



ÉTICA NO DESPORTO

◀ LINHAS ORIENTADORAS PARA PAIS ▶



”Foi no desporto que aprendi tudo o que sei sobre ética”

A. Camus

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

ÉTICA NO DESPORTO: LINHAS ORIENTADORAS PARA PAIS

EDIÇÃO

Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. / Plano Nacional de Ética no Desporto

AUTORIA

Pedro Teques, Bruno Avelar Rosa

COORDENAÇÃO

José Carlos Lima, André Xavier de Carvalho

DESIGN

BrunoBate - DesignStudio

ISBN

978-989-8330-07-9

1ª Edição // dezembro 2021

INTRODUÇÃO



Sabia que?

Um envolvimento positivo dos pais influencia a satisfação dos filhos na prática desportiva

(Teques, Serpa, Rosado & Calmeiro, 2015)

Porque razão os pais* se devem envolver na prática desportiva dos filhos?

Ao envolver-se na prática desportiva dos seus filhos está a iniciar um novo papel na sua vida: **ser pai/mãe no desporto**.

Neste papel de responsabilidade terá a oportunidade de ver o seu filho/a sua filha a aprender novas habilidades, a crescer como pessoa e como atleta e, o mais importante, de vê-la a fazer o que gosta. Também terá a oportunidade de desenvolver uma boa comunicação com os seus filhos acerca do desporto que praticam, lidar com treinadores e dirigentes, aprender a gerir o tempo das viagens entre treinos e competições, e a partilhar a paixão pelo desporto.

Poderá ainda observar os benefícios que a prática de desporto tem associadas como também os contributos que o mesmo poderá trazer para a sua vida familiar, nomeadamente uma maior coesão e qualidade na relação.

Este documento pretende ser um apoio à sua intervenção como pai/

mãe no desporto. Nele são apresentados diferentes tópicos que, estando baseados na evidência científica, o poderão ajudar a acompanhar adequadamente a prática desportiva dos seus filhos, e a integrar a sua participação na mesma, enquanto pai/mãe, de forma intencionalmente mais construtiva.

* As referências a pai, mãe, filho ou filha, devem ser interpretadas como representativas da relação entre o adulto encarregado de educação de uma criança ou jovem e a própria criança ou jovem.



UM DESAFIO NA SUA VIDA



Sabia que?

Pais e famílias menos preparadas do ponto de vista do planeamento da prática desportiva dos filhos são aquelas que maior tendência apresentam de desenvolver comportamentos stressantes.

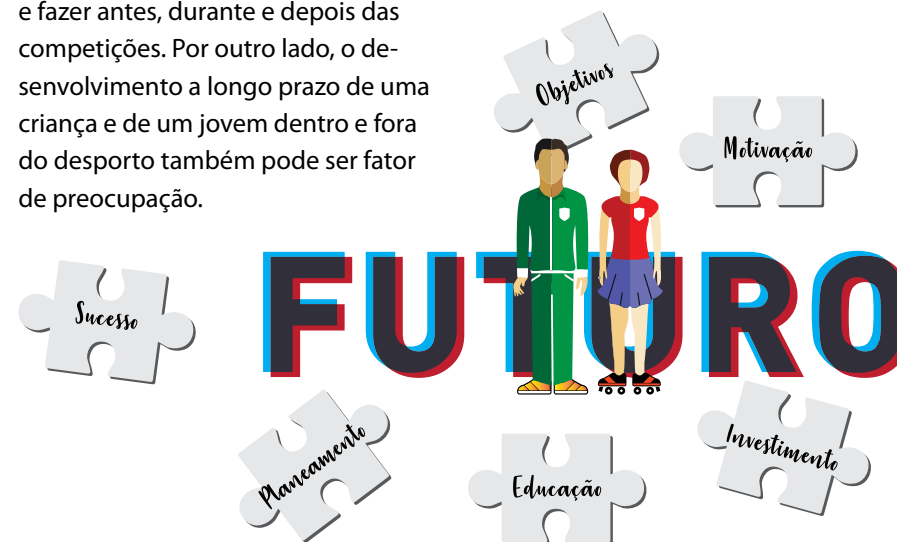
(Harwood & Knight, 2009)

Nem sempre é fácil ser pai/mãe no desporto.

É um trajeto a longo-prazo, com investimento financeiro e emocional. Tal circunstância pode ter impacto, positivo ou negativo, na sua vida pessoal, familiar e profissional.

