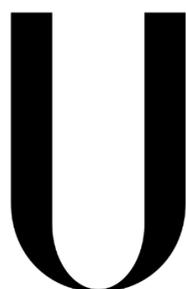


UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

“Hoje ficas no banco”: Estratégias de *Coping* em jogadores de futebol suplentes de 1ªliga

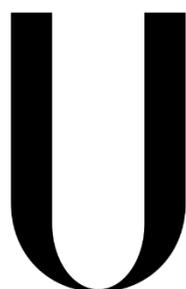
Samuel David Roberto Ferreira da Silva

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde – Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa

2021

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

“Hoje ficas no banco”: Estratégias de *Coping* em jogadores de futebol suplentes de 1ªliga

Samuel David Roberto Ferreira da Silva

Dissertação orientada pelo Doutor Telmo Mourinho Baptista

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde – Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa

2021

Agradecimentos

Faltam-me as palavras e o espaço para enumerar todos aqueles que, de uma forma, ou de outra, possibilitaram o ingresso, a continuação e término deste percurso. Ainda assim, quero agradecer profundamente aos meus pais, não apenas por me terem não só possibilitado, com um esforço reconhecido, mas também motivado, encorajado e ajudado em todo o meu percurso académico e pessoal. Sei que parte daquilo que eles são, seja pelo amor, cuidado e educação que recebi, jaz neste trabalho.

À minha esposa, que me viu iniciar este percurso universitário enquanto minha namorada, e aceitou o desafio audaz de se tornar minha noiva, e agora, minha esposa. Um grande obrigado por todo amor, paciência, motivação e apoio que me transmitiu durante todo o percurso.

Ao meu irmão mais velho, que delineou um percurso académico a seguir, motivando parte do meu, delimitando metas e levando-me a desafiar-me constantemente. Ao meu irmão mais novo, que com a sua curiosidade, me faz aprender cada vez mais, espicaçando muitas vezes a minha curiosidade intelectual com debates aleatórios.

Ao meu grande amigo e padrinho Reynaud pela constante amizade, apoio e cuidado com que me trata e ajuda a crescer em vários níveis. Sem o seu companheirismo e humildade em me ajudar, o meu ingresso na faculdade poderia ser diferente. Aos meus grandes mosqueteiros, João, ao lado de quem trilhei a maioria deste percurso, e Francisco, que sempre se mostraram disponíveis para me ajudar, entreter, e apoiar com fervor as minhas decisões pessoais e profissionais. Ao meu querido amigo, mentor e padrinho Mauro, que suscitou a minha curiosidade na Psicologia e que me permitiu ter oportunidades para aprender mais sobre esta ciência.

Ao meu professor e orientador Telmo Batista, detentor de um percurso exemplar para qualquer psicólogo, pelo tempo despendido, atenção aos detalhes, e por ter instigado que este trabalho se desenvolvesse. Também aos participantes que acederam fazer parte do estudo, e em especial, àqueles que permitiram que o contacto destes chegasse até mim.

Acima de tudo, quero agradecer a Deus, pela capacidade que me deu, e porque foi Ele que me permitiu conhecer todas estas pessoas, e muitas mais que tiveram destaque na minha vida, sejam elas amigos e familiares.

Resumo

A psicologia do desporto tem focado aspetos como a performance, ou situações específicas, como a recuperação de lesão, o que levou a uma certa negligência dos atletas que surgem num papel mais secundário, i.e., os jogadores suplentes. Ainda assim, a literatura existente indica que estes jogadores estão sujeitos a grandes níveis de insatisfação, ansiedade e outros fatores prejudiciais ao seu desempenho e bem-estar. O presente estudo procurou investigar, a partir de entrevistas semiestruturadas, como os jogadores de futebol encaram, e que estratégias de *coping* utilizam, para gerir a situação de ser suplente. O estudo contou com seis participantes da Liga NOS (1ª liga portuguesa de futebol). Os participantes reportaram maioritariamente um *locus* de controlo externo, e uma maior utilização de estratégias de *coping* de abordagem indireta (i.e., focadas nas próprias emoções, e a própria forma de encarar a situação), em comparação com as de abordagem direta (i.e., focadas em alterar a situação/ o *stressor* em si). Outras implicações referentes ao papel de suplente e suas consequências são discutidas.

Palavras-chave: jogadores de futebol, suplentes, estratégias de *coping*, psicologia do desporto

Abstract

Sport psychology as focused some aspects such as performance, or other specific situations, like injury recovery, which led to a certain neglect of athletes that play a secondary role, i.e., substitute players. Nevertheless, the existent literature points that these players have high dissatisfaction, anxiety and other factors that are harmful to their performance and well-being. The present study investigated, through semi-structured interviews, how do soccer players face, and which coping strategies do they use to manage being a substitute player. The study had six participants, from Liga NOS (Portuguese 1st soccer league). The participants reported mostly an external locus of control, and a larger use of indirect approach coping strategies (i.e., focused on their own emotions, and on the way they face the situation), in comparison to the ones based on a direct approach (i.e., focused on changing the situation/ the stressor itself). Other implications regarding the substitute role and its consequences are discussed.

Keywords: soccer players, substitute player, *coping* strategies, sport psychology

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
1. Introdução	1
2. Estratégias de <i>coping</i>	3
a. <i>Coping</i>	3
i. Modelos teóricos	3
ii. Estratégias de <i>coping</i>	5
b. Estratégias de <i>coping</i> no desporto	6
3. Jogadores Suplentes	9
4. Metodologia	11
a. Participantes	11
b. Procedimento	12
c. Recolha de Dados	12
d. Análise de Dados	13
5. Resultados	14
Experiência de Suplente	16
a. <i>Atribuição Causal</i>	16
b. <i>Consequências</i>	19
c. <i>Expetativas das pessoas próximas</i>	23
d. <i>Outras variáveis influenciadoras</i>	23
Experiência de Titular	23
Estratégias de <i>Coping</i>	24
a. <i>Coping Direto</i>	25
b. <i>Coping Indireto</i>	26
c. <i>Influência da Idade</i>	27
d. <i>Papel do Treinador</i>	28
6. Discussão	28
Limitações e Estudos Futuros	31
Considerações finais	33
7. Referências Bibliográficas	35

1. Introdução

Os últimos anos de investigação em Psicologia têm sido marcados por uma maior abrangência de tópicos, abarcando áreas da Psicologia aplicadas a vários contextos, como por exemplo, o Desportivo. Os estudos de Psicologia do Desporto, e de Psicologia Clínica aplicada ao Desporto, têm ganho um grande foco na última década. Como tal, já é possível encontrar estudos relevantes acerca de fatores desportivos, e.g., a performance, recuperação de lesões, preparação física, conjugados com fatores clínicos, e.g., a personalidade, estratégias de *coping*, ansiedade. Não obstante este aumento de foco na área, a maioria dos estudos dedica-se aos jogadores/ atletas que desempenham efetivamente a sua profissão desportiva em eventos competitivos, e, como tal, tende a negligenciar os jogadores cujo papel desportivo, não é tão ativo nestes contextos competitivos, denominados jogadores/ atletas suplentes (i.e., jogadores convocados para um evento desportivo, que começam de fora e cujo tempo de jogo tende a ser mais reduzido que os jogadores iniciais) e reserva (i.e., jogadores não convocados para um evento desportivo).

No tocante a esta população, a literatura existente reitera o maior grau de pressão, *stress* e ansiedade a que estes estão sujeitos, bem como as suas performances (Hills et al., 2018; Ryall, 2008; Wang & Callahan, 1997), em comparação com jogadores titulares (i.e., jogadores que integram a equipa inicial, definida pelo treinador), influenciados por variáveis como por ex: má relação com os treinadores, sentimentos de insatisfação, frustração e rejeição, perceção de controlo externo. Apesar de o estatuto de suplente ser algo teoricamente dinâmico e mutável, é comum que a equipa titular seja fixa, fazendo com que os jogadores suplentes o sejam de forma recorrente.

No caso específico do futebol, no regulamento da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) referente ao campeonato de Portugal 2019/2020, no Artigo 48º, é delimitada uma equipa inicial composta por 11 jogadores, com mais 7 colegas de equipa no banco, existindo a possibilidade de, ao longo do decorrer do jogo, serem efetuadas até 3 substituições. No entanto, foi recentemente alterado, de forma temporária devido à pandemia do COVID-19, para um máximo de 9 jogadores suplentes, dos quais 5 poderão entrar por substituição, em 3 momentos de paragem de jogo (International Football Association Board [IFAB], 2020). Não obstante, a equipa de futebol de um clube, por norma, é constituída por mais de 25 jogadores, o que pressupõe a existência de vários jogadores menos ativos nos jogos.

O futebol destaca-se não só pelo número reduzido de substituições, mas também pelo mediatismo, exposição e visibilidade recebida a nível mundial, sendo considerado o desporto de eleição em vários países europeus, como Portugal, o que leva a que se considere tratar-se de uma modalidade desportiva com uma reduzida tolerância ao erro, numa procura incessante por um rendimento desportivo ótimo, e, por isso, com elevados níveis de *stress* associados (Pires et al., 2019). A esta pressão colocada sobre os jogadores de futebol, em geral, adita-se ainda a pressão sentida pelos jogadores suplentes, pela necessidade de mostrar que têm um valor igual ou superior aos colegas de equipa titulares, em substancialmente menos tempo, ou em situações altamente ansiogénicas (e.g., situação em que a equipa está a perder, e se espera que uma substituição sirva de catalisador para a vitória). Estes fatores, conjugados com o medo crescente de falhar, com um aviso de entrada no jogo com pouca antecipação temporal, com a preocupação com a perceção que os outros têm de si, entre outros fatores (Wang & Callahan, 1997; Woods & Thatcher, 2009), compõem um quadro que aumenta a suscetibilidade para uma performance instável, e uma maior fragilidade mental.

Considerando o supramencionado, segundo o qual a experiência dos jogadores com este papel secundário é reportada como maioritariamente negativa (Hills et al., 2018; Lorentzen, 2017; Woods & Thatcher, 2009), emerge a necessidade de zelar pelo bom desempenho destes, e, acima disso, pela sua saúde mental. Surge, assim, a relevância de examinar a forma de reação e gestão física e emocional destes jogadores, i.e., as estratégias de *coping*, adequadas ou não, a que esta população recorre (Woods & Thatcher, 2009), com vista a avaliar eventuais pontos fortes e dificuldades, e melhorá-las, procurando conseqüentemente aperfeiçoar a adaptação da pessoa ao papel de suplente, ao contexto, e seu bem-estar psíquico.

Um estudo desta índole não só é algo inovador e pouco explorado na área, como poderá expor de forma mais clara o mundo mental dos jogadores de futebol suplentes, e, concomitantemente, ajudar a compreender quais são as estratégias mais e menos apropriadas para este contexto. A literatura reitera ainda a importância da adequação destas estratégias, tendo evidenciado que a utilização de formas de *coping* pouco eficazes pode debilitar a performance desportiva, podendo inclusivamente levar à retirada do desporto, e, conseqüentemente, à desistência de uma carreira desportiva profissional (Nicholls & Polman, 2007).

