowett et al. (2017) a pesquisa atual fornece uma nova visão sobre como a relação interpessoal treinador-atleta afeta os processos motivacionais baseados na auto-motivação e no bem-estar do atleta. Um dos pontos em destaque é direcionado para que o próprio bem-estar do atleta seja influenciado pela perceção da relação com o seu próprio treinador (La Guardia e Patrick, 2008). Outro ponto de realce, é o facto de a qualidade do relacionamento treinador-atleta estar diretamente interligado com o mau estar do atleta (excesso de horas de treino, por exemplo). Com a finalidade de entender se existem fatores afetados pelo impacto da comunicação nas ginastas entre os pais e os treinadores fora dos treinos, apresenta-se a seguinte tabela com os resultados obtidos:

Bem-estar emocional e físico	Desempenho
Gosto pela Ginástica Rítmica	Cuidados fora dos treinos
Motivação	

**Tabela 6|** Fatores afetados pelo impacto da comunicação nas ginastas entre os pais e os treinadores fora dos treinos

Todos os entrevistados consideram que a comunicação feita entre os pais e as ginastas fora dos treinos afeta positivamente o bem-estar emocional e físico e o desempenho das mesmas. Apenas quatro entrevistados mencionam que o gosto pela Ginástica Rítmica e a motivação são afetados pela comunicação entre os dois pilares que levam ao sucesso desportivo e, somente dois dos entrevistados acham que esta comunicação influencia os cuidados fora dos treinos por parte

das ginastas. Assim, esperava-se, de certo modo, estes resultados uma vez que os pais focam muito no melhor para as suas filhas e para o que elas mostram em competições.

#### **4.2.9. Opinião acerca da implementação de uma plataforma digital**

Cada vez é mais notório o aumento do número de utilizadores online, o que faz com que se queira potenciar este tipo de comunicação em qualquer área. Jensen (2008) enfatiza as possibilidades oferecidas pela comunicação online e refere que este meio está a ganhar expressão nas estratégias de marketing por se tratar de um meio multimédia (imagem, som e texto) que consegue agrupar em si outros meios de comunicação. Outra das grandes vantagens é o facto de ter baixos custos comparativamente aos outros tipos de media e comunicação. Para além disso, outra característica interessante da comunicação online e da comunicação nas redes sociais é o seu potencial viral, ou seja, a capacidade das mensagens se difundirem entre redes de contactos através da partilha realizada.

Portanto, nesta última questão das entrevistas individuais realizadas aos pais, as respostas foram totalmente unânimes e positivas. Assim sendo, é possível destacar duas constatações das seis analisadas. O entrevistado E afirmou que:

*“É, sem dúvida, uma ideia excelente e cheia de curiosidade da minha parte. Para já, iria tornar a minha frequência na internet muito mais ativa uma vez que, se calhar, íamos partilhar muito mais informação lá na plataforma para tirarmos quase todas as nossas dúvidas. Depois iria ser bom entrarmos em contacto com todos num só local de “trabalho”, ninguém iria falar mal de outros nas costas e resolviam-se todos os assuntos sem problemas “de fora”. Assim sendo, claro que iria usar e fazer com que todos fizessem o mesmo para sermos cada vez mais unidos, pelo menos!”.*

E, o entrevistado D manifestou que:

*“(…) seria uma mais valia em todos os aspetos! Seria bom para não perder tempo em andar a procurar informações em várias páginas, vários sites das competições. Depois consoante os treinos, as informações também estariam lá todas para não termos grandes dúvidas. Para além disso, como estamos em contacto com as ginastas e, também, com os pais, o grupo ficaria mais unido e, para qualquer dúvida, estaríamos lá todos para nos ajudarmos uns aos outros. Assim sendo, claro que usaria e muito!”.*

Deste modo, as respostas obtidas nesta questão foram ao encontro das respostas esperadas. Todos os entrevistados mostraram-se disponíveis para usufruir de uma plataforma digital caso existisse, juntamente com a respetiva equipa técnica e de todas as ginastas do clube onde estão inseridos.

## 4.3. Discussões em grupo | Ginastas

### 4.3.1. Caracterização da amostra

A amostra utilizada para as discussões em grupo realizadas às ginastas teve em ponderação os seguintes fatores:

Discussões em grupo	Idade	Número de ginastas	Distrito
A	14	5	Aveiro
B	15-16	5	Aveiro
C	13	6	Aveiro
D	11-12	6	Aveiro
E	16	5	Lisboa

Tabela 7 | Caracterização da amostra das ginastas entrevistadas

As discussões em grupo foram realizadas a vinte e sete ginastas onde foram distribuídas consoante as suas idades. Efetuaram-se três discussões em grupo com cinco ginastas e outras duas com seis ginastas.

De forma a conseguir diferentes respostas e diversas opiniões, foi possível reunir ginastas entre os onze e os dezasseis anos. Por fim, as discussões em grupo foram realizadas em Aveiro e, também, em Lisboa, junto da Seleção Nacional Sénior de Ginástica Rítmica.

### 4.3.2. Comunicação estabelecida pelos treinadores fora dos treinos

Jowett e Cockerill (2002) afirmam que a relação entre um atleta e um treinador é importante para o desenvolvimento e para o sucesso desportivo, aclarando que a incapacidade de reconhecer esta importância pode arriscar o potencial do atleta para ter êxito no futuro. Para além disso, definem a mesma como uma analogia que abrange os treinadores, pensamentos, sentimentos e comportamentos do atleta.

Dentro desta perspectiva, as discussões em grupo efetuadas às ginastas mostraram que nem todas recebem informações dos treinadores quando estão fora dos treinos. Por um lado, as que recebem, normalmente, falam de assuntos dos próprios treinos bem como de temas de competições, como afirma uma ginasta da discussão em grupo D:

*“Como esse grupo é de todas nós e, também da treinadora, falamos mais de coisas da Ginástica! O que me lembro mais de momento é de partilharmos vídeos de ginastas*

*internacionais que gostamos e seguimos muito, fotos nossas de competições para perguntar se podemos partilhar, fatos que queiramos fazer para nós, e por aí...”*

Mas, em contrapartida, duas das discussões em grupo mostraram que a relação com os treinadores fora dos treinos é praticamente nula, dizendo uma das ginastas da seleção nacional sénior que:

*“A nossa vida resume-se a treinar 8/9 horas por dia e, para além disso, temos a escola. Como a maior parte do dia é com elas, independentemente que sejam todas ou não diariamente, a nossa vontade de falar com elas também é reduzida porque ficamos saturadas de as ver e de falar com elas! (...)”*

Assim, é de salientar as diversas opiniões apresentadas pelas ginastas nas discussões em grupo uma vez que são notórias as diferentes rotinas que estas apresentam e, quando acabam por despende mais tempo com os treinadores em treino, as informações recebidas fora dos treinos são praticamente nulas. Por outro lado, quando existe para além de uma treinadora, uma amiga, a relação é totalmente distinta e acabam por comunicar mais fora dos treinos do que durante os mesmos.