A título de exemplo, as competições desportivas podem ser emocionalmente exigentes para todos e, como tal, pode ser difícil saber o que dizer e fazer antes, durante e depois das competições. Por outro lado, o desenvolvimento a longo prazo de uma criança e de um jovem dentro e fora do desporto também pode ser fator de preocupação.

Antecipar os desafios que pode encontrar durante o envolvimento na prática desportiva dos seus filhos, concentrando-se nos benefícios da experiência e trabalhar com técnicos credíveis ao seu redor, ajudará a aperfeiçoar a jornada que como pai/mãe tem pela frente, de forma a que os seus filhos possam ser os principais beneficiados.



1. Benefícios da prática desportiva



Sabia que?

A prática de atividade física e desportiva influencia positivamente a performance cognitiva e os resultados escolares das crianças e jovens.

(Donnelly et al. 2016)



Sabia que?

Se intencionalmente promovidas, a prática desportiva proporciona diversas competências emocionais e sociais que são úteis no quotidiano das crianças e jovens fora do desporto.

(Bean, Kramers, Forneri, & Camiré, 2018)

Desporto faz bem à saúde!

O primeiro aspeto que deve ter em consideração relativamente à prática desportiva dos seus filhos relaciona-se não tanto com o desempenho desportivo propriamente dito, mas principalmente com a importância que a prática da atividade física subjacente ao desporto tem no seu desenvolvimento a nível biológico, psicológico e social.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a prática adequada de atividade física permite:

- **Desenvolvimento saudável dos tecidos músculo-esqueléticos (ossos, músculos e articulações).**
- **Desenvolvimento saudável do sistema cardiovascular (coração e pulmões).**
- **Desenvolvimento neuromuscular apropriado (coordenação e controlo dos movimentos).**
- **Manutenção de um peso corporal saudável.**

A realização de forma adequada de atividade física e desportiva tem também vindo a ser associada a diversos efeitos psicológicos e sociais positivos, nomeadamente em

relação ao desenvolvimento de autoestima e autoconfiança, a interação social positiva e integração e o sentimento de pertença. A prática de atividade física e desportiva está também associada à adoção de comportamentos saudáveis e à rejeição de consumos tóxicos e prejudiciais à saúde.



“Recomendações da Organização Mundial de Saúde para a Atividade Física e o Comportamento Sedentário em crianças e adolescentes (5-17 anos)”:

Crianças e jovens devem realizar diariamente, pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia, assim como atividades de fortalecimento muscular e ósseo pelo menos 3 vezes por semana.

Desporto constrói cidadania e promove o desenvolvimento humano!

Outro impacto essencial da prática desportiva relaciona-se com o seu potencial enquanto ferramenta para o desenvolvimento de cidadania, à semelhança do desígnio que é assumido pela educação física escolar e a utilização que a mesma faz das práticas desportivas. Com efeito, além dos benefícios de cariz biológico, psicológico e social que promove nos seus praticantes numa lógica de promoção da saúde, o desporto é também contexto e motor para o desenvolvimento de valores pessoais, interpessoais e cívicos, os quais são essenciais para uma cidadania plena e socialmente consciente por parte das crianças e jovens e futuros adultos.

O desporto proporciona **experiências únicas que dificilmente são promovidas noutros contextos, permitindo às crianças e jovens a vivência e assimilação de valores e competências determinantes na formação do seu carácter, tais como a responsabilidade, o respeito,**

a tolerância, a determinação, a justiça ou ainda a capacidade de lidar com a frustração e com a adversidade.

O desporto representa também uma linguagem comum, cuja dialética integradora e inclusiva pode quebrar as barreiras que existam entre as pessoas e suas comunidades, nomeadamente por motivos religiosos, geográficos, étnicos, políticos ou socioeconómicos.



De acordo com a “Carta Internacional da Educação Física, da Atividade Física e do Desporto” da UNESCO (2015):

O desporto pode oferecer uma ampla gama de benefícios aos indivíduos, às famílias, às comunidades e à sociedade em geral.

2.

Processo de formação desportiva



Sabia que?
Nas primeiras etapas da pirâmide desportiva é essencial a vivência de experiências desportivas diversas desenvolvidas em contexto lúdico.

(Bompa, 1999)

Cada etapa de desenvolvimento apresenta objetivos próprios que não estão sempre associados ao rendimento competitivo.

Durante a infância e a adolescência, as crianças e jovens maturam biológica, psicológica e socialmente de forma diferenciada.

É importante compreender o ritmo individual de desenvolvimento de cada um/uma, procurando, sobretudo, garantir que têm acesso a recursos adequados ao seu nível de desenvolvimento e às oportunidades necessárias para maximizar

as suas experiências desportivas enquanto vivências educativas.