De notar ainda a potencialidade de as estratégias de *coping* adequadas levarem a uma maior adequação do jogador à equipa, e clube, mas também a uma eventual mudança de mentalidade desportiva, em que o título de suplente deixa de ser um empecilho *per se*, mas passa a ser encarado como uma oportunidade para a mudança e aperfeiçoamento físico e mental.

2. Estratégias de *coping*

a. Coping

Primeiramente, importa, de forma breve, definir aquilo que é o *coping*. Do inglês *to cope with*, que significa lidar com, o *coping* refere-se à forma como as pessoas lidam com uma determinada situação stressante, i.e., aos esforços cognitivos e/ou comportamentais elaborados e aplicados, com vista a responder às exigências externas e internas, avaliadas como sendo excedentes dos recursos da pessoa no momento (Lazarus, DeLongis, Folkman & Gruen, 1985). Estes esforços estão em constante mudança, com vista à promoção da adaptação ao contexto em que a pessoa está inserida, seja a nível fisiológico, psicológico ou social.

Assim, serão estas mesmas estratégias de adaptação que irão acabar por ditar o ajustamento da pessoa ao contexto, e as respostas, bem ou malsucedidas, a eventos stressantes. Ou seja, torna-se seguro afirmar que a ausência de estratégias de *coping* potencia o *distress* (Lope Fernández & Solís Briceño, 2020), sendo que este surge quando existe uma acentuada disparidade entre os recursos de *coping* que a pessoa tem a seu dispor, e as exigências a que está sujeito (sejam elas provenientes de um ambiente interno ou externo).

i. Modelos teóricos

Muitos autores já se debruçaram sobre a temática do *coping*, formulando diferentes modelos em relação à sua forma de funcionamento. Entre estes autores, destacam-se Lazarus e Folkman (1984) e o seu modelo transacional, segundo o qual o *coping* é encarado como um processo, em que os contextos internos das pessoas (i.e., as suas crenças pessoais, os seus objetivos e valores) interagem de forma dinâmica com os

contexto externos (i.e., situacionais). Proveniente desta interação, os esforços pessoais, sejam eles cognitivos ou comportamentais, vão-se justando e alterando, de forma constante, procurando mediar e corresponder às exigências a que a pessoa está submetida.

Esta teoria postula ainda um processo avaliativo, que se inicia com uma avaliação primária. Nesta, a pessoa procura decidir se uma nova situação deve, ou não, ser encarada como uma ameaça (potenciando dúvidas na própria capacidade de *coping*), como uma perda (mais provável quando a pessoa tem baixos níveis de autoconfiança), ou como um desafio (com possibilidade de superação, aumentando a confiança e motivação), (Lazarus, 1999). Nesta etapa de processamento, caso não se considere o estímulo como sendo um *stressor*, não há necessidade de iniciar um processo de *coping*. No entanto, quando o contrário se verifica, são tomadas ações para lidar com a situação, e é iniciada uma segunda avaliação, na qual se examinam as próprias capacidades e recursos disponíveis de *coping* e se estima quão apto se encontra para minimizar, ou até mesmo eliminar o *stress*.

A segunda abordagem mais comumente considerada defende o *coping*, não como um processo dinâmico, mas como um traço, relativamente estável (Nicholls & Polman, 2007). Segundo esta abordagem, cada pessoa tem um determinado estilo na forma de lidar com os *stressores*, e um repertório de estratégias relativamente fixo, independentemente do contexto. No entanto, a maioria dos estudos abona a favor do modelo transacional de Lazarus e Folkman (1984), evidenciando um *coping* baseado num processo interativo, dinâmico, mutável e adaptável ao contexto (Nicholls & Polman, 2007).

No tocante das dimensões de *coping*, surgem ainda duas grandes abordagens na forma de enfrentar o stress (Litwic-Kaminska, 2020; Lope Fernández & Solís Briceño, 2020; Nicholls & Polman, 2007):

- a. **foco no problema**, i.e., uma abordagem direta, na qual a pessoa faz uso de estratégia(s) aplicada(s) diretamente à origem. Ou seja, há uma intenção de, com os recursos disponíveis, resolver, modificar e alterar o problema em si. Estratégias focadas no problema terão maior sucesso em situações que a pessoa tem, ou pode ter, efetivamente controlo na situação;

- b. **foco na emoção**, i.e., uma abordagem indireta, segundo a qual o objetivo não é alterar a situação em si, mas o alvo da estratégia são as próprias emoções, e a própria forma de encarar a situação. Assim, procura regular a sua resposta emocional, e minimizar o próprio sofrimento psicológico. Estratégias focadas na emoção poderão ter um efeito mais benéfico em ocasiões sobre as quais a pessoa tenha pouco ou nenhum controlo.

Destes, apesar de cada um ter o seu lugar e momento de aplicação, considera-se que o de foco no problema seja o mais funcional, e de utilização mais frequente.

Foi proposta ainda mais uma dimensão do *coping*, o de evitamento, seja este comportamental ou cognitivo. Como o nome indica, refere-se ao distanciamento do problema, tomando uma postura passiva tanto em relação à resolução da situação em si, como em relação às emoções por ela incitadas, mas ativa no que toca ao evitamento do *stressor*, (e.g., retirando toda a atenção do estímulo stressante). Apesar de ter o seu lugar, trata-se de uma solução geralmente pouco adaptativa, o que salienta a existência de estratégias de *coping* adequadas e desadequadas.

Segundo Nicholls e Polman (2007), pode-se ainda falar num último tipo de *coping*, caracterizado pelo foco na avaliação. O *coping* focado na avaliação envolve uma reavaliação da situação anteriormente avaliada como *stressor*. Assim, procura-se fazer uma reestruturação não do problema em si, nem das emoções por ele incitadas, mas da avaliação inicialmente feita, com vista a diminuir a sua importância.

ii. Estratégias de *coping*

De acordo com o supramencionado, a nível macro, existem vários tipos de estratégias de *coping*, sendo que, dentro de cada uma destas categorias, é possível encontrar outras subcategorias. Destarte, num nível micro encontram-se algumas estratégias de *coping*, e.g., dentro da categoria de *coping* focada no problema, surgem estratégias como a procura de informação, o planeamento, estabelecimento de objetivos, sendo estas estratégias que auxiliam a pessoa que as emprega a lidar diretamente com o problema; dentro das estratégias focadas em emoções, a pessoa pode munir-se de estratégias como o relaxamento, a meditação, procura de apoio emocional (Nicholls &

Polman, 2007), cujas incidências recaem sobre o controlo da própria reação à situação, e emoções subjacentes.

Assim, as estratégias de *coping* podem variar grandemente na sua complexidade, forma de aplicação, esforço associado, eficácia, podendo tomar expressões tanto comportamentais, como psicológicas/ mentais. Autores têm constatado também que a eficácia de uma dada estratégia de *coping* poderá variar consoante a avaliação da situação em que é aplicada (Litwic-Kaminska, 2020), pelo que a mesma estratégia pode ser eficaz numa situação e ineficaz, ou até prejudicial, noutra situação.

Como referido anteriormente, faz sentido mencionar a existência em estratégias de *coping* negativas. Exemplos destas são a utilização de drogas, álcool ou tabaco (Parnabas, Mahmood & Ampofo-Boateng, 2009), que, apesar de serem formas de lidar com situações stressantes, têm frequentemente, e a principalmente a longo prazo, efeitos contraproducentes. Deve-se atentar, portanto, ao facto de que a mera existência de estratégias de *coping* não constitui, *per se*, um fator benéfico.

b. Estratégias de *coping* no desporto

Especificamente no contexto desportivo, Anshel (1990; 2019) criou um modelo, que, categoriza o *coping* segundo duas dimensões às quais denominou “aproximação” e “evitamento”. À primeira dimensão aplicam-se as estratégias que procuram enfrentar o problema de forma direta (semelhante ao *coping* focado no problema supramencionado), e que, por isso, serão mais eficazes em situações em que o *stressor* é um estímulo controlável ou influenciável a partir de uma ação imediata. Por sua vez, na segunda dimensão, empregam-se as estratégias que procuram evitar o confronto com esse problema, mais eficazes no combate a fontes de *stress* fora do controlo pessoal (Nicholls & Polman, 2007; Woods & Thatcher, 2009). Mais uma vez, a literatura tem evidenciado uma maior eficácia proveniente do foco em fatores controláveis, mesmo quando deparados com *stressores* incontroláveis (Cresswell & Hodge, 2001).

Segundo o modelo criado por este autor, o processo de *coping* inicia-se na deteção do possível estímulo *stressante*, seguido por uma avaliação cognitiva desse mesmo estímulo. Caso esta avaliação cognitiva categorize o estímulo como sendo *stressante*, o

atleta coloca em ação a(s) sua(s) estratégia(s) de *coping*. Por fim, dá-se um quarto momento, de avaliação da eficácia da(s) estratégia(s) utilizada(s).

No desporto, a literatura existente aponta para uma maior eficácia das estratégias de *coping* de aproximação (ou, como supracitado, focado no problema), em detrimento das de evitamento, sendo as primeira parecem ajudar os jogadores a manter o foco, entusiasmo e um bom rendimento desportivo, e reduzir a ansiedade (Nicholls & Polman, 2007; Pires et al., 2019; Woods & Thatcher, 2009), mesmo perante situações adversas.

As componentes de emoções sentidas durante eventos desportivos, ou outros quaisquer eventos stressantes, como por exemplo a ansiedade, não se restringem a componentes somáticas (e.g., elevada pressão sanguínea, tensão muscular, dores de barriga, entre outros), mas passam também por questões cognitivas (e.g., preocupação, desconcentração, imaginação sucessiva do fracasso, entre outros) (Parnabas et al., 2009). Assim, releva a necessidade de estratégias de *coping* apropriadas não só ao contexto real, mas também, segundo Parnabas et al. (2009), ao tipo de ansiedade sentida, i.e., cognitiva e/ou somática. Numa revisão sistemática, Nicholls e Polman (2007) destacaram o facto de que a ansiedade cognitiva está presente de forma mais intensa em atletas que reportam um maior uso de *coping* focado nas emoções e o evitamento.

Considerando a constante presença da pressão e ansiedade na vida dos atletas profissionais, nas mais variadas modalidades, a necessidade de estes se munirem de habilidades para lidar com estas variáveis revela-se uma questão fulcral e integral em qualquer desporto (Jarvis, 2006; Lope Fernández & Solís Briceño, 2020; Nicholls & Polman, 2007; Parnabas et al., 2009), seja na satisfação das suas expectativas, na motivação e foco, na construção de uma experiência desportiva positiva e satisfatória, e sobretudo na maximização do seu rendimento. “O *coping* eficaz a lidar com o *stress* é, portanto, uma capacidade importante na qual, independentemente do avanço no desporto, permite manter uma elevada qualidade de vida, ou até de saúde mental” (Litwick-Kaminska, 2020, p. 1). Adite-se também, o facto de que foi verificado por outros investigadores que os atletas mais vulneráveis ao *burnout* são os atletas que estão sujeitos a maiores níveis de *stress* e que possuem índices de estratégias de *coping* diminutos (Pires et al., 2019).