#### **4.3.3. Utilização da internet para comunicar com os treinadores, com o clube e com as colegas da Ginástica Rítmica**

O impacto da internet foi transversal a todos os setores da sociedade. Deste modo, autores como Schibrowsky, Peltier, e Nill (2007) afirmam que a internet tem-se vindo a afirmar como uma importante ferramenta de marketing e comunicação, integrando as estratégias das organizações, assumindo o papel de canal eficaz para comunicar. No entanto, ainda há muito para ser explorado de modo a compreender o contexto social em que vivemos bem como a melhor forma de gerar comunicação para os utilizadores da internet (Silva e Alwi, 2008).

Desta forma, é de salientar que todas as ginastas utilizam a internet frequentemente para estar em constante contacto com as suas treinadoras, mesmo que seja somente para ver o que estas publicam. Passando por ferramentas digitais como *WhatsApp*, *Facebook*, *Messenger*, *SMS* e *Instagram*, todas as ginastas assumem que utilizam as mesmas para comunicar com as suas treinadoras, onde as ginastas da seleção nacional sénior dizem que:

*“Muitas conversas que por vezes temos fora dos treinos servem para nos levantar de um dia mau fechado num pavilhão! Mas isso resolve-se com a ajuda das treinadoras e não só claro. Elas estão lá sempre para nos fazer treinar mais e mais levando-nos à exaustão, mas também estão para nos apoiar quando mais precisamos.”*

Por outro lado, as ginastas mostram que o facto de comunicar por internet com as treinadoras fora dos treinos faz com que o seu desempenho, a sua satisfação, o gosto pelo Ginástica

Rítmica e mesmo a motivação tenha uma influência bastante positiva. Das discussões em grupo efetuadas, destaca-me uma afirmação de um ginasta que afirma que:

*“Os treinadores ao falarem connosco fora dos treinos pela internet tornam o nosso desempenho muito mais satisfatório comparativamente com outros clubes. Muitas vezes passa-se, como já disse anteriormente, que noutros clubes as treinadoras mal interagem com as atletas fora dos treinos e isso faz com que elas não se sintam à vontade com as treinadoras nem com elas mesmas em praticável.”*

Na mesma discussão, uma outra ginasta acrescenta ainda que: *“Para além de tudo isto que já disseram, o facto da treinadora comunicar connosco e partilhar coisas na internet no grupo ou até mesmo no nosso perfil faz com que a nossa motivação dispare e que a nossa vontade de vir treinar e querer ser cada vez melhores aumente. Por isso, só posso achar que isto é bom!”*

Em relação à utilidade da internet para comunicar com o clube, de facto existe unanimidade quanto aos resultados obtidos uma vez que todas afirmam que a relação que têm com o respetivo clube passa primeiramente pelos pais e estes informam as suas filhas do que se passa. Tirando isso, só mesmo as treinadoras é que comunicam com elas.

Por fim, com as colegas de Ginástica Rítmica, sendo ou não do clube, a comunicação estabelecida por internet é abundante. Na discussão em grupo D, uma das ginastas afirma que:

*“(...) acho que seguimos mais ginastas do que os nossos amigos! Ginastas nacionais são às centenas as que seguimos, já internacionais são menos claro, mas mesmo assim, são umas tantas! O objetivo de as seguir é ver o que elas publiquem de Ginástica e mesmo as vidas delas, porque falando por mim, gosto até de as imitar!”*

Já outras ginastas, mencionam que seguem mais ginastas internacionais do que nacionais, mas:

*“(...) não deixamos de seguir ginastas nacionais claro! As ginastas que podem chegar onde nós estamos precisam também do nosso apoio até porque para muitas delas, nós somos os pilares delas neste mundo da Ginástica Rítmica. Seguimos ginastas internacionais para estarmos a par dos fatos de competição, das ideias para elementos engraçados nos exercícios, de métodos de treinos que elas utilizam e que resultam, o dia-a-dia delas para compararmos com o nosso, ...”*

Portanto, os resultados obtidos foram unânimes quando se afirma que a internet tem, de facto, utilidade para comunicar com os treinadores fora dos treinos. Já com o clube, é de facto percebido que as ginastas não utilizam a internet para comunicar com o mesmo, mas com as colegas de Ginástica Rítmica a internet é uma forma fácil, rápida e eficaz de conseguirem comunicar e transmitir ideias relativas à modalidade e sobre outros assuntos.



#### 4.3.4. Comunicação de um treinador perfeito pela internet

De acordo com Jowett et al. (2017) a pesquisa atual fornece uma nova visão sobre como a relação interpessoal treinador-atleta afeta os processos motivacionais baseados na auto-motivação e no bem-estar do atleta. O facto destes processos atuarem de forma semelhante em diferentes países e culturas, são capazes de fornecer uma base através da qual se pode desenvolver competências interculturais relevantes para todos os treinadores que estão interessados em criar parcerias atléticas, conseguindo um impacto positivo sobre os atletas e sobre o seu crescimento psicológico.

Desta forma, a perspetiva dada pelas ginastas sobre a comunicação de um treinador perfeito pela internet é que a motivação e, também, o bem-estar são as principais razões que as levam a mencionar um treinador ideal quanto à comunicação que deve fazer. Uma das ginastas entrevistadas na discussão em grupo B afirma que:

*“A única coisa que mudávamos, mas isso acho que concordamos todas, pedíamos para que as treinadoras, em geral, dessem mais valor às nossas capacidades porque, muitas vezes, não valorizam uma ginasta entre cem num treino e, por vezes, desmotivamos muito! (...)”.*

Por outro lado, as ginastas da discussão em grupo B indicam que o treinador perfeito devia:

*“(...) dizer coisas para nos motivar mais, para nos fazer sair das aulas e treinar com vontade e fazer o nosso melhor nos treinos. Acho que quanto a isso, pessoalmente, a nossa treinadora faz muito bem, mas, fora dos treinos, só mesmo as publicações que ela faz para nos motivar e tentar melhorar o nosso desempenho.”.*

Por fim, a melhor ginasta portuguesa sénior da atualidade de Ginástica Rítmica afirmou, de uma maneira diferente, que:

*“As mensagens que, poucas vezes trocamos e, também, as publicações que vemos os nossos treinadores a colocar são obviamente de valor para nós, mas acho que, se nos dessem mais importância, às vezes, fora dos treinos, não faria mal nenhum, até porque não vamos treinar menos só por causa disso... até pelo contrário, podem-nos motivar e fazer com que tenhamos um melhor desempenho nos treinos e nas competições claro!”.*

Como neste caso se trata de uma ginasta experiente, é de facto importante perceber que, na verdade, a motivação, o desempenho e o bem-estar podem ser melhorados pela comunicação de um treinador perfeito pela internet.