Neste enquadramento, também as características da prática desportiva se coadunam com as etapas de desenvolvimento em que as crianças e jovens se encontram, apresentando por isso objetivos próprios e adequados ao seu desenvolvimento, enquanto pessoa (primeiro) e enquanto atleta (depois).



Em que nível da pirâmide acredita que o seu filho/sua filha se encontra?

E, como pai/mãe que é, considera que se comporta e apoia de acordo com as exigências associadas a cada nível de desenvolvimento?



Sabia que?
Uma das principais políticas europeias no setor do desporto atualmente incide no reforço da relação entre a prática desportiva (nos mais diferentes níveis) e a formação académica.

(Comissão Europeia, 2012)

CARREIRAS DUAIS

Em Portugal, as Unidades de Apoio ao Alto Rendimento, reguladas pela Portaria n.º 275/2019, de 27 de agosto, estimulam a conciliação entre o sucesso desportivo e escolar, procurando formar campeões para a vida!

As crianças e jovens não são apenas atletas. Acima de tudo, são pessoas que praticam desporto.

A formação desportiva de uma criança ou de um jovem não exclui as restantes dimensões do seu desenvolvimento. Pelo contrário, deve complementá-las e também exponenciá-las.

Neste sentido, independentemente da etapa de desenvolvimento que o seu filho/sua filha se encontra do ponto de vista desportivo, é fundamental não descurar nenhuma das outras dimensões que constituem a sua vida e o seu percurso enquanto cidadã(o), nomeadamente a formação académica e a formação cívica.

Acima de tudo, **o seu filho/a sua filha deverá ser uma pessoa íntegra, manifestando-o na forma como se desenvolve nas diferentes dimensões e as articula e, sobretudo, na forma como utiliza o desporto para crescer como cidadã(o), sendo neste enquadramento educativo, e para este fim, que deve ser interpretada a sua experiência desportiva.**

Contudo, tal não depende apenas dos seus filhos. Depende, e muito, do exemplo que os seus pais representam e na mensagem que lhe transmitem no que à sua relação com o desporto diz respeito.



FIGURA ADAPTADA DE ANTUNES (2016)

3.

Ser um bom pai/mãe no desporto



Sabia que?

Ser um bom pai/mãe no desporto implica o domínio de uma série de competências pessoais, interpessoais e organizacionais.

(Harwood & Knight, 2015)

Sem o seu apoio e exemplo, é improvável que os seus filhos sejam capazes de se desenvolver numa modalidade desportiva, aproveitar as experiências que vivenciam ou atingir o seu potencial pessoal e desportivo. Estando envolvido de forma positiva, ativa e exemplar na vida desportiva dos seus filhos, conseguirá melhorar as suas experiências desportivas.

O bom pai/mãe no desporto:

- 1. Procura entender as várias formas pelas quais influencia a experiência desportiva dos seus filhos**, ajudando-os a regular as emoções.
- 2. Apresenta um estilo parental participativo**, baseado no estabelecimento de regras e na exigência de responsabilidade em função das reais capacidades do/seu filho/sua filha, num clima de afeto e otimismo.
- 3. Gere as exigências emocionais da competição** e representa um modelo emocionalmente inteligente para os seus filhos.
- 4. Desenvolve relacionamentos cordiais com o treinador dos filhos.** Tenta perceber a filosofia do treinador, os objetivos desportivos e o apoio de que pode precisar para o desenvolvimento das suas funções.
- 5. Tem consciência do seu papel dentro do clube desportivo.** Sabe da sua relevância no processo de evolução desportiva dos filhos e do apoio que poderá dar no desenvolvimento adequado das atividades do clube.
- 6. Adapta o seu envolvimento e apoio** às exigências das diferentes etapas do desenvolvimento desportivo dos filhos.

4.

O papel POSITIVO dos pais no desporto



Sabia que?

Os jovens atletas que sentem mais encorajamento por parte dos pais sentem-se mais motivados intrinsecamente no desporto.

(Teques, Calmeiro, Rosado, Silva, & Serpa, 2019)

Os pais que enfatizam os aspetos positivos do desempenho dos filhos são aqueles que melhor apoiam emocionalmente o seu desenvolvimento desportivo.

Qualquer pessoa precisa de apoio emocional para que possa concretizar, de forma confiante, as tarefas em que se encontra envolvida. No caso das crianças e jovens, esta necessidade é ainda mais premente, na medida em que o seu sucesso está muito mais dependente do reforço construtivo e ânimo, quando as coisas não correm tão bem, provenientes daqueles de quem valoriza a opinião.