Como seria de esperar, a literatura tem evidenciado que atletas com maior sucesso tendem a utilizar um maior número de estratégias de *coping* (Gould et al., 1993; Parnabas

et al., 2009). Entre estas respostas comportamentais e psicológicas ao *stress*, destacam-se como mais preponderantes a administração de estratégias como a visualização mental, técnicas de controlo da respiração e de relaxamento, diálogos internos, estabelecimento de objetivos, reestruturação de pensamentos, entre outros (Lope Fernández & Solís Briceño, 2020; Parnabas et al., 2009).

Vários autores têm vindo a referenciar outros fatores relevantes para a eficácia do *coping* no desporto, tais como a automaticidade do processo de resposta (Litwic-Kaminska, 2020), também fortemente relacionada com uma performance de elevado nível (Nicholls & Polman, 2007). A idade de profissão, e tempo de prática do desporto federado foram também fatores destacados (Litwic-Kaminska, 2020; Pires et al., 2019), abrindo a possibilidade de desenvolvimento de competências psicológicas, ao longo do tempo.

O facto de os atletas com mais idade e experiência conseguirem lidar melhor com *stressores*, segundo Nicholls e Polman (2007), poderia sugerir a hipótese de os atletas mais novos aprenderem a aplicar estas mesmas formas de *coping* utilizadas pelos atletas profissionais mais velhos. No entanto, esta aprendizagem teria o risco de se tornar contraproducente, na medida em que crianças e adolescentes não deverão ter a mesma capacidade psicológica que esses atletas.

Litwic-Kaminska (2020) justifica esta maior eficácia em atletas mais velhos, experientes e ativos num nível competitivo mais elevado, com a avaliação que estes fazem das situações *stressantes*. Segundo a autora, estes atletas avaliam mais frequentemente situações deste tipo de forma positiva, i.e., como sendo desafios (aumentando a motivação e levando a melhor resultados desportivos, em oposição às ameaças, ou perdas), e utilizam estratégias cognitivas, relacionadas com o planeamento e foco na atividade, no objetivo e na vitória. Assim, avaliação cognitiva da possível situação de *stress* é também preponderante na eficácia das posteriores estratégias de *coping*, devendo treinar-se com os atletas não só as estratégias de *coping* em si, mas também apreciações positivas dos momentos desportivos (Litwic-Kaminska, 2020).

Ainda no mesmo estudo, e fazendo uso da teoria transacional de Lazarus e Folkman, a autora conjectura também que a flexibilidade na escolha de *coping* estará associada a resultados mais positivos no que toca à adaptação.

3. Jogadores Suplentes

Os jogadores suplentes, apesar de muitas vezes ignorados por adeptos, treinadores e até colegas de equipa, são uma população por vezes preponderante num resultado desportivo e que está frequentemente sujeita a um vasto leque de fortes emoções negativas. Entre estas emoções, a literatura tem apontado sentimentos de injustiça, particularmente saliente quando a disparidade de aptidões entre o jogador suplente e o jogador titular é encarada como pequena (Lorentzen, 2017), assim como ansiedade, amargura, medo de falhar, rejeição, vergonha, embaraço (Ryall, 2008; Woods & Thatcher, 2009), e preocupações referentes à perceção que os outros têm de si (Hills et al., 2018). Assim, são vários os estudos exploratórios que reportam o papel de suplente como sendo uma fonte de *stress*, cujo impacto pode, inclusivamente, levar a que o atleta abandone os seus objetivos e aspirações (Woods & Thatcher, 2009).

Este repertório emocional poderá ser motivado não só pelo reduzido tempo de jogo e pela sensação de ser uma “segunda opção”, mas também pelo facto de que atletas que não foram selecionados para a equipa se sentirem meros “aquecedores de banco”, cuja parte da sua identidade foi perdida (Woods & Thatcher, 2009). Será de esperar, assim, que, quanta menor eficácia das estratégias de *coping* utilizadas, maior impacto destas emoções na vida profissional e pessoal do desportista. A literatura descreve que a experiência de se tornar suplente é comumente encarada como uma “crise”, na qual os jogadores profissionais de futebol sentem grandes dificuldades em defender a continuidade de identidade de “bom jogador” (Woods & Thatcher, 2009).

A falta de oportunidade de desempenhar um papel ativo num evento desportivo é um dos grandes fatores na génese destes sentimentos. No entanto, mesmo em situações em que os jogadores suplentes têm oportunidade de entrar em jogo, e têm uma performance bem-sucedida, poderá permanecer o medo de estagnação neste papel, encarado como sendo “menor” (Hills et al., 2018). A literatura reporta ainda que, quando atribuídos ao papel de suplente, mesmo os jogadores que estão confiantes nas suas próprias capacidades reportam uma maior preocupação em relação às suas habilidades, e em não ter impacto significativo no jogo (Woods & Thatcher, 2009).

Entre os exemplos reais, podemos destacar o ex-jogador inglês David Fairclough, que, devido à sua fama de entrar tarde no jogo e ter um papel relevante no golo da vitória, tornou-se detentor da alcunha “Super Sub” durante os anos 70. Não obstante este aparente

sucesso, David Fairclough reportou que estar associado a este título foi uma experiência negativa (Woods & Thatcher, 2009).

Apesar da esmagadora maioria caracterizar esta experiência como negativa, ser suplente pode ser encarado como sendo encorajador, motivante e desafiante (Woods & Thatcher, 2009). Por vezes, o simples facto de começar bem o jogo potencia uma experiência mais positiva. Será espectável também, de acordo com a teoria de Lazarus e Folkman anteriormente discutida, que a avaliação desta situação como sendo uma crise ou uma perda (i.e., de identidade), e não um desafio, possa dificultar o processo de lidar com a mesma. Em oposição ao jogador supramencionado, surge o norueguês Ole Gunnar Solskjær, a quem Alex Ferguson intitulou de “suplente do inferno”, pela sua habilidade de entrar em jogo e marcar golos (Woods & Thatcher, 2009). Assim, pode suceder que a avaliação inicial, demasiadamente negativa, do processo de *coping* seja um dos fatores a dificultar a adaptação a este papel, sendo que literatura aponta para sentimentos mais positivos associados ao *status* de suplente quando os jogadores conseguiram aceitar este papel (Hills et al., 2018).

Outras das possíveis razões que podem levar a estes relatos negativos é o facto de que o destino destes desportistas está nas mãos dos treinadores, e não nas suas, o que pode exacerbar a sensação de controlo externo da situação. Esta questão pode ainda abrir portas a outras variáveis influenciadoras da decisão do treinador, e.g., crenças pessoais, e relacionamentos conflituosos na díade treinador-jogador. Quando o jogador perceciona que a origem do seu reduzido tempo de jogo está na má relação com o treinador, é acrescido o risco de perder, de forma gradual, a autoestima e autoconfiança (Wang & Callahan, 1997), podendo existir também um processo de desespero aprendido, no qual o jogador aprende que independentemente do esforço que colocar, não irá conseguir ultrapassar esta “crise” na sua carreira.

Num estudo sobre o efeito de uma breve intervenção psicológica numa equipa profissional, de primeira divisão da liga de futebol do México, constatou-se que os jogadores titulares têm uma maior capacidade de gestão de *stress*, em comparação com os jogadores suplentes. No entanto, verificou-se também que, após a intervenção, ocorreu um incremento destas capacidades de gestão de *stress* por parte dos suplentes (Chauvet & Hernández-Pozo, 2010), o que salienta a importância de munir estes jogadores de capacidades de gestão e *coping*.

Caso não haja intervenção alguma nestes fatores, os sentimentos de injustiça provenientes deste processo de seleção de titulares e suplentes podem causar conflitos internos e destrutivos, com repercussões na aprendizagem e no sucesso competitivo (Lorentzen, 2017). Podem ainda trazer conflitos intragrupais no seio da equipa, com uma relação entre suplentes e titulares de marcada pressão e competição (Wang & Callahan, 1997). Existe também o perigo de serem criadas profecias autoconfirmatórias, segundo as quais os jogadores atribuídos a papéis tipicamente associados a menor habilidade, jogam de acordo com as expectativas, i.e., abaixo da sua capacidade (Gerber, 1999).

No que toca a estratégias de *coping* nesta população, principalmente em jogadores profissionais de primeira liga, a literatura tem uma grande lacuna. Ainda assim, um dos poucos estudos existentes referentes ao *coping* dos jogadores suplentes refere que um fator identificado como mecanismo de *coping* eficaz para manter o foco na tarefa, em jogadoras internacionais do sexo feminino, foi conseguir terminar a rotina de aquecimento (Hills et al., 2018).

4. Metodologia

a. Participantes

Os participantes foram recrutados de acordo com quatro grandes critérios:

- a) ter mais de 18 anos;
- b) ter português como língua materna;
- c) ser jogador de futebol da Primeira Liga portuguesa (Liga NOS);
- d) aquando da participação, ter estado no papel de suplente, ou não convocado, em pelo menos em 4 dos últimos 5 jogos, por opção do treinador, e por razões que não a recuperação de doença ou lesão (Woods & Thatcher, 2009).

Assim, o estudo contou com a participação de 6 jogadores profissionais de futebol, do sexo masculino, provenientes de 3 clubes diferentes da Primeira Liga. O participante mais novo tinha 23 anos, com 8 anos de profissional, e o mais velho tinha 35, com 17 anos enquanto profissional. A média de idades foi 29 (28,7) anos e a média de idade de profissão 9 (9,3) anos. As posições dos participantes também variaram, sendo que dois costumam jogar a avançado, dois a defesa, e os restantes dois a guarda-redes (dos quais

um costuma ser convocado, e outro é o 3º guarda-redes, pelo que não costuma ser convocado). O nome dos participantes, assim como dos clubes onde se encontram, foram mantidos em confidencialidade.

O planeamento do presente estudo foi devidamente submetido para aprovação da Comissão Deontológica da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, tendo recebido uma resposta favorável dia 8 de fevereiro de 2021.

Com a participação de jogadores inscritos em clubes presentes na Primeira Liga, procurou-se assegurar um nível competitivo elevado, considerando que a Liga NOS é a maior competição portuguesa de futebol.

b. Procedimento

Os participantes foram contactados diretamente pelo investigador, e posteriormente, solicitados a partilhar a solicitação de participação com colegas, i.e., amostragem de bola de neve. Os participantes, foram convidados a participar, após assinar o consentimento informado, em entrevistas semiestruturadas, com uma duração de 30 a 40 minutos, por videochamada. As videochamadas decorreram na plataforma Zoom, na qual foram gravados os áudios das entrevistas, para que pudessem ser, posteriormente, transcritos e analisados.