#### **4.4. Discussão dos resultados obtidos**

Os dados recolhidos no presente estudo compreendem as perspetivas quer de treinadores, quer de pais, e ainda de atletas de Ginástica Rítmica. Sendo que nas páginas anteriores cada um destes conjuntos de dados foi analisado separadamente, importa, agora, comparar esses resultados.

Assim, verifica-se que o uso da internet é variado para a comunicação entre os treinadores, atletas e pais, incluindo redes sociais, aplicações de mensagens, entre outros. De notar que para os treinadores entrevistados, a comunicação com os pais não é essencial para o desenvolvimento do sucesso desportivo das ginastas uma vez que a comunicação fundamental, para os mesmos, é direcionada às ginastas. Já os pais afirmaram que a comunicação pessoal ainda é a mais utilizada, complementando a mesma com as diferentes ferramentas digitais.

Em relação ao uso de ferramentas digitais, todos assumem que sentem a necessidade de recorrer às mesmas para ser possível uma comunicação fora de assuntos como os treinos e as competições. Atualmente, para os mesmos, a comunicação digital tem vindo a aumentar, mas sempre com algumas limitações. Tanto os pais como os treinadores percebem a dificuldade que existe em falar antes ou após o treino e, assim, as ferramentas digitais conseguiram combater esta possível falta de comunicação existente. A comunicação digital está cada vez mais a ser valorizada. Principalmente indicado pelos pais, a comunicação pessoal permanecerá na ótica dos mesmos, mas a longo prazo, tencionam comunicar mais através de ferramentas digitais do que pessoalmente.

Treinadores, atletas e, mesmo, os pais realçam a importância da satisfação como um fator determinante para a comunicação entre estes três pilares e, também, para o sucesso e bem-estar desportivo das ginastas. Quanto à fidelização com o clube e com os próprios treinadores, é indicada como um dos principais pilares para uma boa comunicação entre a trilogia. Destacando a opinião dada pelos treinadores, para estes, este fator compromete a continuidade na modalidade uma vez que a concorrência dentro das cidades é elevada por existir mais do que um clube. Por fim, em relação à motivação dos mesmos, todos consideram um tópico com relevância uma vez que proporciona uma comunicação mais informal e, mais os treinadores para as ginastas, recorrem à comunicação via internet mostrando exercícios diferentes, diversas composições, elementos chamativos para serem, futuramente, incorporados nos seus esquemas individuais e, também, relatam as suas experiências pessoais passadas enquanto ginastas para perceberem que nem sempre tudo é fácil e que todas atravessam momentos menos bons. Assim sendo, considera-se que este ponto é o mais fulcral para o sucesso desportivo das jovens ginastas.

Tal como já referido na revisão de literatura, Gomes (2011) afirma que os treinadores reconhecem os pais como agentes fundamentais para o desempenho dos jovens atletas, influenciando a eficácia do trabalho do próprio treinador. Esta influência acaba por ser positiva, mas também, de reforço e de criação de sinergias com a atuação do treinador, dependendo da conduta dos pais relativamente à atividade desportiva dos seus filhos. Contudo, identificaram-se diferenças

importantes nas perspetivas dos três grupos da trilogia. A mais notória diz respeito a comunicação feita pelos pais para os treinadores. Estes pretendem manter a comunicação pessoal, recorrendo, por vezes, à comunicação através das ferramentas digitais. Isto quer dizer que, os pais necessitam de contactar constantemente com os treinadores, o que não vai ao encontro da perspetiva apresentada pelos treinadores. Estes tencionam, cada vez mais, utilizar as ferramentas digitais, evitando em parte o contacto pessoal com os pais, ajudando o desenvolvimento da comunicação digital entre os três pilares deste triângulo desportivo.

Outro aspeto relevante é o facto da comunicação realizada pelos treinadores para os pais e para as ginastas ser o mais explicativo possível, destacando todos os pontos importantes para a ideia ser facilmente entendida. Já os pais, sentem a necessidade de poder ter acesso a informações mais úteis, não sendo só relativa a prova e aos treinos. A forma como as suas filhas são pontuadas e o desenvolvimento das mesmas na Ginástica Rítmica são dois dos pontos mais mencionados pelos pais dado que os treinadores não exprimem com regularidade e, assim, apelam para uma possível comunicação entre a trilogia, também neste sentido.

Em termos gerais, os dados apontam para um conjunto de aspetos que devem ser considerados quando se pretende desenvolver uma relação de interdependência entre treinador e atletas que é conseguida quando o treinador fomenta uma interação positiva com os atletas, valorizando três aspetos: fortalecimento da relação de confiança com os atletas, demonstração de apreço pela manutenção de uma relação positiva com os atletas ao longo do tempo e disponibilidade para cooperar com os atletas nos esforços de melhoria nas tarefas a realizar. De acordo com Jowett (2005) ao estimular uma relação de proximidade, comprometimento e complementaridade com os atletas, o treinador estará a consolidar uma boa relação de trabalho com eles, mas também estará mais próximo de obter efeitos positivos no modo como estes reagem e se comportam no trabalho diário.

Não sendo o principal destaque deste trabalho, mas importante de ser discutido, é um facto que os resultados apontam para a importância da liderança do treinador em todo este processo. Segundo Smith, Smoll, e Cumming (2007) a mesma pode ser melhorada pelo tipo de comportamentos que o treinador assume na interação com os atletas no dia-a-dia de trabalho. Esta abordagem deve ser essencialmente caracterizada por comportamentos como o reforço positivo aos bons desempenhos dos atletas, o encorajamento face aos seus esforços de realização das tarefas e pela instrução técnica efetuada de um modo positivo, ensinando e corrigindo os atletas nas competências próprias da modalidade. Já o uso da punição e da instrução técnica efetuada de um modo negativo e sarcástico são fortemente desaconselhadas, sob pena de gerarem reações desfavoráveis nos atletas, sendo uma das mais conhecidas o medo de falhar. Quanto ao desporto de alta competição, os mesmos afirmam este mesmo padrão de ação tenderá a gerar efeitos positivos nos atletas, devendo o treinador ajustar a frequência do uso destes comportamentos em função do nível de experiência e capacidade dos atletas. Então, o treinador tenderá a obter uma

maior satisfação nos seus atletas se conseguir ajustar o seu estilo de liderança àquilo que é preferido pelos atletas e àquilo que exigido pelo contexto em que se encontra.

Tomando as perspetivas de todos os participantes neste estudo, independentemente do seu papel de treinador, atleta ou pai, verifica-se que o estabelecimento de uma comunicação honesta e aberta é fundamental para que todas as partes se sintam confortáveis e atinjam os seus diferentes objetivos, criando as melhores condições para que o jovem atleta tenha no desporto uma experiência positiva. É certamente este o caminho a seguir, não só para formar atletas de sucesso, mas, sobretudo, para permitir o desenvolvimento e crescimento de pessoas felizes e realizadas, consigo e com os outros. Ficou patente nas narrativas que a oportunidade de aprofundar relações pessoais durante os treinos é limitada, designadamente por falta de tempo e isto faz com que a comunicação digital esteja cada vez mais a ser utilizada. Os meios digitais são fundamentais para uma maior proximidade, familiaridade fazendo com que a relação entre os três pilares seja cada vez mais contígua e transparente.