Neste enquadramento, **é crucial que os pais não comentem apenas o resultado desportivo, devendo, sobretudo, realçar o esforço que o seu filho/sua filha manifestou e as suas melhorias individuais.**

O impacto destas formas de apoio e suporte emocional não se limita ao desempenho desportivo dos seus filhos, podendo também ser observado no seu bem-estar geral noutros contextos da sua vida.



Em que deve consistir o suporte emocional conferido pelos pais na prática desportiva dos filhos?

- Animar e valorizar aquilo que os seus filhos alcançam em cada momento.
- Concentrar-se no desenvolvimento desportivo (progresso) e não no resultado final.
- Comentar de forma construtiva o esforço e a atitude dos seus filhos.
- Enfatizar o divertimento e bem-estar dos filhos durante a prática.
- Utilizar atletas de referência desportiva mas também moral como modelos sociais positivos a seguir.

Consequências dos comportamentos POSITIVOS dos pais no desporto

Exemplos e impactos positivos de apoio e suporte dos pais sobre os fatores psicológicos associados ao desenvolvimento desportivo dos filhos.

AUTOEFICÁCIA | A criança/jovem sente-se confiante nas ações desportivas?

Os pais podem ajudar os filhos a aumentar a autoeficácia, por exemplo, tendo afirmações otimistas do que virá a acontecer no treino ou na competição.

MOTIVAÇÃO | A criança/jovem pratica desporto por prazer?

A motivação da criança ou jovem pode ser aumentada quando os pais focam os benefícios múltiplos da prática desportiva, incluindo o divertimento. O desporto infantil e juvenil é muito mais do que ganhar ou perder.

REGULAÇÃO EMOCIONAL | A criança/jovem consegue autorregular-se emocionalmente?

A criança ou jovem pode aumentar a sua autorregulação aprendendo a lidar com as emoções que surgem durante a prática, o treino e a competição. Os pais são modelos sociais e devem ser



Sabia que?

A autoeficácia, a motivação, a regulação emocional e a relação positiva com o treinador foram identificadas como as principais consequências nas crianças e jovens de um comportamento positivo dos pais no desporto.

(Teques et al., 2019)

capazes de regular as próprias emoções durante a prática dos filhos.

RELAÇÃO POSITIVA COM O TREINADOR | A criança/jovem está ciente do ambiente social onde está inserido?

A criança ou jovem aprende a lidar com as pessoas que a rodeiam em parte considerando o comportamento dos pais. Por exemplo, os pais que percebem o papel do treinador, enquanto aliado fundamental do processo educativo, tendem a promover melhores relações dos seus filhos com estes.



5. Faça desporto em família



Sabia que?

Pais com hábitos de atividade física e desportivos influenciam positivamente os seus filhos, seja relativamente aos seus hábitos de prática seja relativamente ao comportamento que adotam na mesma.

(Sukys, Majauskiene, Cesnaitiene, & Karanauskiene, 2014)

Já experimentou mudar a perspetiva a partir da qual costuma participar na prática desportiva dos seus filhos?

Decida-se a também fazer atividade física e desporto! A sua saúde e bem-estar melhorarão, o seu comportamento também, assim como a forma como apoia os seus filhos durante a sua prática desportiva.

Saiba também que, quando a atividade física e o desporto são praticados em família, de forma lúdica, divertida e não necessariamente formal, isto é, “brincando ao desporto”, a coesão familiar e respetiva qualidade de vida sairão a ganhar.



JÁ VIU O SPOT DO PLANO NACIONAL DE ÉTICA NO DESPORTO ELOGIANDO A PRÁTICA DESPORTIVA EM FAMÍLIA?



6.

O papel **NEGATIVO** dos pais no desporto



Sabia que?

Os atletas que sentem controlo e pressão parental tendem a apresentar sintomas de ansiedade pré-competitiva.

(Bois, Lallane, & Delforge, 2009)

Os pais que causam pressão durante o desenvolvimento desportivo das crianças são aqueles que tendem a enfatizar os resultados obtidos nas competições.

Infelizmente, o comportamento dos pais também pode ter consequências indesejáveis e com efeitos nefastos para o desenvolvimento das crianças e jovens.