A informação referente aos jogadores e número de jogos jogados, ou não, no papel de suplente, ou não convocado, foi confirmada a partir da aplicação FlashScore PT.

c. Recolha de Dados

As entrevistas semiestruturadas estavam organizadas de forma que, inicialmente, fossem confirmados alguns dados como a posição dos participantes, participação nos últimos 5 jogos, idade e idade de profissão.

As primeiras duas questões focaram-se nas emoções incitadas pela condição de ser suplente, ou não convocado, e de que forma estas emoções são geridas/ controladas (“Como se sente quando lhe é atribuído o papel de suplente/ não convocado?” e “Como faz para controlar essas emoções?”). A terceira questão procurou aferir o *locus* de controlo, i.e., aquilo que o participante considera estar na origem de ser eleito suplente (“O que acha que está na origem da decisão do treinador o colocar nesse papel?”).

As três perguntas seguintes (“Sente que os seus colegas, treinador e apoiantes olham para si como sendo um suplente?”, “Sente-se apoiado pelas pessoas que lhe são mais próximas?” e “Como encara ter essas pessoas a assistir o jogo e não chegar a entrar em campo?”) foram referentes à perceção de suplente como sendo um estatuto, à perceção de apoio, expectativas dos apoiantes, e formas de gestão destas expectativas.

De seguida, os participantes foram indagados sobre como se preparam para entrar no jogo, após o aviso do treinador (“Na eventualidade de ser escolhido para entrar no jogo, como se prepara?”). As duas questões subsequentes foram sobre a experiência de ser suplente, após uma performance de sucesso (“Já aconteceu sentir que teve uma performance de sucesso ao entrar no jogo anterior, e, no jogo seguinte, começar no banco de suplentes? Como encara essa situação?”), e as estratégias de *coping* empregues para lidar com esta experiência, e para mudar a situação de suplente (“Procura fazer algo, entre jogos, para mudar a situação de suplente?”). Por fim, foram averiguados os objetivos profissionais dos participantes, e foi questionado de que forma o estatuto de suplente influencia o seu quotidiano (“Quais são os seus objetivos enquanto jogador de futebol profissional?” e “De que forma o estatuto de suplente influencia o seu dia-a-dia?”).

As entrevistas permitiram compreender de que forma a situação é percecionada e solucionada, ou não, pelos participantes (i.e., que estratégias de *coping* são empregues), em diferentes momentos, consoante a sua perceção de controlo sobre a situação, e os seus objetivos enquanto atletas profissionais.

d. Análise de Dados

A análise das entrevistas transcritas foi feita a partir do *software* NVivo 12. Assim, com o auxílio deste programa, foi feita uma análise temática (Braun & Clarke, 2006), a partir de uma codificação indutiva, na qual foram, ao longo da análise, formuladas categorias e subcategorias, definidas a partir dos dados recolhidos. A análise temática permite organizar os dados de forma mais sistemática e estruturada, através do agrupamento e descrição de padrões comuns às várias entrevistas.

5. Resultados

Com vista a ilustrar as categorias abaixo mencionadas, serão transcritos excertos de entrevistas, devidamente identificadas pela letra “P” e o número atribuído ao participante, e.g., uma citação retirada da entrevista do participante número 3, será identificada com a sigla “P3”, após a citação. Também após referir, pela primeira vez, o nome de uma categoria, serão colocados, entre parênteses, o número de participantes em que a categoria surgiu, com letra “A”, e o número referências agregadas à mesma, com a letra “R” (e.g., numa determinada categoria com 7 referências, de 5 jogadores diferentes, surgirá, a seguinte indicação – (A5; R7). Na Tabela 1 estão apresentadas as várias categorias emergentes da análise temática, assim como o número de arquivos (i.e., entrevistas/ participantes) e referências associadas, que serão abaixo descritas.

Tabela 1

Categorias emergentes e número de arquivos e referências associadas

Categoria	Arquivos	Referências
Estratégias de coping	-	-
<i>Coping Direto</i>	6	34
Analisar e corrigir erros	5	8
Demonstrar desagrado	1	1
Foco no treino	6	20
Preparação física	3	3
Utilizar emoções negativas de forma positiva	1	2
<i>Coping Indireto</i>	6	92
Aguardar pela oportunidade	2	2
Ajuda psicológica	1	2
Antecipação da escolha do treinador	3	5
Apoio	5	14
Dessensibilização	3	6
Difusão de responsabilidade	2	2
Distração	3	5
Exercícios de respiração	2	7

Gestão emocional	3	6
Identidade Grupal	2	4
Meditação	1	2
Restruturação cognitiva da situação	5	36
Alteração do ponto de vista	5	9
Foco nas coisas positivas	3	10
Foco no controlável	2	4
Foco no futuro	3	4
Foco noutra papel no clube	5	6
Supressão emocional	1	1
Influência da Idade	4	12
Papel do treinador	4	13
Experiência de suplente	-	-
Atribuição causal	6	26
Controlo externo	6	24
Escolha prévia do treinador	5	7
Experiência profissional	2	3
Não saber porquê	3	6
Não ser a melhor opção	1	1
Relação prévia com o treinador	1	1
Resultados da equipa	4	6
Controlo interno	2	2
Momento de forma	2	2
Consequências	-	-
Distinção Percebida	5	8
Não	3	4
Sim	2	4
Emoções de valência negativa	6	44
Ansiedade	2	2
Frustração	5	13
Outras	3	4
Tristeza	5	11
Zanga	4	14

Entrada no jogo	6	11
Adaptação	2	2
Entrada repentina	2	2
Foco no jogo	1	1
Preparação	5	6
Frustração de expectativas	4	5
Influência na vida pessoal	6	9
Não	2	2
Sim	4	7
Menos pressão percebida	2	4
Tempo de jogo reduzido	1	1
Diferença convocado ou não	3	3
Expectativas das pessoas próximas	5	7
Variáveis influenciadoras	4	10
Altura da época	2	3
Posição	4	7
Experiência de titular	3	8

Experiência de Suplente

Esta categoria foi uma das duas grandes categorias emergentes, sendo que nesta foram codificados e agrupados excertos referentes a várias componentes da experiência de ser um jogador suplente, tais como a *Atribuição Causal* (A6; R26), as *Consequências* desta mesma experiência, *Expectativas das pessoas próximas* (A5; R7) e outras *Variáveis influenciadoras* (A4; R10). Importa referir esta categoria, e subsequentes subcategorias, com vista a possibilitar uma maior e melhor interpretação das estratégias de *coping* empregues, referidas adiante.

a. *Atribuição Causal*

Perceção de controlo externo e interno

Na presente categoria, foram agrupados os excertos que expressassem a perceção de controlo do participante sobre a situação de não ser titular (i.e., ser suplente ou não convocado), e a atribuição causal que cada um faz sobre esta decisão do treinador. Assim, esta categoria foi dividida em duas, i.e., *Controlo Externo* (A6; R24) e *Controlo*

Interno (A2; R2), sendo que à primeira correspondem expressões que indiciem uma percepção de controlo exterior ao participante (e.g., “Lá está, nunca cheguei a perceber, ainda hoje não percebo o porquê de ter saído da equipa, mas lá está, é aquilo, acho que o treinador prefere o outro colega e pronto, aposta no outro colega.” – P6).

Por oposição, na categoria de *Controlo Interno*, foram agrupados os excertos que conferissem algum controlo do participante sobre a situação em questão (e.g., “E se não estou a jogar, quer dizer que os meus colegas estão, em alguns pormenores, melhores que eu. Tento sempre observá-los e melhorar esses pormenores, para estar pelo menos ao mesmo nível deles e poder discutir a posição, de igual para igual.” - P5).

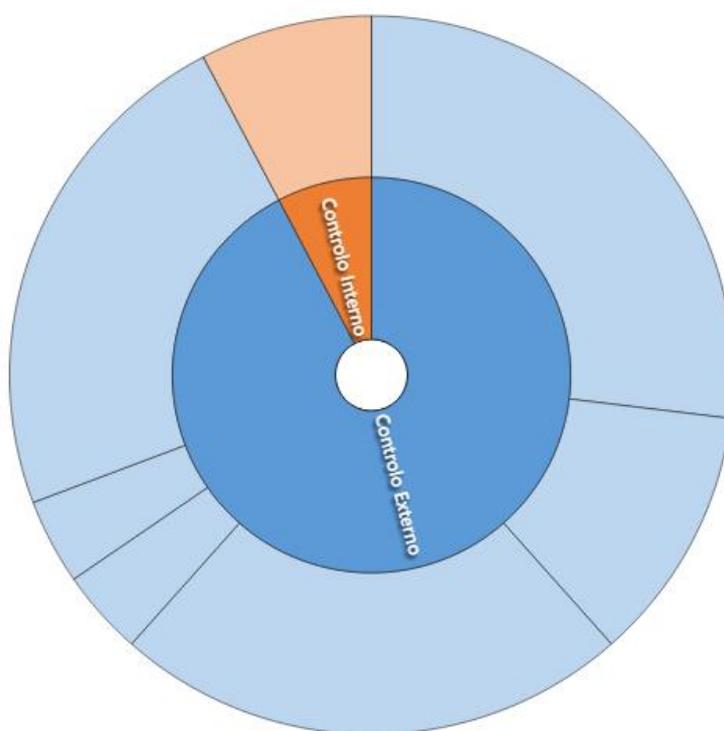


Figura 1. Comparação entre o número de referências codificadas da categoria *Controlo Interno*, e *Controlo Externo*.

Como evidenciado pela Figura 1, os participantes referiram consideravelmente uma maior percepção de controlo externo do que interno, sendo que apenas dois dos participantes referiram eventuais justificações, de serem suplentes, que lhes conferiam algum controlo, sendo que se prendiam com aquilo que consideram ser o seu *Momento de forma* (A2; R2), e.g., “Pode ser o momento de forma pode não ser o melhor neste momento, e só ele é que consegue ver. Eu às vezes posso parecer que estou bem, mas afinal não estou tão bem como pensava que estava” – P2.

Desta forma, todos os participantes referiram uma sensação de controlo externo, fazendo atribuições a causas fora do seu controlo. Os padrões de resposta permitiram também distinguir, dentro da categoria de *Controlo Externo*, atribuições à ***Escolha prévia do treinador*** (A5; R7), e.g., “Quando um treinador tem na ideia uma equipa, 90% das vezes vai ser essa equipa que vai jogar” – P4; “[o treinador] tinha aquela equipa na cabeça e pronto, enquanto eles estiverem bem e puderem, vai tentar apostar neles” – P6, à ***Experiência profissional*** (A2; R3), e.g., ““É um guarda-redes que tem muitos jogos na 1ª Divisão, e se calhar ele também olhou por aí. Foi buscar um guarda-redes mais experiente na divisão” – P1, e aos ***Resultados da Equipa*** (A4; R6), e.g., “O resultado influencia muito esse tipo de decisões também. Considero que é mais simples o treinador substituir um jogador que esteve bem, embora tenha estado bem, é mais fácil tirá-lo da equipa se o resultado não for positivo, se for uma derrota, e a equipa vinha de um conjunto de resultados positivos” – P5.