Então, e de acordo com os dados recolhidos, conclui-se que a implementação de uma plataforma digital poderá ser um suporte fundamental para as estratégias de comunicação, pois possibilitam uma relação mais próxima com os treinadores, com os atletas e com os pais. É unânime entre os teóricos que o objetivo central do marketing é entender os desejos e as necessidades dos consumidores de forma a atendê-los, pois a internet, entre outras coisas, possibilita acompanhar as manifestações do consumidor, o que dá uma boa amostra do que este deseja. As estratégias em plataformas digitais ampliam o campo de atuação do marketing, que, além das plataformas “tradicionais”, passa a contar com a internet e dispositivos digitais para desenvolver as suas ações. Os benefícios para os clubes que utilizam a internet nas suas estratégias de comunicação podem ser grandes, considerando-se a abrangência da rede, que é mundial, e o interesse que esta desperta nos seus utilizadores - pessoas muito interessadas nas novidades propiciadas pela rede.

## 5. Conclusão

Após a apresentação e discussão dos resultados, este último capítulo da presente dissertação pretende apresentar, de forma breve e relevante, os contributos teóricos e empíricos do estudo realizado e propor implicações para a gestão. São ainda definidas as principais limitações do trabalho realizado e sugeridas pistas para investigações futuras. O capítulo inclui ainda algumas considerações finais.

### 5.1. Contributos teóricos e empíricos

O problema de pesquisa deste trabalho visava entender como era utilizada a comunicação digital entre os treinadores, os atletas e os pais na Ginástica Rítmica, onde se abordou, durante toda a revisão de literatura, tópicos como a relação e a comunicação entre os pilares já mencionados, a fidelização e a motivação do atleta.

O impacto da relação interpessoal entre os treinadores e os atletas para o sucesso desportivo dos mesmos é uma das preocupações para diversos autores. Componentes como a satisfação percebida pelos treinadores quanto aos seus atletas, a motivação e o desempenho dos mesmos são agentes determinantes para o sucesso desportivo dos atletas e, também, para o bem-estar dos mesmos. Kidman e Lombardo (2010) afirmam que, atualmente, as relações convencionais têm uma menor afluência uma vez que os atletas começam a ser dominantes acerca das decisões que afetam as suas vidas desportivas, conseguindo concretizar os seus próprios objetivos.

Já o impacto da comunicação digital na motivação e no bem-estar físico e emocional das jovens atletas é alarmante na medida em que se esta é realizada de forma negativa, os fatores enunciados não serão correspondidos, mas em contra partida, se houver um efeito positivo, já serão apoiados a grande escala. De acordo com O'Rourke, Smith, Smoll, e Cumming (2014), os climas motivacionais proporcionados pelos pais são mais influentes do que aqueles criados pelos próprios treinadores. Assim, este contributo teórico vai ao encontro dos contributos empíricos já mencionados anteriormente uma vez que os atletas, por parte da comunicação digital praticada pelos próprios pais, sentem-se mais motivados e realizados, comparativamente com a comunicação digital realizada pelos treinadores.

Por último, é de notar os benefícios percebidos pelos pais em relação à comunicação digital bem como que os mesmos entendem a importância que esta tem, apesar de ainda não dispensarem da comunicação pessoal com os treinadores. Gomes (2010) afirma que as formas de envolvimento parental na atividade desportiva intensificam a necessidade de o treinador estar preparado para assumir um papel ativo na interação com estas pessoas. Assim, o contacto virtual mantido entre o treinador e os familiares dos atletas visa prevenir alguns aspectos negativos e aumentar a qualidade da experiência desportiva que é oferecida às crianças e aos jovens.

## **5.2. Implicações para a gestão**

Ao longo do trabalho foram identificados vários contributos que são particularmente relevantes para treinadores, clubes de Ginástica Rítmica e outras instituições, com vista ao aumento da eficácia da comunicação por parte dos mesmos. Não tanto em relação aos treinadores, mas sim aos pais, estes pretendem que os clubes passem a preocuparem mais com eles e a darem mais apoio para perceberem se as suas filhas estão num bom caminho desportivo.

Demonstrada que está a importância da comunicação entre os treinadores, os atletas e os pais, principalmente para a motivação e para o sucesso desportivo das ginastas, no geral, este estudo revela que o papel que pode ser desempenhado pelos meios digitais enquanto facilitadores de partilha de informações e de opiniões é o caminho mais correto e imprescindível para que a comunicação digital entre os pilares deste triângulo desportivo seja bem desenvolvida, chegando ao sucesso desportivo dos jovens atletas.

Mais uma vez, é sensato afirmar que a implementação de uma plataforma digital poderá ser um apoio essencial para as estratégias de comunicação eventualmente desenvolvidas, possibilitando uma relação mais próxima com os treinadores, com os atletas e com os pais. Como já referido no capítulo anterior, estas alargam a área de atuação do marketing, que, para além das plataformas convencionais, passa a contar com a internet e dispositivos digitais para desenvolver as suas ações.

## **5.3. Limitações do estudo e sugestões para investigação futura**

O presente estudo desenvolvido compreende um número limitado de participantes (cinco treinadores, seis pais e vinte e sete ginastas). Apesar de em todos os casos se ter atingido a saturação dos dados, confirmando a adequabilidade da dimensão das amostras, a generalização dos resultados dependerá da realização de estudos semelhantes que validem as conclusões aqui apresentadas. Assim, recomenda-se que futuros estudos repliquem esta abordagem com outras amostras, quer nacionais quer internacionais. Recomenda-se ainda que futuros estudos sejam aplicados a outras modalidades desportivas, eventualmente dentro do mundo gímnico como por exemplo a Ginástica Artística e a Ginástica Acrobática, em que a trilogia possa apresentar a mesma importância e possa ser mais enfatizada.

Apesar de a bibliografia incluir diversas referências de grande relevo na área, considera-se que esta mesma área de estudo ainda tem um reduzido e pobre espólio de estudos científicos. Tal facto constitui uma das limitações deste estudo pela dificuldade de seleção e da revisão da bibliografia mais pertinente, mas simultaneamente exigiu uma reflexão que levou a considerar que tal facto apenas existe por ser um tema relativamente pouco falado e em constante mudança. Dadas as limitações sentidas neste âmbito, foi possível elaborar uma abordagem teórica onde fosse

possível envolver todos os temas pertinentes deste mesmo trabalho, desde a relação entre os treinadoras, os atletas e os pais bem como toda a comunicação entre os mesmos.