Contudo, esta realidade não significa que os pais se importam mais ou menos com os filhos. **Em muitos casos, bons pais não sabem sê-lo também no contexto desportivo.** Situações como a importância excessiva dada aos resultados (como medida do desempenho dos filhos), a relação mais emocional com o desporto, a modalidade, o clube, ou as experiências prévias dos pais (que os levam a rever-se no

desempenho dos filhos, através dos quais procuram solucionar as suas frustrações passadas) são motivadas por esta incapacidade de se colocar no papel específico de pai/mãe no desporto.

Outras situações existem em que pais animam os filhos apenas nos bons resultados, criticando sempre nos maus. Esta pressão parental, associada ao valor conferido ao resultado, tende a levar à manifestação de ansiedade e possível frustração por parte dos filhos quando o desempenho desejado não é alcançado.



Em que consiste a pressão parental por parte dos pais?

- Ter uma postura hipercrítica sobre o desempenho desportivo dos filhos.
- Perspetivar o desporto como algo acima de qualquer condição de vida.
- Prestar mais atenção aos resultados do que ao desenvolvimento dos filhos e à sua evolução na prática.



Sabia que?

O comportamento dos pais é uma das principais razões para o abandono desportivo dos filhos.

(Dangi & Witt, 2018)

Consequências dos comportamentos **NEGATIVOS** dos pais no desporto

Os comportamentos negativos dos pais têm consequências sobre a participação dos filhos na prática desportiva

Esta evidência demonstra que uma das possíveis razões pela qual os seus filhos deixarão um dia de fazer desporto, e de usufruir dos seus benefícios, se relaciona com a forma como se comporta durante a prática desportiva deles.

É importante ter consciência deste possível impacto negativo, de forma a poder refletir e transformar, atempadamente, o seu comportamento como pai/mãe no desporto.



7.

Comportamentos dos pais no desporto DURANTE os treinos/competições

O comportamento dos pais durante a prática desportiva dos filhos condiciona sobremaneira o seu desempenho e também a satisfação que os mesmos podem obter da experiência prática.

Durante a prática desportiva é comum os pais no desporto manifestarem comportamentos inadequados, com as seguintes características:

- **PERCEÇÃO DE INJUSTIÇA.** Devido à crença de que existe tratamento imparcial ou desonesto, estes comportamentos estão normalmente associados a comentários acusadores dirigidos a treinadores ou árbitros.
- **DESRESPEITO.** Resultantes da observação de situações diversas, estes comportamentos estão normalmente associados a comentários depreciativos e provocadores dirigidos aos atletas (próprios e oponentes), treinadores (próprios e oponentes), outros pais (próprios ou oponentes) e árbitros.



Sabia que?

Manifestações relacionadas com a perceção de injustiça, o desrespeito e a perceção de incompetência são comportamentos característicos dos pais durante a prática desportiva dos filhos.

(Omli & Lavoij, 2012)



De cada vez que manifesta um comportamento destes, é assim que os seus filhos se sentem.



Sabia que?

A ida a restaurantes fast-food após a prática desportiva é uma recompensa comum oferecida pelos pais no desporto.

(Elliot & Drummond, 2015)

Comportamentos dos pais no desporto APÓS os treinos/competições

O comportamento dos pais após a prática desportiva dos filhos também condiciona sobremaneira o seu desempenho e também a satisfação que os mesmos podem obter da experiência prática.

Os pais no desporto que assumem o seu papel de forma participativa aproveitam os momentos após os treinos/competições, como viagens e refeições, para conversarem e refletirem com os filhos sobre o desempenho destes e outras dinâmicas associadas à sua prática.

Para que estes momentos de conversa entre pai/mãe e filhos possam ser positivos e construtivos é essencial que:

- **As interações entre pais e filhos tenham um tom positivo e construtivo** e sejam centradas na satisfação dos filhos em relação à prática desportiva.
- Os pais no desporto **procurem compreender os momentos e preferências dos seus filhos relativamente às formas de estabelecimento de diálogo.**

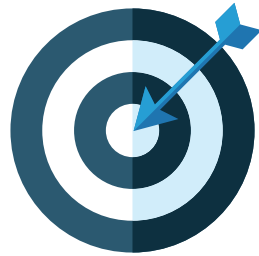
- Os pais no desporto **procurem que sejam os próprios filhos a expressar os seus pensamentos e sentimentos** em relação às diferentes situações surgidas das práticas.
- Os pais no desporto **sejam menos diretivos e mais interrogativos nas suas intervenções.**
- **Por princípio, os pais no desporto não questionem as decisões do treinador** ou ponham em causa o esforço dos filhos ou dos seus companheiros.

“O pior momento dos treinos é depois quando volto para casa de carro com o meu pai.