Embora com menos frequência, surgiram também atribuições referentes a ***Relações prévias com o treinador*** (A1; R1), e.g., “um guarda-redes que também já conhecia, e talvez isso pesou na decisão dele. E tinham uma relação antes, já eram amigos, e isso também pesou na decisão dele” – P1, e ao facto de ***Não ser a melhor opção*** (A1; R1), e.g., “Se calhar, para determinados jogos, determinadas características são mais importantes. Eu não sou um jogador muito rápido, os 3 colegas de posição que tenho são mais rápidos que eu” – P5.

Por fim, houve também uma menção considerável à ausência de conhecimento sobre a razão de ser suplente, sendo que três dos participantes referiram ***Não saber o porquê*** (A3; R6), e.g., “Muitas vezes apetecia chegar a dele, à frente do grupo e perguntar o porquê, e ele tinha que ser sincero à frente de todos.” – P1; “Lá está, nunca cheguei a perceber, ainda hoje não percebo o porquê de ter saído da equipa, mas lá está, é aquilo, acho que o treinador prefere o outro colega e pronto, aposta no outro colega.” – P6.

Na Figura 2, presente abaixo, encontram-se ilustradas o número de referências de cada atribuição externa, de acordo com a área que ocupam, sendo que uma maior área significa maior número de referências. Observando esta figura, torna-se evidente a superioridade do número de referências das subcategorias *Escolha prévia do treinador*, *Não saber porquê* e *Resultados da equipa*.



Figura 2. Organização das referências codificadas dentro da categoria *Controlo Externo*, de acordo com o número de referências.

b. *Consequências*

Consequências profissionais e pessoais de ser suplente

Também dentro desta categoria foram agrupados vários tipos de consequências advindas de ser suplente, tais como *Distinção Percebida* (A5; R8) entre jogador titular e não titular, *Emoções negativas* (A6; R44); *Frustração de Expetativas* (A4; R5), *Influência na vida pessoal* (A6; R9), sendo também mencionadas outras consequências como um tempo de jogo reduzido (e.g., “porque, no caso de suplente, sabemos que vamos entrar 45, 20, 15, dependendo do jogo” – P2), e uma sensação de menor pressão/ansiedade, em comparação com ser titular (e.g., “Eu acho que fico mais ansioso se for titular” – P5; “Quando sinto realmente que não vou entrar, fico bem mais relaxado, tento fazer a malta também descontraír antes do jogo, no banco também estou ali descontraído a mandar umas piadas” – P6).

Tanto a *Distinção Percebida*, como a *Influência na vida pessoal*, foram divididas entre “sim” e “não”, i.e., ausência ou presença destas variáveis. Assim, em relação à primeira categoria, temos que, dois dos participantes consideraram sentir uma distinção de tratamento entre jogadores suplentes e titulares – *Sim* (A2; R4), e.g., “Notamos às

vezes do próprio colega de profissão «ah, eu agora estou a jogar a titular e ele é suplente» – P2; “A malta, por exemplo, quando joga, parece que tem mais ligação entre aqueles que jogam e parece que está mais à vontade, falam uns com os outros” – P6, e três dos participantes negaram esta distinção – *Não* (A3; R4), e.g., “Mas nunca houve distinção entre jogador titular e jogador suplente, tratamos todos por igual” – P3; “(...) não me vejo e as pessoas não me veem como suplente” – P1. A Figura 3 demonstra a igualdade de referências das duas subcategorias supramencionadas, apesar de terem existido mais jogadores a negar a distinção, do que a confirmá-la.

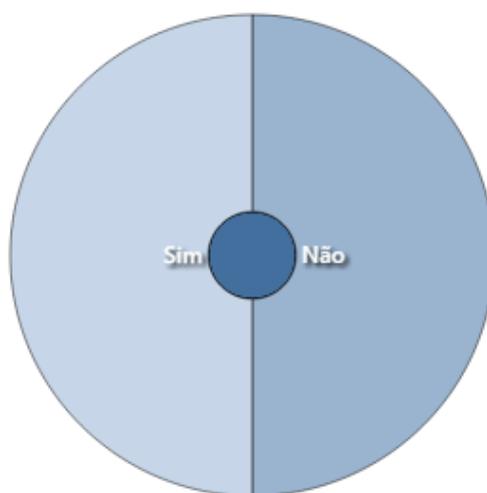


Figura 3. Comparação entre o número de referências codificadas na subcategoria *Sim*, e *Não*, dentro da categoria *Distinção Percebida*.

No tocante da *Influência na vida pessoal*, a maioria dos participantes referiram expressões da categoria *Sim* (A4; R7), como por exemplo, “Se estás numa espiral negativa, o treino não corre bem, não és titular, depois chegas a casa chateias-te com a tua mulher e com os teus filhos, e por aí fora” – P1; “Uma pessoa quando joga, sente-se mais à vontade, e fala mais, e...” – P6. De referir, ainda assim, que foi referida uma influência positiva na vida pessoal do participante, também codificada como *Sim*, i.e., “quando sou suplente ando um pouco mais relaxado” – P5. Em relação à ausência de influência na vida pessoal, i.e., categoria *Não* (A2; R2), surgem referências de dois participantes, “Não. Eu nunca mudo a minha maneira de ser e de estar. Se calhar em termos profissionais, não andas tão contente” – P4, e, “Mas influenciar o meu dia-a-dia não influencia” – P3.

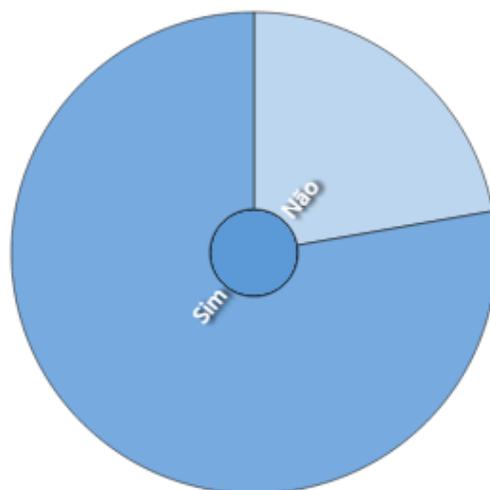


Figura 4. Comparação entre o número de referências codificadas na subcategoria *Sim*, e *Não*, dentro da categoria *Influencia na vida pessoal*.

Não obstante a clara maioria de referências indicadoras de influência na vida pessoal dos participantes, expressa na Figura 4, deve manter-se em consideração o facto de esta influência não ser apenas negativa, tendo sido também relatadas consequências positivas advindas de ser suplente.

No que concerne às emoções subjacentes à condição de suplente, verificou-se uma grande presença de *Emoções de valência negativa* (A6; R44), tais como a *Ansiedade* (A2; R2), e.g., “P’ra já fico um pouco com ansiedade de entrar no jogo, quando me chamam para o aquecimento” – P2, a *Zanga* (A4; R14), e.g., “Triste não tanto, é mesmo chateado” – P2, “fico triste e fico na azia também” – P4, a *Tristeza* (A5; R11), e.g., “O jogador fica sempre triste, não é? O jogador que não ficar triste, acho que não está na sua profissão” – P3, “Se já for suplente assim há uns jogos, fico triste...” – P6, a *Frustração* (A5; R13), e.g., “é sempre um bocado frustrante, porque trabalhas o tempo todo, e depois quando vais jogar é assim um soco no estômago e é difícil de digerir” – P1, “O sentimento normalmente é de frustração, quando não conseguimos a titularidade” – P5, e *outras* (A3; R4), e.g., “É isso depois cria muita negatividade no próprio jogador” – P1, “É uma pergunta boa, porque neste momento até sou suplente, e é um pouco complicado a nível emocional” – P2 .

Na Figura 5 encontram-se representadas as várias subcategorias da categoria *Emoções de valência negativa*, demonstrando o maior número de referências a zanga, tristeza e frustração.

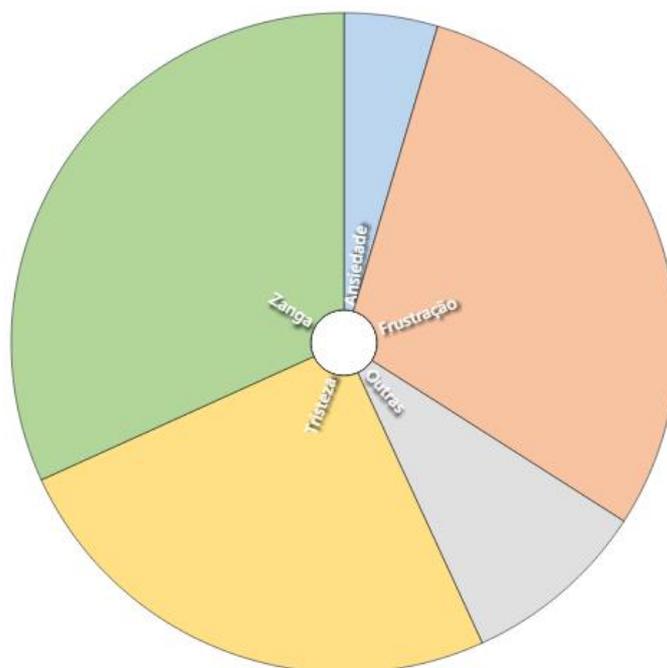


Figura 5. Comparação entre o número de referências codificadas nas várias subcategorias da categoria *Emoções de valência negativa*.

Alguns participantes exprimiram também **Frustração de expectativas**, fazendo declarações como “Agora, criar uma expectativa que vou ser o eleito, porque o ano passado fiz os jogos todos, vou voltar à seleção este ano, vou estar bem na seleção e no clube, e não, foi ao contrário” – P1 e “eu joguei bem e no outro a seguir, pensei que ia jogar e fui suplente. Nem entrei nem nada, é uma sensação esquisita, porque sentimos que fizemos as coisas bem e o treinador não nos pôs... apetece mandar o treinador para outro sítio, dá a sensação que está a gozar com a nossa cara” – P2.