Não é possível esquecer as limitações pessoais que envolveram também este estudo. Assim, a limitação e a escassez de recursos temporais, uma vez que ao mesmo tempo que foi elaborada esta dissertação, a maior parte do dia estava destinado para os treinos de Ginástica Rítmica de cinco horas, onde dificultaram em grande parte, a realização da mesma.

Estando patente ao longo deste texto a relevância de estudar e melhorar a comunicação digital entre os treinadores, os atletas e os pais e a necessidade de mais contributos quer teóricos quer empíricos sobre o tema, são várias as oportunidades de investigação futura. Desde logo, sugere-se a realização de um estudo longitudinal, no qual seria feito um acompanhamento pormenorizado da aplicação de uma plataforma digital, verificando as diferenças existentes antes da aplicação e depois da aplicação ao longo de uma época desportiva, elaborar um estudo de caso numa determinada época desportiva organizada com a aplicação dos aspetos considerados neste trabalho, para verificar a exequibilidade dos mesmos e a sua posterior avaliação, tendo em vista o ajuste contínuo das ferramentas e instrumentos utilizados na plataforma digital, comparar as práticas utilizadas antes do uso da plataforma digital com o após, permitindo adaptar instrumentos e ferramentas de sucesso, elaborar um benchmark visando a análise de casos de sucesso nacionais e internacionais, permitindo adaptar instrumentos e ferramentas utilizadas, para o sucesso desportivo dos atletas, elaborar um dossier de modelos de plataformas já existentes internacionalmente, que pudesse ser utilizado como guia de sucesso, funcionando como registo e ferramenta de controlo das atividades e, por fim, levar a cabo uma abordagem pormenorizada da questão dos patrocínios, bastante referenciada na área do marketing desportivo, e que caracteriza um grande volume das receitas dos clubes.

Dentro desta linha de pensamento, fundamenta-se que os futuros estudos poderiam abarcar outros clubes e, possivelmente, outras modalidades uma vez que permitiria um conhecimento alargado da comunicação digital a nível nacional e, talvez, a nível internacional.

#### **5.4. Considerações finais**

Do ponto de vista de enriquecimento pessoal, as expectativas foram largamente superadas, o que faz com que a investigação agregada às funções laborais tenha sido um caminho difícil mas promotor de sucesso pessoal e profissional. Esta junção promoveu o desenvolvimento de competências capazes de mobilizar conhecimentos e novos argumentos, no que concerne ao capital social, capital esse que atingiu dimensões relevantes e extraordinárias nunca antes refletidas.

No entanto, a maior motivação foi de encontro ao fenómeno da gestão estratégica, no que concerne ao marketing digital e a sua capacidade de crescimento, nomeadamente à plataforma digital. Este pensamento possibilita considerar, que tendo como um ponto de referência a opinião generalizada do que aqui foi estudado, seria enriquecedor, executar um estudo exaustivo, com um levantamento de opiniões dos agentes desportivos e dos dirigentes da estrutura interna do clube,

de forma a perspetivar a viabilidade económica da plataforma, assim como o seu retorno a nível de impacto social e económico.

Este estudo relativo à plataforma digital suscita tal motivação que considera-se, num futuro próximo, elaborar um projeto de doutoramento aproveitando o capital social adquirido até então, ampliando a amostra, diversificando fontes de recolha de dados, nomeadamente através da realização de inquéritos por questionário a especialistas da área, para que os resultados sejam esclarecedores e possam contribuir para um futuro promissor para os clubes e para os treinadores que, hoje em dia, passam por dificuldades em comunicar com os pais e, mesmo com as atletas para chegar ao sucesso desportivo.



## Bibliografia

- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, Parents, and Coaches, oh my! The Relation of the Motivational Climate to Boys' Intention to Continue in Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 170–180. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.008>
- Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. Retrieved from [http://www.psychologicalscience.org/journals/pspi/pspi\\_4\\_1.pdf](http://www.psychologicalscience.org/journals/pspi/pspi_4_1.pdf)
- Bennie, A., & O'Connor, D. (2012). Coach-Athlete Relationships: A Qualitative Study of Professional Sport Teams in Australia. *International Journal of Sport and Health Science*, 10, 58–64. <https://doi.org/10.5432/ijshs.201208>
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*.
- Campbell, T. T., Nicholson, J. D., & Kitchen, P. J. (2006). The Importance of Social Bonding and Loyalty: An Empirical Investigation Within U.K. Private Health Clubs. *Journal of Hospitality & Leisure Marketing*, 14(1), 49–73. <https://doi.org/10.1300/J150v14n01>
- Castells, M. (2009). *Communication Power*.
- Chan, D. K., Lonsdale, C., & Fung, H. H. (2011). Influences of coaches, parents, and peers on the motivational patterns of child and adolescent athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 1–11. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01277.x>
- Costa, S., Ntoumanis, N., & Bartholomew, K. J. (2015). Predicting the Brighter and Darker Sides of Interpersonal Relationships: Does Psychological Need Thwarting Matter?, 39, 11–24. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9427-0>
- Coutinho, C. (2006). *Aspectos Metodológicos da Investigação em Tecnologia Educativa em Portugal (1985-2000)*. Retrieved from <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/6497>
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., Wilson, S. R., & McDonough, M. H. (2015). Parent goals and verbal sideline behavior in organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 19–35. <https://doi.org/10.1037/spy0000025>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2002). Children's Competence and Value Beliefs from Childhood Through Adolescence: Growth Trajectories in Two "Male-Typed" Domains, 38(4), 519–533. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.38.4.519>
- Gaudreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I., & Franche, V. (2016). Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent-athletes? *Psychology of Sport and Exercise*, 89–99.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.04.006>