(filho anónimo)

8.

Que tipo de pai/mãe sou eu no desporto?



Aceita o desafio de se autoavaliar?

Os pais têm muitas formas de se envolverem no desporto dos filhos. Indique a frequência das seguintes afirmações quando se envolve na prática desportiva do seu filho/da sua filha.

De forma a que as suas respostas possam também integrar o estudo de “caracterização dos pais no desporto em Portugal”, convidamo-lo/a a registá-las, anonimamente, no seguinte link:



ENCORAJAMENTO

<i>Eu encorajo o meu filho/a minha filha...</i>	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	Sempre
<i>... a melhorar as suas capacidades, trabalhando nas suas limitações</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... a continuar a tentar depois de cometer algum erro</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... a dar o máximo</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... a melhorar as suas habilidades técnicas</i>	①	②	③	④	⑤	⑥

FEEDBACK POSITIVO

<i>Eu mostro ao meu filho/à minha filha que gosto quando...</i>	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	Sempre
<i>... consegue melhorar após um grande esforço</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... dá o seu melhor nos treinos e competições</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... aprende novas habilidades e técnicas</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... se esforça nos treinos</i>	①	②	③	④	⑤	⑥

INSTRUÇÃO TÉCNICA

<i>Eu digo ao meu filho/à minha filha...</i>	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	Sempre
<i>... instruções durante as competições</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... o que deverá fazer antes das competições</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... o que deverá fazer para ser melhor atleta</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... o que fez bem ou mal depois da competição</i>	①	②	③	④	⑤	⑥

MODELAGEM SOCIAL

<i>Eu mostro ao meu filho/à minha filha que...</i>	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	Sempre
<i>... não desisto perante as dificuldades</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... dou o meu melhor naquilo que faço</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... faço o melhor que posso</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... dou importância ao esforço para atingir objetivos na vida</i>	①	②	③	④	⑤	⑥

CRITICISMO

<i>Eu...</i>	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre	Sempre
<i>... fico zangado/a com o meu filho/a minha filha quando não faz bem as coisas no desporto</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... pressiono o meu filho/a minha filha para ter bons resultados no desporto</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... critico o meu filho/a minha filha negativamente quando não alcança bons resultados no desporto</i>	①	②	③	④	⑤	⑥
<i>... digo-lhe que espero que ele/ela alcance no futuro um nível elevado no desporto</i>	①	②	③	④	⑤	⑥

Resultados



ENCORAJAMENTO

Sabia que os pais que encorajam os filhos nas suas atividades tendem a potenciar mais motivação e autoconfiança no jovem atleta para atingir objetivos?

PONTUAÇÃO	NÍVEL	RECOMENDAÇÃO
4 - 8	INSUFICIENTE	Precisa de dar mais ânimo, encorajar o esforço e a dedicação dos seus filhos, e dar uma palavra positiva quando as coisas não atingem o planeado, mas o seu filho/a sua filha deu o seu melhor. Valorize a importância de dar o máximo no desenvolvimento, e não somente nos resultados que alcança.
9 - 16	SUFICIENTE	Parabéns! É um pai/mãe no desporto que dá ânimo aos seus filhos para o esforço e para a dedicação na sua tarefa. O trabalho árduo é potenciado por si. Está presente nos piores momentos, ajudando-o/a a perceber que o importante é trabalhar as suas limitações.
17 - 20	BOM	
21 - 24	MUITO BOM	

FEEDBACK POSITIVO

Sabia que os pais que reforçam as melhorias contínuas dos filhos promovem percepção de competência no jovem atleta?

PONTUAÇÃO	NÍVEL	RECOMENDAÇÃO
4 - 8	INSUFICIENTE	Centre-se mais no comportamento positivo dos seus filhos. Valorize as suas melhorias constantes. Reforce mais as atitudes positivas e o esforço nos treinos e competições. Faça o seu filho/a sua filha sentir-se competente.
9 - 16	SUFICIENTE	Boa! É um pai/mãe que se preocupa com o bem-estar emocional dos seus filhos. Elogios e comentários positivos são exclusivos para cada melhoria ao longo do seu processo de formação, fazendo-os sentir-se amados, respeitados e seguros nos momentos positivos.
17 - 20	BOM	
21 - 24	MUITO BOM	

INSTRUÇÃO TÉCNICA

Sabia que os pais que dão mais instrução técnica aos filhos tendem a potenciar piores relacionamentos da criança com o treinador?