De consignar que surgiram também alusões à *Entrada no jogo* (A6; R11), com menções a várias formas de **Preparação** (A5; R6), e.g., “quando sinto realmente que posso ser uma hipótese, tento meter um bocado os mínimos de concentração, tento respirar para não ficar ansioso” – P6, a experiências de **Entradas repentinas** (A2; R2), tais como “Nas vezes que tive de entrar, foi tudo muito rápido” – P1 e “Acaba por ser um pouco repentino, mas a preparação física é por norma o aquecimento” – P5, à necessidade de **Adaptação** (A2; R2), e.g., “Dentro de campo, tens de te adaptar ao jogo” – P4, e **Foco no Jogo** (A1; R1), i.e., “quando entras para o campo tu consegues abstrair-te das coisas que tens cá fora e concentrar só no futebol” – P4.

c. *Expetativas das pessoas próximas*

Nesta categoria estão introduzidas referências, mencionadas pela maioria dos participantes, sobre as expetativas de pessoas mais próximas, sejam estas familiares ou amigos, e sobre a gestão necessária das mesmas. Como exemplos, temos "É sempre difícil, e acho que o meu pai também fica triste, porque tenho a certeza que o maior orgulho do meu pai é poder jogar, ter minutos no clube" – P3, "Perguntam-me se vou ou não jogar e sem problema nenhum digo sim, ou não. E não há nenhum problema com isso, e consciência tranquila sempre" – P5, "Os meus pais, não percebendo tanto do que se passa à volta, pronto, acham sempre que eu tenho de jogar (...) Fica sempre um bocadinho mais difícil de explicar" – P6, e "E depois a família estava à espera que jogássemos e não jogamos... é revoltante. Quando chegamos a casa «ah, não jogaste», são sempre aqueles comentários que nos levam um pouco abaixo" – P2.

d. *Outras variáveis influenciadoras*

Esta categoria comporta duas variáveis que os participantes mencionaram considerar ter influência sobre a experiência de suplente, i.e., a *Altura da época desportiva* (A2; R3), e.g., "Depende. Da semana, da situação, da altura da época... depende muito" – P5, "Eu acho que depende um bocadinho da fase da época... por exemplo, se eu estava a jogar e no próximo jogo sou suplente, vou-me sentir de uma forma. Agora, se já sou suplente há uns bons jogos, pronto, já me sinto de outra forma" – P6, e a *Posição* (A4; R7) em que jogam, e.g., "Pode surgir alguma oportunidade, apesar de GR é mais difícil" – P3, "Na minha posição é difícil de entrar assim mais regularmente, as posições que normalmente troca mais é ali os avançados, e meio-campo" – P6.

Experiência de Titular

Em comparação com a experiência supracitada, de ser um jogador suplente, surgiram também algumas referências à *Experiência de ser titular* (A3; R8), que importam fazer menção, com vista a compreender ainda melhor esta distinção. Por exemplo, "Normalmente, quando somos dados como titulares, tudo corre sempre bem. Estamos felizes, é o reconhecimento do trabalho diário, mas quando é o contrário, é muito complicado" / "os jogadores só estão bem quando jogam" – P1, "se estou a jogar, as

coisas realmente estão bem, sinto-me bem, sinto-me feliz” – P6, e “Acho que todo o jogador, o que fica mais satisfeito é a jogar, e ser titular, ou fazer minutos” – P3.

Estratégias de Coping

A outra grande categoria emergente da análise de dados foi a das estratégias de coping, tendo como objetivo captar da melhor forma quais, e de que tipo são, as estratégias empregues pelos participantes para lidar com tudo aquilo que envolve a experiência de ser suplente, até então analisada, e que outras variáveis podem influenciá-las. Assim, nesta categoria foram integradas outras subcategorias, nomeadamente *Coping Direto* (A6; R34), *Coping Indireto* (A;6 R92), *Influência da Idade* (A4; R12) e *Papel do Treinador* (A4; R13). Começando com especial atenção sobre as categorias referentes ao coping dos jogadores, a Figura 6 relewa, para possibilitar uma visão analítica mais holística. Assim, com base nesta figura, é seguro afirmar que os participantes reportaram mais estratégias de coping indireto do que direto, o que, tal como supramencionado, poderá ter repercussões no sucesso ou não, das mesmas.

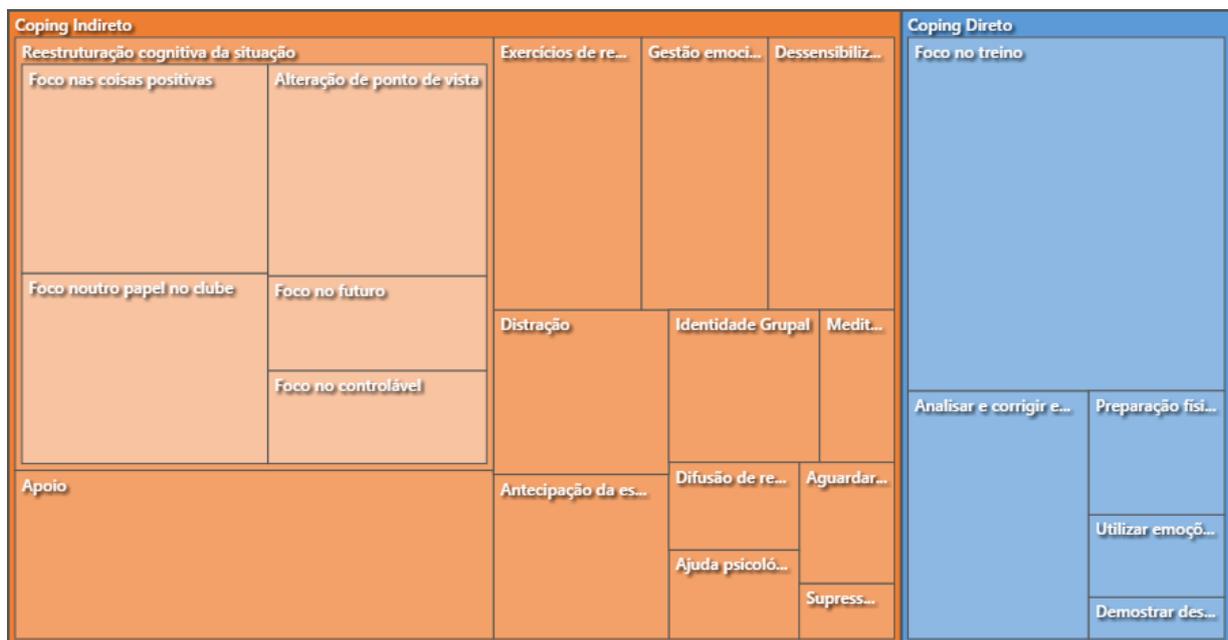


Figura 6. Comparação entre o número de referências codificadas na categoria *Coping Indireto*, e *Coping Direto*, e apresentação das subcategorias subjacentes.

a. *Coping Direto*

Por *coping* direto entende-se toda a estratégia que, tal como já referido, procura ativamente mudar a situação em causa, neste caso, ser suplente. Como tal, as estratégias de *coping* correspondentes a este critério, referidas pelos participantes, foram *Analisar e Corrigir erros* (A5; R8), *Demonstrar desagrado* (A1; R1), *Utilizar emoções negativas de forma positiva* (A1; R2) o *Foco no treino* (A6; R20), e a *Preparação física* (A3; R3).

Como evidente na Figura 6, o ***Foco no treino*** surge como principal estratégia relatada, sendo que todos os participantes a referiram. Relatos codificados nesta categoria incluem exemplos como “Tento fazer sempre o mesmo, demonstrar que estou sempre disponível para tudo. Treinar sempre de maneira igual, com qualidade, de maneira positiva” – P1, “tento mostrar ao treinador que posso jogar (...) tento dar o meu melhor no treino para ele ver que estou pronto para jogar” – P2, “Mas pronto, um jogador tem que saber lidar, e continuar a trabalhar para ter a sua oportunidade” – P3, “eu trabalho sempre para ser a primeira opção nos 11” – P4, “Se eu puder, no treino, potenciar aquilo que sou melhor, e mostrar aquilo em que sou melhor” – P5, “Neste momento sinto mais «pronto, vou continuar a trabalhar (...)»” – P6.

A segunda estratégia de *coping* direto mais referida foi ***analisar e corrigir erros***, e.g., “É tentar perceber o que é que fizeste de mal durante a semana, pensar se tens de melhorar alguma coisa para ser opção...” – P1, “Normalmente a estratégia que uso é, pergunto ao treinador o que é que não estou a fazer bem (...) e eu tento melhorar esses aspetos no treino” – P2.

De uma forma menos presente, surgem também como estratégias a ***Preparação física*** (e.g., “O jogador tem sempre que fazer uma boa alimentação, para estar preparado a qualquer momento” – P3, “Continuar a treinar bem, descansar bem, dormir bem...” – P6), o ***Demonstrar desagrado*** (e.g., “Já fecho o rosto, e mostro, porque também tens que mostrar, se achas que mereces” – P4), e o ***Utilizar emoções negativas de forma positiva*** (e.g., “não sendo opção, tens de pôr a tua azia de não jogar, e passar essa azia para uma forma positiva, tens de transformar essa azia numa azia positiva, com quem diz «não estou a jogar, tenho que dar mais, tenho de trabalhar para ser primeira opção (...)»” – P4).

b. *Coping Indireto*

A grande maioria das estratégias de *coping* reportadas enquadram-se no tipo de *coping* indireto, i.e., estratégias que não têm como objetivo final a alteração da situação, mas toma uma abordagem indireta, recaindo sobre as consequências desta situação e a própria forma de encará-la. Assim, verificaram-se várias estratégias de *coping*, entre as quais a **Supressão Emocional** (A1; R1), e.g., “Nós jogadores, em muitas situações temos de ser uns robôs e deixar os sentimentos de lado, porque isso muitas vezes atrapalha-nos na carreira” – P1, **Aguardar pela Oportunidade** (A2; R2), e.g., “se vires que o teu colega está melhor, só tens que aguardar” – P4, o recurso a **Ajuda Psicológica** (A1; R2), e.g., “E ainda bem que agora o clube trouxe-se um psicólogo, porque temos a ajuda muito a ter essa conversa” – P2, a **Difusão de Responsabilidade** (A2; R2), e.g., Penso mais «não estou a jogar, as coisas não estão a correr bem, se calhar a culpa nem é minha” – P6, **Meditação** (A1; R2), e.g., “Eu, se calhar, tenho uma base diferente dos meus colegas, porque eu medito, faço muito trabalho muito de respiração, faço yoga. Acho que dá também para me manter um bocadinho mais estável e acho que consigo aguentar... ajuda um bocadinho a ficar mais tranquilo, mais calmo” – P6, e o foco na **Identidade Grupal** (A2; R4), e.g., “É preciso olhar para o coletivo, e menos para o individual” – P1

De forma um pouco mais recorrente, surgem também estratégias como a **Antecipação da escolha do treinador** (A3; R5), e.g., “eu analiso também isso, e percebo o lado do treinador, e muitas vezes ele toma decisões que eu já antecipei que poderá tomar, porque, de certa forma, consegui perceber a forma de ele pensar, e isso também facilita um bocado o perceber porque é que se é suplente, porque é que se joga ou não” – P5, a **Distração** (A3; R5), e.g., “quando sou suplente tento-me também distrair um pouco em casa com a família” – P2, a **Dessensibilização** (A3; R6), e.g., “Mas para mim, se calhar as primeiras vezes que não fui convocado doía-me sempre mais no início, mas depois a pessoa acaba por... não é habituar, mas é sempre mais fácil” – P3, a **Gestão emocional** (A3; R6), e.g., “tem que se fazer um bocado ginástica dos nossos sentimentos” – P1, “Saber controlar e equilibrar um bocadinho as emoções” – P4, e **Exercícios de respiração** (A2; R7), e.g., “agora tento fazer exercícios de respiração quando estou um pouco mais nervoso” – P2.