- Giddens, A. (2003). *Runaway World: How Globalization is Reshaping our Lives*. (A. Giddens, Ed.). New York.
- Glazier, J. D., & Powell, R. R. (2011). *Qualitative Research in Information Management*.
- Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(4), 490–503. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000400007>
- Gomes, A. R. (2011). A Relação e Comunicação entre Treinador, Pais e Atletas em Contextos de Formação Desportiva. *Psicologia Do Esporte: Da Escola à Competição*, 131–164.
- Gomes, A. R., & Zão, D. V. (2007). Envolvimento Parental e Orientação Motivacional na Prática Desportiva: Desenvolvimento de Instrumentos de Avaliação e Análise das Percepções de Pais e Atletas. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 319–339.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The Athlete's Guide to Sports Psychology: Mental Skills for Physical People*.
- Hellstedt, J. C. (1987). The Coach/Parent/Athlete Relationship. *The Sport Psychologist*, 1, 151–160.
- Hurtel, V., & Lacassagne, M. F. (2011). Parents' Perceptions of Their Involvement in Their Child's Sport Activity: A Propositional Analysis of Discourse. *Journal of Language and Social Psychology*, 30(4), 421–439. <https://doi.org/10.1177/0261927X11416206>
- Jensen, M. B. (2008). Online Marketing Communication Potential: Priorities in Danish Firms and Advertising Agencies. *European Journal of Marketing*, 42(3/4), 502–525. <https://doi.org/10.1108/03090560810853039>
- Jowett, S. (2003). When the “Honeymoon” Is Over: A Case Study of a Coach-Athlete Dyad in Crisis. *The Sport Psychologist*, 17, 444–460. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.444>
- Jowett, S. (2005). On Enhancing and Repairing the Coach-Athlete Relationship. *Psychology of Sport Coaching*, 14–26.
- Jowett, S., Adie, J. W., Bartholomew, K. J., Yang, S. X., Gustafsson, H., & Lopez-Jiménez, A. (2017). Motivational Processes in the Coach-Athlete Relationship: A Multi-Cultural Self-Determination Approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 1–41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.06.004>
- Jowett, S., & Cockerill, I. (2002). Incompatibility in the Coach-Athlete Relationship. In *Sport Psychology* (pp. 16–31). London.
- Kidman, L., & Lombardo, B. (2010). *Athlete-Centred Coaching: Developing Decision Makers*.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Çelik, N. (2017). Parent-Initiated Motivational Climate and Self-Determined Motivation in Youth Sport: How Should Parents Behave To Keep Their Child in Sport?

*Kinesiology*, 49(2), 217–224.

- Kotler, P., Setiawan, I., & Kartajaya, H. (2017). *Marketing 4.0*.
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-Determination Theory as a Fundamental Theory of Close Relationships. *Canadian Psychology*, 49(3), 201–209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*.
- Miller, P. S., & Kerr, G. A. (2002). Conceptualizing Excellence: Past, Present, and Future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 140–153. <https://doi.org/10.1080/10413200290103464>
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014). Relations of Parent- and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395–408. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.907838>
- Potrac, P., Jones, R., & Armour, K. (2002). "It's All about Getting Respect": The Coaching Behaviors of an Expert English Soccer Coach. *Sport, Education and Society*, 7(2), 183–202. <https://doi.org/10.1080/1357332022000018869>
- Purdy, L., Potrac, P., & Nelson, L. (2012). Exploring Trust and Distrust in Coaching. In *The Routledge Handbook of Sports Coaching* (pp. 309–320). <https://doi.org/10.4324/9780203132623.ch25>
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*.
- Reinboth, M., & Duda, J. (2004). The Motivational Climate, Perceived Ability, and Athletes' Psychological and Physical Well-Being. *Applied Research The Sport Psychologist*, 18(3), 237–251. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.3.237>
- Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2013). Athletes' Decision-Making in Career Change- Events. *The Sport Psychologist*, 27, 78–82.
- Schibrowsky, J. A., Peltier, J. W., & Nill, A. (2007). The State of Internet Marketing Research. *European Journal of Marketing*, 41(7/8), 722–733. <https://doi.org/10.1108/03090560710752366>
- Silva, R. V., & Alwi, S. F. S. (2008). Online Brand Attributes and Online Corporate Brand Images. *European Journal of Marketing*, 42(9/10), 1039–1058. <https://doi.org/10.1108/03090560810891136>
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The Link Between Children's Sport Participation and Self-Esteem: Exploring the Mediating Role of Sport Self-Concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 381–389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.006>
- Smith, A. L., Ullrich-French, S., II, E. W., & Hurley, K. S. (2006). Peer Relationship Profiles and Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 362–382. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.3.362>

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*, 39–59.
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching, 6*(1), 13–26. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.13>
- Stenling, A., Lindwall, M., & Hassmén, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*(1), 50–61. <https://doi.org/10.1037/spy0000027>
- Taylor, W. G., & Garratt, D. (2012). Coaching and Professionalisation. In *The Routledge Handbook of Sports Coaching* (pp. 27–39). <https://doi.org/10.4324/9780203132623.ch3>
- Teques, P., & Serpa, S. (2013). Envolvimento parental no desporto: bases conceptuais e metodológicas. *Revista de Psicologia Del Deporte, 22*(2), 533–539.
- Trzaskoma-Bicsérdy, G., Bognár, J., Révész, L., & Géczy, G. (2007). The Coach-Athlete Relationship in Successful Hungarian Individual Sports. *International Journal of Sports Science & Coaching, 2*(4), 485–495. <https://doi.org/10.1260/174795407783359759>
- Vandekerckhove, W., & Commers, M. S. R. (2004). Whistle Blowing and Rational Loyalty. *Journal of Business Ethics, 53*, 225–233. <https://doi.org/10.1023/B:BUSI.0000039411.11986.6b>
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.

# Anexos

## Anexo 1| Modelo de consentimento informado

O meu nome é João Filipe Lopes Fernandes e estou a realizar um estudo sob a coordenação científica da Prof. Doutora Belém Barbosa da Universidade de Aveiro sobre a importância da comunicação digital entre pais-atletas-treinadores de Ginástica Rítmica.

Gostaríamos de convidá-lo a participar neste trabalho através de uma entrevista que durará, sensivelmente, 30 minutos. A realização desta entrevista tem como objetivos identificar as estratégias de comunicação digital adotadas entre treinadores, pais e atletas, e analisar o seu impacto no sucesso e bem-estar dos jovens atletas.

A entrevista será gravada (áudio) para ser posteriormente transcrita. A gravação será destruída no final da pesquisa. Todas as identificações de pessoas serão excluídas da transcrição, designadamente através de pseudónimos. Gostaríamos de lhe garantir que lhe são assegurados os diversos direitos de participação em investigação científica, nomeadamente os seguintes:

- A sua participação é totalmente voluntária, anónima e confidencial;
- Tem o direito de recusar responder a qualquer questão que lhe seja colocada;
- É livre de abandonar a pesquisa em qualquer momento.

Excertos da entrevista poderão vir a ser incluídos em publicações científicas ou outras, mas em nenhuma circunstância serão incluídos o seu nome ou outras características identificadoras.

Agradeço que assine este documento para indicar que dá o seu consentimento informado, que a sua participação é voluntária, e que está ciente de que alguns excertos da entrevista poderão vir a ser incluídos em publicações que resultem desta pesquisa.

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Muito obrigada pela sua disponibilidade. A sua participação neste projeto é muito importante. Caso tenha alguma questão, não hesite em entrar em contacto comigo (913433319) ou contactar a responsável pelo projeto: Belém Barbosa ([belem.barbosa@ua.pt](mailto:belem.barbosa@ua.pt)).