PONTUAÇÃO	NÍVEL	RECOMENDAÇÃO
4 - 8	ACEITÁVEL	Gosta de dar um ou outro apontamento de melhoria individual ao seu filho/sua filha, mas, certamente, rejeita totalmente dar instruções durante as competições. Se ainda o faz algumas vezes, modere esse comportamento e foque-se no que melhor sabe: valorizar os esforços do seu filho/sua filha e encorajá-lo/a para os valores do desporto.
9 - 24	INACEITÁVEL	O problema da instrução técnica por parte dos pais acontece quando concorre com a instrução do treinador. Poderá estar a prejudicar o desenvolvimento normal do processo de ensino-aprendizagem desportivo. Se tiver alguma dúvida técnica, retire-a com o próprio treinador ou coordenador técnico do clube. Dirija a sua atenção para o esforço e dedicação dos seus filhos nos treinos e competições.

MODELAGEM SOCIAL

Sabia que um dos fatores de influência parental relatados por atletas que atingiram a elite desportiva é o exemplo que os pais lhes deram de trabalho árduo e dedicação?

PONTUAÇÃO	NÍVEL	RECOMENDAÇÃO
4 - 8	INSUFICIENTE	O verdadeiro segredo para os pais é perceberem que as suas ações podem ter uma influência maior nos filhos do que as suas palavras. Para se tornar ativamente um modelo para os seus filhos, primeiro é necessário sintonizar-se com o seu próprio comportamento.
9 - 16	SUFICIENTE	Deve olhar para dentro e examinar como regula as suas próprias emoções, como perspectiva as dificuldades da vida e como assume a responsabilidade pelos erros.
17 - 20	BOM	Boa! Consegue desenvolver uma ética de trabalho sólida e os seus filhos precisam disso! O seu foco é a melhoria contínua, seja dando o máximo no emprego ou qualquer atividade em que seja exigido atingir objetivos. A realização de tarefas juntos em família é uma ótima maneira de potenciar uma ética de trabalho na criança.
21 - 24	MUITO BOM	

CRITICISMO

Sabia que o criticismo parental é um fator de risco significativo para a ansiedade e depressão dos filhos desportistas?

PONTUAÇÃO	NÍVEL	RECOMENDAÇÃO
4 - 8	ACEITÁVEL	Ótimo! Talvez faça críticas construtivas, não como críticas negativas e pressionantes para o desempenho, mas como conselhos. Isso mesmo! Promova crianças ou jovens seguros, confiantes e convictos no caminho que seguem sob os seus conselhos.
9 - 24	INACEITÁVEL	É um dos maiores erros da relação dos pais para com os seus filhos no desporto e em qualquer outro contexto. As críticas poderão ser bem-intencionadas, motivadas pelo desejo de que os seus filhos melhorem e, eventualmente, tenham sucesso no desporto. Neste caso, critica porque poderá estar ansioso com o futuro da criança. Evite a acumulação destas atitudes que são prejudiciais para o desenvolvimento do seu filho/da sua filha. A crítica persistente gera ressentimento, diminui a sua iniciativa, autoconfiança sentido de autonomia. Estabeleça regras e exija responsabilidade em função das reais capacidades dos seus filhos, num clima de afeto e otimismo.