Com um maior número de menções, surge o **Apoio** (A5; R14), seja este por parte de familiares, companheira, amigos, ou até mesmo do clube e adeptos, e.g., “E isso muitas vezes, psicologicamente para um jogador, é muito mau, e se não tens o apoio, deixas-te

cair muito”, “é sentir o carinho das pessoas, que também muito importante, e dos adeptos, da própria estrutura do presidente” – P1, “A minha noiva ajuda-me um pouco também, faz-me ver essas coisas, dá-me força” – P2, “tento estar o mais perto possível com a minha família, com a minha namorada também, que eles é que sempre me dão apoio nos momentos menos bons” – P3, e a **Reestruturação Cognitiva** (A5; R36).

Considerando a categorização da *Reestruturação Cognitiva* como fruto de uma reorganização do foco e na forma de encarar a situação, verificaram-se alguns subtemas nos quais foram integradas várias referências: **Foco no controlável** (A2; R4), e.g., “Estou mais preocupado em realmente fazer aquilo que posso controlar” – P6, **Foco no futuro** (A3; R4), e.g., “Não podes estar focado só no momento, tens de expandir a tua visão e ver o que é que as boas ações e boas atitudes podem fazer no futuro” – P4, **Alteração de ponto de vista** (A5; R9), e.g., “mas tenho de me pôr um bocadinho no lugar do treinador” – P3, “E é o que disse, isto não dá para todos, somos um grupo grande, só podem jogar 11 e acho que é entender esses momentos” – P4, **Foco noutra papel no clube** (A5; R9), e.g., “Às vezes, vindo de fora, posso dar um feedback e ajudar o meu colega, posso incentivar, que é muito também da minha personalidade e forma de estar” – P5, “Honestamente, sinto que sou importante de outra maneira, não tão visível para os adeptos” – P1, e **Foco nas coisas positivas** (A3; R10), e.g., “estar sempre com as emoções positivas e tentar agarrarmo-nos às coisas positivas da vida” – P1, “já sou grato de estar no plantel sénior, e ainda sou novo” – P3.

c. *Influência da Idade*

Parte dos participantes verbalizaram algum tipo de influência da idade na forma de gerir a situação e controlar a sua própria reação à mesma. Assim, referências como “com o tempo fui evoluindo também” – P1, “E essas coisas, eu com a idade fui amadurecendo” – P4, “Acho que tem a ver com a maturidade, se calhar, não ajuda, um gajo vai ficando mais velho, vai tendo mais experiência... já não é tanto na emoção” – P6, foram codificadas dentro desta categoria.

d. *Papel do Treinador*

Importância de comunicação e sinceridade entre treinador-jogador, e de o treinador dar a entender explicitamente as suas decisões

Outra das questões que pareceu ser consensual entre os participantes é a importância da relação com o treinador. Assim, referências alocadas nesta categoria prendem-se com relatos de práticas dos treinadores ou jogadores, com influência nesta idade e na experiência de ser suplente. Tomem-se como exemplos “É um treinador tem de ser o mais coerente e sincero possível. Não vai conseguir ser justo para todos, mas é tentar ser o mais justo, da melhor maneira, ser sincero e falar” – P4, “Mas passei momentos difíceis quando não jogava, quando não era convocado, e nem uma mensagem recebia a dizer «continua forte, continua a treinar, a tua hora vai chegar»” – P1, “Devemos dar a razão ao treinador, pedir uma reunião com o treinador e falar cara a cara, (...) Eles até gostam de ver o nosso ponto de vista” – P2.

6. Discussão

De uma forma geral, os resultados foram ao encontro daquilo que foi encontrado na literatura, sendo que é de reiterar a valência esmagadoramente negativa de ser suplente (Hills et al., 2018; Lorentzen, 2017). Apesar de existirem referências a consequências positivas desta experiência, nomeadamente, um nível maior de relaxamento, que não devem ser postas de parte, de uma forma geral, configura-se um mal-estar associado a este papel.

Desta experiência negativa, constatou-se um leque de emoções negativas subjacentes, em particular sentimentos de zanga, tristeza e frustração, tendo existido também referências a sensações de injustiça, em particular quando os participantes sentiam ter capacidades semelhantes ou superiores ao colega de equipa titular (Lorentzen, 2017). Verificou-se também que ser titular é visto como o ideal, e como sendo algo muito melhor que ser suplente.

Apesar de não ter sido possível captar todas as variáveis e toda a abrangência desta questão, foi possível compreender que, para esta temática importa não só considerar aquilo que é ser suplente para o jogador, e o que isso nele despoleta, mas importa alargar a análise a outros campos como o papel do treinador, a criação de expectativas e frustração

das mesmas, tanto do próprio, como da família, a atribuição causal da situação, a distinção percebida entre titular e não titular, entre outras.

Um dos resultados com maior impacto prende-se com a atribuição causal, na qual houve uma indiscutível maioria de *locus* de controlo externo. Considerando que se trata de uma situação na qual os jogadores sentem ter pouco controlo, importa empregar estratégias de *coping* que possam focar aquilo que é efetivamente controlável. Sendo que apenas 2 dos 6 participantes referiram fazê-lo, poderá ser importante ensinar os jogadores a analisar as situações, e a fazer a distinção entre controlável e não controlável, procurando recair a atenção sobre o primeiro.

Esta questão poderá ser especialmente importante considerando que 5 dos 6 participantes mencionaram sentir que o treinador tem uma equipa pré-definida em mente que dificilmente mudará, o que poderá remeter para o perigo de uma situação de desamparo aprendido, i.e., processo em que o jogador, por tentar repetidamente ser titular e não conseguir, acaba por desistir de o tentar ser. Segundo Horn (1986), citado por Wang e Callahan (1997), as expectativas que os treinadores formam sobre a habilidade individual dos atletas podem tornar-se profecias autorrealizáveis, o que aumenta o risco deste tipo de posição por parte do treinador, em que conjectura mentalmente a constituição de uma equipa, que para si, será a melhor.

Deve-se atentar também o perigo de que, havendo uma má gestão, tanto por parte do jogador como pela equipa técnica, sejam criados conflitos intergrupais entre os membros da equipa (Wang & Callahan, 1997). Apesar de ter surgido apenas em uma referência, um dos participantes mencionou que “já pensei assim, mas agora não penso – um gajo quando está de fora, quer, entre aspas, que o jogo corra mal ao jogador da mesma posição, ou que a equipa esteja a perder e sejas preciso para entrar e que consigas mudar o jogo, ou que a equipa tenha resultados negativos, para que te seja dada a oportunidade” – P4. Se se sucedesse tratar-se de um pensamento recorrente numa determinada equipa, essa mesma equipa, enquanto um todo, não teria forma de subsistir.

No tocante das estratégias de *coping*, os resultados demonstraram uma maior recorrência de *coping* de evitamento, em comparação com o de aproximação (Anshel, 1990, 2019). Apesar de se esperar que, como referido anteriormente, no contexto desportivo, haja uma maior eficácia de estratégias de aproximação, os resultados, por si só, não são automaticamente indicadores de mau *coping*. Considerando que a situação foi

reportada maioritariamente como algo com um *locus* de controlo externo, faz sentido que as estratégias incidam sobre fatores indiretos à situação, em especial, sobre a gestão emocional, e, acima de tudo, sobre os fatores internos, e controláveis. Mesmo considerando a possibilidade de se tratar de uma situação de controlo externo, é necessário que os jogadores empreguem também estratégias de aproximação, que os ajudem a chegar mais próximo dos seus objetivos (e.g., planeamento, estabelecimento de objetivos, procura de informação), sendo que estas poderão ajudar a manter o foco e motivação dos jogadores (Nicholls & Polman, 2007; Pires et al., 2019; Woods & Thatcher, 2009), ajudando-os a crescer enquanto atletas.

De forma geral, as estratégias mencionadas pelos participantes não fugiram daquilo que era esperado. Ainda assim, deve-se atentar para a *Supressão emocional*, sendo que esta estratégia em especial, e principalmente a longo prazo, contém algum risco e poderá ser bastante devastadora. Também a *Dessensibilização*, e, em parte, a *Difusão de responsabilidade*, parecem reforçar a ideia de desamparo aprendido, contendo em si repercussões graves a nível profissional.

Em oposição, a *Antecipação da escolha do treinador* despertou especial interesse, sendo que uma análise correta da situação pessoal e da equipa poderá ajudar bastante a ter uma resposta mais adaptativa a esta situação, como referido pelos próprios participantes. No entanto, parece tratar-se de uma capacidade proveniente da experiência, e, por isso, mais difícil de alcançar por parte de atletas mais novos. Mais uma vez, como verificado na literatura existente, a idade parece ter peso sobre a gestão adaptativa de situações aversivas (Litwic-Kaminska, 2020; Pires et al., 2019), sendo que os próprios participantes relataram diferenças entre o comportamento no início de carreira e o atual.

À semelhança desta estratégia, as estratégias empregues de reestruturação psicológica demonstraram potencial para uma adaptação saudável (Lope Fernández & Solís Briceño, 2020; Parnabas et al., 2009). No entanto, principalmente em atletas mais novos, poderá existir o risco de a estratégia não ser bem utilizada, e, por isso, nestes casos releva o papel de uma figura externa que possa supervisionar e acompanhar este processo, nomeadamente, o psicólogo do desporto.

Um psicólogo nesta área, tal como referido por um dos participantes, poderá ser muito útil no treino de estratégias de *coping* adequadas, individualmente, a cada jogador, sendo que um dos participantes relatou ter aprendido exercícios de respiração com o

psicólogo do clube, algo que considera muito útil na autogestão emocional. Estes resultados vão ao acordo com a literatura, na qual são conferidos benefícios à utilização de estratégias como o relaxamento, controlo da respiração e reestruturação de pensamentos (Lope Fernández & Solís Briceño, 2020; Parnabas et al., 2009)

De salientar também a preponderância que os treinadores têm sobre este assunto, sendo que os jogadores reportaram lidar melhor com a não titularidade quando esta era verbalmente comunicada e explicada pelo treinador, durante a semana. Foram também destacadas pelos participantes características relevantes do treinador, como a sinceridade e abertura. Emerge, cada vez mais, a necessidade de acompanhamento psicológico não só para os jogadores, mas também para o treinador, sobre quem recai muita responsabilidade, podendo este acompanhamento abranger outras áreas relevantes como o treino de competências sociais e de liderança positivas.