## **Anexo 2| Guião das entrevistas individuais aos treinadores**

Começo por agradecer a sua disponibilidade para participar neste estudo. Queria dizer-lhe que a sua participação é voluntária, pelo que pode interromper ou desistir de participar em qualquer momento, se assim o entender. São também garantidos os princípios de anonimato e confidencialidade. A entrevista é gravada para futura transcrição, mas as gravações serão destruídas no final da pesquisa. Nas transcrições serão omitidas quaisquer identificações de pessoas ou clubes, que serão substituídos por pseudónimos ou simplesmente omitidos. Os dados recolhidos, incluindo pequenas transcrições, poderão vir a constar de publicações científicas e outras que sejam consideradas na divulgação dos resultados. Se concordar, poderíamos agora iniciar a entrevista. Saliento que não há respostas certas nem erradas, por isso pedia-lhe que desse livremente a sua opinião, que partilhasse a sua experiência e visão sobre este assunto, pois só assim haverá um verdadeiro contributo para este estudo. Este estudo centra-se na **eficácia da comunicação entre treinador, pais e atletas**. Podemos então dar início à entrevista?

**1. Para contextualização, por favor diga-me**

- a. a sua idade,
- b. nível máximo de escolaridade que completou,
- c. concelho e distrito de residência.

**2. Podem fazer-me um breve resumo da sua experiência como treinador de Ginástica Rítmica?**

- a. Quantos anos de experiência tem como treinador?
- b. Neste momento, qual o seu nível de treinador?
- c. Qual o perfil dos atletas que tem treinado (idade, nível, escalão e divisão)?
- d. Em quantos clubes já trabalhou?
- e. Pode partilhar comigo quais as suas ambições enquanto treinador, assim em termos gerais?

**3. Como referi, o tema principal desta entrevista é a comunicação entre treinador, pais e atletas. Se calhar começávamos pela sua experiência de comunicação com os atletas. Pode falar-me como comunica com os seus atletas, no geral, fora dos treinos?**

- a. Que tipo de ferramentas usa para comunicar com eles?
- b. Quais são as principais razões que o leva a comunicar com os seus atletas fora dos treinos?
- c. Em que etapas ou com que tipo de atletas usa mais frequentemente a internet para comunicar? Pode explicar-me em detalhe?
- d. Pode dar-me exemplos de comunicação mais habitual que tem com os seus atletas?

- e. Quais são as suas principais preocupações quando comunica com os atletas fora dos treinos?
  - f. E quais são as principais dificuldades em comunicar com os atletas fora dos treinos? Pode dar-me alguns exemplos?
  - g. [apenas se necessário explorar mais em detalhe alguma ferramenta que o entrevistado tenha referido de forma superficial] Mencionou há pouco que também usa X. Pode falar-me mais sobre isso?
  - h. [apenas se necessário explorar mais em detalhe alguma ferramenta que o entrevistado não tenha referido] Uma ferramenta digital que não referiu foi X. Não costuma usar? Pode explicar-me melhor?
4. **Falando agora mais em detalhe de comunicação através da internet. Que ferramentas da internet utiliza mais para comunicar com os seus atletas?**
- a. Pode dar-me exemplos concretos?
  - b. Da sua experiência, para que tipo de preocupações ou objetivos cada uma das ferramentas digitais que referiu é particularmente útil?
  - c. Pensando nas dificuldades de comunicação com atletas que referiu, em que medida a internet ajuda a diminuir essas dificuldades?
  - d. E casos em que a internet não consegue ajudar a resolver problemas de comunicação com os atletas, tem alguns que possa referir?
5. **Ok, então, para fechar este ponto, e de acordo com a sua experiência, o que o levaria a usar mais a internet para comunicar com os seus atletas?**
- a. Vê-se a usar mais a internet no futuro para comunicar com os atletas que treina? Pode explicar-me melhor?
  - b. De uma forma geral, quão eficaz considera a comunicação por internet com atletas? Pode explicar-me melhor?
6. **Bom, falando agora da comunicação com os pais dos atletas, pode falar-me de que forma é que comunica habitualmente?**
- a. Quais os principais objetivos e razões da sua comunicação com os pais?
  - b. Quais as principais dificuldades em comunicar com os pais?
  - c. É muito frequente comunicar com os pais?
7. **Então agora falando mais detalhadamente da comunicação através da Internet. O que me pode dizer sobre isto?**
- a. Que meios habitualmente usa?
  - b. Para que ocasiões e/ou motivos considera ter sido para si mais eficaz usar internet? Pode dar-me alguns exemplos?
  - c. E neste caso, vê-se no futuro a usar mais ou menos a internet para comunicar com os pais?
8. **Então, fazendo um apanhado... enquanto profissional... enquanto treinador, como vê a internet na comunicação com pais e com atletas?**



- a. Quais as vantagens de comunicar por internet?
  - b. E quais as desvantagens?
  - c. Do seu conhecimento, como é usada a internet para comunicar com pais e atletas pelo clube em que trabalha?
  - d. Do seu conhecimento, que colegas seus usam mais a internet para comunicar? E que colegas usam menos?
  - e. Considera que a utilização e a eficácia da internet variam muito entre treinadores? E entre clubes?
  - f. Em que situações concretas é que considera que a comunicação através da internet para pais e atletas deveria aumentar? Pode explicar-me melhor?
  - g. Em sua opinião, a internet afeta o seu desempenho enquanto treinador? Pode dar-me exemplos concretos?
- 9. Para terminarmos, pedia-lhe para falarmos em concreto sobre o impacto da comunicação com pais e atletas através da Internet. Da sua experiência, afeta a satisfação dos atletas?**
- a. Todos? Alguns?
  - b. E a satisfação dos pais, aumenta com comunicação regular através da internet?
  - c. E já agora a sua.... Aumenta, ou pode aumentar?
  - d. Da sua experiência e conhecimento, usar a internet para comunicar com pais e atletas fora dos treinos tem impacto na motivação dos atletas?
  - e. E no desempenho dos atletas?
- 10. Já agora... em seu entender esta comunicação com pais e atletas através da internet poderá ter impacto sobre os atletas continuarem ou desistirem da modalidade? Pode falar-me um pouco sobre isto?**
- a. Em sua opinião, a comunicação por internet ajuda a que os atletas se mantenham na modalidade?
  - b. E ajudam ou não a que os atletas se mantenham no clube?
  - c. Da sua experiência, a comunicação fora dos treinos afeta a desistência ou não dos atletas?
  - d. E a desistência ou não por parte dos pais?
  - e. Considera que a comunicação fora dos treinos tem impacto por exemplo nas intenções de mudança de clube dos atletas?
  - f. E ficar com aquele treinador, o que lhe parece?
  - g. E já agora mudanças de treinador, acha que a comunicação através da internet pode influenciar?

Muito obrigado pela sua partilha, foi muito útil para o meu trabalho!