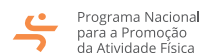
BIBLIOGRAFIA

- // Antunes, F. (2016). Da formação à alta competição: formação integral do futebolista. Portal FPF Futebol de Formação. Disponível em <<https://www.futeboldeformacao.pt/2016/02/29/da-iniciacao-a-alta-competicao-formacao-integral-do-futebolista/>>. Consultado em 25 de fevereiro de 2019.
- // Bean, C., Kramers, S., Fomeri, T. & Camiré, M. (2018). The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, 70(4), 456-470. DOI: [10.1080/00336297.2018.1451348](https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1451348).
- // Bois, J. E., Lalanne, J., & Delforge, C. (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' precompetitive anxiety. *Journal of Sport Sciences*, 27, 995-1005. DOI: [10.1080/02640410903062001](https://doi.org/10.1080/02640410903062001).
- // Bompa, T. (1999). *Periodization Training for Sports*. Champaign: Human Kinetics.
- // Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 48(6), 1197-1222. DOI: [10.1249/MSS.0000000000000901](https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901).
- // Elliott, S. K., & Drummond, M. J. N. (2015). Parents in youth sport: what happens after the game? *Sport, Education and Society*, 22(3), 391-406. DOI: [10.1080/13573322.2015.1036233](https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1036233).
- // European Commission (2012). *EU Guidelines on Dual Career of Athletes: Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport*. Brussels: EC.
- // Garradas, S. (2019). *O Papel da Motricidade Humana na Promoção da Saúde, Resiliência da Saúde, Resiliência e Coesão Familiar*. Tese de Doutoramento (não publicada). Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.
- // Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: a developmental investigation of tennis parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 447-456. DOI: [10.1016/j.psychsport.2009.01.005](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.01.005).
- // Harwood, C., & Knight, C. (2015). Parenting in youth sport: a position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 24-35. DOI: [10.1016/j.psychsport.2014.03.001](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001).
- // Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (2014). *Código de Ética Desportiva*. Lisboa: Plano Nacional de Ética no Desporto.
- // Omli, J., & LaVoi, N. (2012). Emotional experiences of youth sport parents I: anger. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 10-25. DOI: [10.1080/10413200.2011.578102](https://doi.org/10.1080/10413200.2011.578102).
- // Sukys, S., Majasukiene, D., Cesnaitiene, V., & Karanauskiene, D. (2014). Do parents' exercise habits predict 13-18 years old adolescents' involvement in sport? *Journal of Sport Science and Medicine*, 13(3), 522-528. PMID: [PMCID: PMC4126287](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24126287/).
- // Teques, P., Calmeiro, L., Rosado, A., Silva, C., & Serpa, S. (2019). Perception of parenting practices and psychological variables of elite and sub-elite youth athletes. *Frontiers In Psychology*, 10(1495). DOI: [10.3389/fpsyg.2019.01495](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01495).
- // Teques, P., Serpa, S., Rosado, A., & Calmeiro, A. (2015). Predictors of parental involvement activities in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 46(3), 187-209. DOI: [10.7352/USP.2015.46.187](https://doi.org/10.7352/USP.2015.46.187).
- // Teques, P., Serpa, S., Rosado, A., Silva, C., & Calmeiro, L. (2018). Parent involvement in sport: psychometric development and empirical test of a theoretical model. *Current Psychology*, 37, 234-249. DOI: [10.1007/s12144-016-9507-2](https://doi.org/10.1007/s12144-016-9507-2).
- // United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2015). *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. New York: UNESCO.
- // Witt, P., & Dangji, T. (2018). Why Children/Youth Drop Out of Sports. *The Journal of Park and Recreation*, 36(3), 191-199. DOI: [10.18666/JPra-2018-V37-I3-8618](https://doi.org/10.18666/JPra-2018-V37-I3-8618).
- // World Health Organization (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.

PROMOTORES



APOIO INSTITUCIONAL



COMPROMISSO COM A ÉTICA NO DESPORTO

PRATICANTE

COMPROMETO-ME A:

Nunca discutir com os árbitros/juízes antes, durante e depois do jogo;

Havendo dúvidas sobre as regras, deixar que seja o treinador ou o capitão da equipa a resolver a situação;

Ter sempre presente que o desporto, para além da atividade física e intelectual promove a amizade, a tolerância, o respeito e a disciplina;

Treinar para alcançar os meus limites pessoais e não desistir só porque não sou o melhor;

Admirar e aplaudir todos os bons desempenhos, mesmo que sejam realizados pelos meus adversários;

Controlar o meu temperamento e evitar comportamentos agressivos.

LOCAL: _____

O PRATICANTE

PAIS

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

COMPROMETEMO-NOS A:

Ter sempre presente que os nossos filhos fazem desporto para se divertirem;

Ensinar que o esforço para conseguir fazer melhor é tão importante como ganhar;

Estar sempre a encorajar, pois esse é o melhor caminho para ajudar as crianças/jovens a aprender;

Ensinar às crianças/jovens que os árbitros/juízes são elementos importantes da competição, não questionando as suas decisões;

Incutir às crianças/jovens que a superação e o esforço são tão fundamentais no desporto como na vida;

Aplaudir o papel e o esforço dos treinadores e dos árbitros/juízes;

Não esquecer que as crianças/jovens só aprendem o que lhes ensinamos e que o espírito desportivo começa em casa.

DATA: _____

OS PAIS DO PRATICANTE/ENC. EDUCAÇÃO



Uma iniciativa do Plano Nacional de Ética no Desporto



www.pned.ipdj.gov.pt
pned@pned.pt

Siga-nos em

facebook

CHAME O SEU FILHO/SUA FILHA E ASSINEM AMBOS UM COMPROMISSO COM A ÉTICA NO DESPORTO!

DISPONÍVEL EM



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

ipdj.gov.pt/



Plano
Nacional de Ética no
Desporto

pned.ipdj.gov.pt/