Limitações e Estudos Futuros

Constatou-se, enquanto limitação, o facto de existir uma pouca variabilidade de clubes entre os vários participantes, sendo que 4 dos participantes pertenciam à mesma equipa. Esta limitação poderá ser relevante de se tomar em conta, considerando a “microcultura” própria dos clubes, e a postura dos mesmos face à questão de ser suplente (e.g., tratar-se de uma equipa cuja distinção entre titular e suplente é ténue, ou, pelo contrário, ser uma equipa na qual há formação de grupos distintos entre titulares e não titulares). Em estudos futuros de índole semelhante, esta deverá ser uma variável a ter em consideração.

O número de participantes compõe também uma limitação, considerando que uma pequena amostra se traduz, conseqüentemente, numa baixa variabilidade de dados e relatos. Deve ter-se também em linha de conta a interferência nos resultados de variáveis de desejabilidade social, segundo as quais os jogadores poderão ter passado uma imagem demasiadamente favorável da forma como gerem a situação de suplente.

Também os critérios de seleção dos participantes, nomeadamente aquele que dita ser necessário “ter estado no papel ter estado no papel de suplente, ou não convocado” poderá não ter sido eficaz o suficiente, visto que havia alguma discrepância entre os tempos de jogo dos participantes, nos últimos 5 jogos, variando entre 0 minutos e 45 minutos. Ou seja, não foi feita uma distinção incisiva, por exemplo, sobre um jogador que

não tenha jogado minuto algum nos últimos 5 jogos, ou outro, que tenha jogado todos os jogos, ainda que no papel de suplente, sendo que os participantes fizeram distinção entre ser suplente e não ser convocado (atribuindo a este uma valência mais negativa). Este poderá ter sido um fator influenciador dos resultados.

Não obstante o facto de terem sido escolhidos jogadores que, aquando da participação, se encontrassem efetivamente no papel de suplente, sendo por isso minimizado o distanciamento temporal entre a utilização das estratégias de *coping* e a participação no estudo, deve considerar-se o efeito relativo à natureza retrospectiva do estudo. Segundo este efeito, com a passagem do tempo, os participantes tendem a prestar informações menos precisas sobre a forma como lidaram com um determinado *stressor*. A esta limitação, adita-se o perigo de existir um enviesamento retrospectivo ou de distorção, considerando que o participante, ao relembrar a informação prestada, já tem o conhecimento sobre o sucesso, ou não, dos esforços sobre o controlo da situação (Nicholls & Polman, 2007).

As circunstâncias nas quais o estudo se desenvolveu compuseram em si, devido à situação pandémica, algumas limitações, tais como a necessidade de fazer entrevistas em formato *online* e não presencial. O formato *online* pressupõe, inevitavelmente, um menor contacto pessoal, o que acaba por se traduzir numa maior dificuldade em estabelecer um contacto mais personalizado e humano, algo relevante para a obtenção de mais referências de entrevista.

Em estudos futuros, poderá ser averiguada a relação entre as várias posições (e.g., guarda-redes, defesa, médio, avançado) e a experiência de ser suplente, sendo que os participantes, durante as entrevistas, salientaram algumas diferenças a este nível. A distinção entre posições foi frequentemente mencionada, principalmente entre a posição de guarda-redes e as restantes, por exemplo, pelo facto de existir apenas um guarda-redes em campo, de cada equipa, cuja substituição é rara, ocorrendo, de forma geral, apenas em ocasiões de lesão ou expulsão. As condições subjacentes a esta posição, levam a que as entradas em campo destes jogadores acabem por ser repentinas, e que tenham uma experiência completamente diferente da dos outros colegas de equipa.

Apesar de as diferenças mais salientes serem as acima referidas, foram também referidas entre outras posições, nomeadamente, entre as posições mais ofensivas e as mais

defensivas, nas quais diferem os objetivos, a frequência de substituições habituais, e, conseqüentemente, a experiência de suplente.

Poderá também ser de especial interesse, futuramente, estudar a relação entre a avaliação da situação de suplente (i.e., como sendo crise, perda ou desafio) e a adaptação à mesma. Uma incidência sobre esta relação poderá ajudar a compreender se a má adaptação à posição surge, mais recorrentemente, devido a uma avaliação não adaptativa da situação, a uma má utilização de estratégias de *coping*, ou a uma escolha de estratégias pouco eficazes. Será provável que, partindo de uma reavaliação da situação, na qual se deixa de se considerar a não titularidade como uma crise, e se passa a encará-la como uma oportunidade de mudança e crescimento, os desportistas consigam passar a lidar com essa situação de forma mais adaptativa, mantendo foco, motivação e uma postura de autoaperfeiçoamento.

Considerando que houve participantes que mencionaram a importância de atender ao bem geral da equipa, como um todo, e deixar o egoísmo de lado, recebendo, enquanto suplente, parte da glória desta, poderá ser interessante aprofundar os efeitos da identidade social neste contexto específico (Rees et al., 2015), assim como a adequação, ou não desta estratégia como forma de *coping*.

Considerações finais

Apesar de o estudo recair mais sobre aquilo que é denominado Psicologia do Desporto, este pode conter também questões relevantes ao contexto clínico. De notar que os resultados do estudo relevam a importância de os psicólogos inseridos no contexto desportivo estarem devidamente formados em várias questões relevantes da psicologia clínica, por exemplo, neste caso, questões referentes ao que potencia e mantém o *stress* e ansiedade (não só a nível cognitivo, mas também físico).

Uma formação clínica permitirá também, não só uma maior adequação de estratégias e técnicas cognitivas e comportamentais (na sua génese, utilizadas na prática clínica, e.g., reestruturação cognitiva, exercícios de relaxamento e controlo de respiração), como também uma compreensão mais alargada das várias componentes idiossincráticas de cada jogador. O psicólogo clínico terá, à partida, vantagens tanto a este nível, como ao nível da gestão de outros fatores relevantes, tais como o *locus* de controlo e gestão emocional.

Um psicólogo devidamente formado em clínica poderá também, quando necessário, prestar cuidados ao jogador em outras áreas da sua vida, a partir de psicoterapia cientificamente estudada, contribuindo para o seu bem-estar geral. Sendo o objetivo das estratégias de *coping* uma boa adaptação da pessoa ao contexto, e subsequentes exigências, faz sentido também lembrar a importância da psicologia, não apenas para atingir determinados objetivos profissionais, e níveis elevados de *performance*, mas, acima disso, para atingir um bem-estar pessoal, tanto dentro como fora das quatro linhas.

Em suma, o presente estudo verificou que os jogadores suplentes de futebol da primeira liga, em geral, se encontram desagradados com sua situação profissional, o que vai ao encontro da literatura. Este desagrado parece ter repercussões não só a nível profissional como a nível pessoal, e de bem-estar, levando à ativação de várias estratégias de *coping*, na procura da resolução dessa situação, que por vezes não são as mais adequadas. Importa, assim, olhar para os desportistas como pessoas com características específicas, inseridos em contextos específicos, que requerem uma análise e ajuda psicológica individualizada.

Independentemente da profissão, desporto, ou cargo que alguém desempenhe, em primeiro lugar, esse alguém é uma pessoa, com personalidade, recursos e individualidades únicas, e deve ser tratado como tal. E é aqui que a psicologia, enquanto ciência que estuda os processos mentais, sociais e comportamentais das pessoas, se destaca.

7. Referências Bibliográficas

- Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58–83.
- Anshel, M. H. (2019). Cognitive and behavioral strategies to promote exercise performance. In *APA handbook of sport and exercise psychology, volume 2: Exercise psychology., Vol. 2.* (pp. 667–689). <https://doi.org/10.1037/0000124-034>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Chauvet, C. F. del V., & Hernández-Pozo, M. del R. (2010). Efecto de una intervención psicológica breve sobre la ejecución futbolística profesional. *Revista Mexicana de Analisis de La Conducta*, 36(1), 97–114.
- Cresswell, S., & Hodge, K. (2001). Coping with stress in elite sport: a qualitative analysis of elite surf life saving athletes. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 29, 78–83.
- Federação Portuguesa de Futebol (2019). Regulamento. *Campeonato de Portugal 2019/2020*. Retirado de <https://www.fpf.pt/DownloadDocument.ashx?id=14767>
- Gerber, M. (1999). Winning isn't everything: A group work approach to sports teams. *Social Work with Groups*, 21(3), 35–48. https://doi.org/10.1300/J009v21n03_04
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by u.S. olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83–93. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608782>
- Hills, S. P., Barwood, M. J., Radcliffe, J. N., Cooke, C. B., Kilduff, L. P., Cook, C. J., & Russell, M. (2018). Profiling the Responses of Soccer Substitutes: A Review of Current Literature. *Sports Medicine*, 48(10), 2255–2269. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0962-9>
- International Football Association Board (2020, May 8). Circular no.19. *Temporary amendment to Law 3*. Retirado de https://www.theifab.com/downloads/circular-20_2020?l=en

- Jarvis, M. (2006). Personality characteristics and sporting behaviour. In *Sport psychology: A student's handbook*.
- Lazarus, Ricard S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and Adaptational Outcomes. The Problem of Confounded Measures. *American Psychologist*, 40(7), 770–779. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.770>
- Lazarus, Richard S. (1999). *Stress and Emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Co.
- Lazarus, Richard S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Litwic-Kaminska, K. (2020). Types of cognitive appraisal and undertaken coping strategies during sport competitions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186522>
- Lope Fernández, D. E., & Solís Briceño, O. B. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas (Coping strategies as a stress intervention in soccer players). *Retos*, 2041(38), 613–619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>
- Lorentzen, T. (2017). Allocation of playing time within team sports—a problem for discussion. *Open Review of Educational Research*, 4(1), 20–32. <https://doi.org/10.1080/23265507.2016.1266694>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Parnabas, V. A., Mahmood, Y., & Ampofo-Boateng, K. (2009). Cognitive, somatic and negative coping strategies among Malaysian athletes. *European Journal of Social Sciences*, 9(3), 387–398.
- Pires, D. A., Ferreira, R. W., Vasconcelos, Â. S. B. de, & Penna, E. M. (2019). Dimensões de Burnout, Estratégias de Coping e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(2), 175–185. <https://doi.org/10.6018/cpd.340741>
- Rees, T., Alexander Haslam, S., Coffee, P., & Lavalley, D. (2015). A Social Identity

Approach to Sport Psychology: Principles, Practice, and Prospects. *Sports Medicine*, 45(8), 1083–1096. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0345-4>

Ryall, E. (2008). Being-on-the-bench: An existential analysis of the substitute in sport. *Sport, Ethics and Philosophy*, 2(1), 56–70. <https://doi.org/10.1080/17511320801896158>

Wang, J., & Callahan, D. R. (1997). Are You Being Fair to Your Substitute Players? *Strategies*, 10(3), 9–11. <https://doi.org/10.1080/08924562.1997.10591249>

Woods, B., & Thatcher, J. (2009). A qualitative exploration of substitutes' experiences in soccer. *Sport Psychologist*, 23(4), 451–469. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.4.451>