## Anexo 3| Guião das entrevistas individuais aos pais

Começo por agradecer a sua disponibilidade para participar neste estudo. Queria dizer-lhe que a sua participação é voluntária, pelo que pode interromper ou desistir de participar em qualquer momento, se assim o entender. São também garantidos os princípios de anonimato e confidencialidade. A entrevista é gravada para futura transcrição, mas as gravações serão destruídas no final da pesquisa. Nas transcrições serão omitidas quaisquer identificações de pessoas ou clubes, que serão substituídos por pseudónimos ou simplesmente omitidos. Os dados recolhidos, incluindo pequenas transcrições, poderão vir a constar de publicações científicas e outras que sejam consideradas na divulgação dos resultados. Se concordar, poderíamos agora iniciar a entrevista. Saliento que não há respostas certas nem erradas, por isso pedia-lhe que desse livremente a sua opinião, que partilhasse a sua experiência e visão sobre este assunto, pois só assim haverá um verdadeiro contributo para este estudo. Este estudo centra-se na **eficácia da comunicação digital entre treinador, pais e atletas**. Só para esclarecer, a comunicação digital inclui email, *website*, *facebook* e outras redes sociais, SMS, etc. Podemos então dar início à entrevista?

### **Para contextualização, por favor diga-me**

- a. a sua idade,
- b. a sua profissão,
- c. concelho e distrito de residência.

### **1. Pode fazer-me um resumo da sua experiência na Ginástica Rítmica: quando e como começou?**

- a. O que é que levou a sua filha a fazer Ginástica Rítmica?
- b. Como escolheu o local onde ela iniciou?
- c. Por quais clubes passou, quantas treinadoras já tiveram as vossas filhas?
- d. O que é mais difícil para o pai/mãe de uma ginasta? Pode dar-me alguns exemplos?
- e. Quais são as suas principais preocupações enquanto pai/mãe de uma ginasta?
- f. Ok, pensando na sua experiência, quais foram os melhores momentos até agora?

### **2. Como referi, o tema principal desta entrevista é a comunicação com o treinador. Pode falar-me mais em detalhe sobre como comunica com o treinador?**

- a. Quais são habitualmente as razões e os assuntos de conversas pessoais antes ou a seguir ao treino?
- b. E sem ser pessoalmente, que tipo de ferramentas usa habitualmente para comunicar com ele? E ele consigo?
- c. Quais os principais assuntos sobre que fala com o treinador, e ele consigo?

- d. E quais são as principais dificuldades em comunicar com o treinador? Pode dar-me algum exemplo?
3. **Falando agora mais em detalhe de comunicação através da internet. Que ferramentas da internet lhe parecem mais adequadas para o treinador comunicar consigo? Pode explicar-me melhor?**
- a. Em que situações espera que o treinador use o email?
  - b. Considera as redes sociais úteis para os treinadores comunicarem consigo? Pode explicar-me em que circunstâncias?
  - c. Que tipo de informações seriam úteis para si que o treinador partilhasse por email ou por redes sociais?
  - d. Quais são, no seu ponto de vista, as vantagens de partilhar informação com os pais através dos meios digitais?
  - e. E quais são, na sua opinião, as desvantagens?
4. **Pensando agora na comunicação do próprio clube. Recebe informação através de meios digitais? Com quais tem mais contacto, pode explicar-me?**
- a. Que utilidade tem para si a comunicação de um clube onde a sua filha treine?
  - b. Que tipo de informação seria útil para si receber regularmente do clube?
5. **Para terminarmos, pedia-lhe para falarmos em concreto sobre o impacto da comunicação fora dos treinos na sua filha. Que impacto é que acha que essa comunicação fora dos treinos tem nela?**
- a. Considera que afeta o gosto dela pela ginástica? Pode explicar-me ou dar algum exemplo?
  - b. E ajuda nos cuidados que ela tem de ter fora dos treinos? Pode dar-me alguns exemplos?
  - c. Acha que tem impacto na motivação dela?
  - d. Considera importante a comunicação com o treinador fora dos treinos para proporcionar o bem-estar emocional e físico? Pode dar-me algum exemplo da sua experiência ou que conheça?
  - e. Acha que a comunicação fora dos treinos ajuda no desempenho que a sua filha tem na modalidade? Quais?
  - f. Acha mais fácil ou melhor lidar com treinadores e clubes que comuniquem muito através da internet? Pode explicar-me o seu ponto de vista?
6. **Uma última questão: Acha que era útil haver um site ou uma aplicação de telemóvel que lhe desse acesso a toda a informação sobre a atividade desportiva da sua filha?**
- a. Iria usar? Pode explicar-me?

Muito obrigado pela sua partilha, foi muito útil para o meu trabalho!

## **Anexo 4| Guião das discussões em grupo com as ginastas**

Olá, boa tarde. Obrigada por participarem nesta conversa. Como vos expliquei e esclareci aos vossos pais, o que vamos fazer aqui é ter uma conversa sobre falar com os treinadores fora do treino. Gostava que dessem as vossas opiniões, e que falassem sobre as vossas experiências à vontade, que dissessem o que sentem e o que acham. Pode ser? Vamos começar!

### **1. Então, quando não estão nos treinos, costumam receber informação e comunicar com os vossos treinadores? Podem contar-me o que costuma acontecer?**

#### **Perguntas auxiliares:**

De que é que os treinadores falam quando vos contactam por internet ou por mensagem?

O que é que eles publicam na internet para vocês? Coisas que vocês gostem ou não gostem...

### **2. Ok, e agora podemos falar sobre... O que é que vocês acham de os treinadores falarem com vocês fora dos treinos e partilharem coisas na internet... é bom? Ajuda-vos?**

#### **Perguntas auxiliares:**

Então, do que é que gostam, e do que é que não gostam?

E que é que vos ajuda falar com o treinador fora dos treinos?

Ficam mais motivadas por estarem em contacto com os treinadores através da internet?

O que os treinadores dizem ou publicam na internet faz-vos querer treinar mais?

Conversas ou publicações deles nas redes sociais ajudam a que sejam melhores ginastas, a quererem melhorar, ou não ajuda nada? Podem explicar isto?

Ter algum contacto com os treinadores através da internet ajuda-vos a sentirem-se melhor? Fisicamente? Mais felizes? Mais seguras? Podem explicar?

### **3. E redes sociais, faz sentido usar para estar em contacto com o treinador, com o clube, ou com as vossas colegas da Ginástica Rítmica? Podemos falar sobre isto?**

#### **Perguntas auxiliares:**

Então no geral, gostam mais de treinadores que publiquem muito na internet e mandem mensagens, ou é chato?

Vocês gostam de acompanhar os vossos treinadores na net? Porquê?

E gostam de acompanhar outras ginastas, que conhecem ou não conhecem? Porquê?

E fazem publicações sobre Ginástica Rítmica nas redes sociais? O que têm publicado?

4. Então, para terminar... Tipo, se houvesse um treinador perfeito a comunicar na internet fora dos treinos, como é que ele fazia, o que é que ele dizia nas mensagens e publicava nas redes sociais?

**Perguntas auxiliares:**

E isto é importante para vocês?

Que impacto tinha em vocês um treinador que comunicasse assim?

Muito obrigado pela vossa partilha, foi muito útil para o meu trabalho!