

## Influência do *coaching* desportivo na performance da mulher atleta: perspetivas de atletas e treinadores de elite

### The influence of sports coaching on women athletes' performance: perspectives of elite athletes and coaches

Rita Ribeiro<sup>1\*</sup>, Paula Silva<sup>2</sup>, Tânia Bastos<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

<sup>2</sup> CIAFEL; ITR, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

<sup>3</sup> Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFID2D), Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

#### Abstract

Coaching women with disabilities is essential to achieve a successful sporting performance. However, few studies seek to understand the sports coaching of women with disabilities. In this sense, the goal of the present study was to understand the influence of the coach-athlete relationship on sports performance and understand the most effective behaviors and strategies used by coaches. For this, a semi-structured interview was applied to six athletes (female = 6) and six coaches (male = 5; female = 1) with motor and visual impairment, practicing several Paralympic sports at an elite level. The athletes were aged between 16 and 49. The coaches were aged between 27 and 66. Regarding data analysis, a qualitative approach based on thematic analysis was developed. The results indicated that the athletes recognized their coaches' importance and value in achieving such success levels. Both coaches and athletes highlighted the influence of the personal relationship and the sharing of goals in their performance. At the same time, they identified effective behaviors for athletes' success in competition, such as the development of adaptation strategies, instruction, and preparation for competition. This research is a small contribution to coaching knowledge but is the first nationwide study to include a sample of women and their respective coaches. This study represents an essential contribution to deepening knowledge about coaching in sport for people with disabilities, an area of research practically unexplored in Portugal. It is also the first study to explore the perspectives of female athletes and their coaches.

**Keywords:** woman, athlete, elite, coaching, disability.

#### Resumo

O *coaching* de mulheres com deficiência é fundamental para atingir uma performance desportiva de sucesso. No entanto, são escassos os estudos no âmbito do *coaching* desportivo de atletas mulheres com deficiência. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi compreender a influência da relação treinador-atleta na performance desportiva e compreender os comportamentos e as estratégias mais eficazes utilizadas pelos treinadores. Para tal, foi aplicada uma entrevista semiestruturada a mulheres atletas (n = 6) de elite, com deficiência motora e visual, praticantes de diversas modalidades paralímpicas e aos seus respetivos treinadores (masculino = 5; feminino = 1). As atletas tinham idades compreendidas entre os 16 e os 49 anos de idade. Os treinadores tinham idades compreendidas entre os 27 e os 66 anos. Relativamente à análise dos dados, desenvolveu-se uma abordagem qualitativa baseada na análise temática (Willig, 2013). Os resultados obtidos indicaram que as atletas reconheceram a importância dos seus treinadores/a na concretização de resultados desportivos de sucesso. Treinadores e atletas destacaram a influência da relação pessoal e da partilha de objetivos na sua performance. Concomitantemente, identificaram comportamentos eficazes para o sucesso das atletas em competição, como o desenvolvimento de estratégias de adaptação, a instrução, comunicação e a preparação para a competição. Este estudo representa um importante contributo para aprofundar o conhecimento sobre o *coaching* no desporto para pessoas com deficiência, uma área de investigação praticamente inexplorada em Portugal. Para além disso, constitui-se como o primeiro estudo a explorar as perspetivas de mulheres atletas e os seus respetivos treinadores.

**Palavras-Chave:** mulher, atleta, elite, *coaching*, deficiência.

\*Autor para correspondência

Endereço eletrónico: [ritaribeiro@gmail.com](mailto:ritaribeiro@gmail.com) (Rita Ribeiro)

## Introdução

Os treinadores têm uma grande influência no comportamento dos atletas e constituem-se como pessoas socialmente influentes no seu dia a dia. As relações interpessoais entre treinadores e atletas são uma parte central do processo de *coaching* desportivo (Fonteyn et al., 2022). Este tipo de *coaching* é um elemento importante na performance desportiva e desempenha um papel fundamental para garantir o sucesso contínuo dos atletas (Davie & Lux, 2022). Segundo Fonteyn et al. (2022) a relação treinador-atleta é definida pelo nível de partilha que existe para além do tempo de treino. A relação treinador-atleta envolve sentimentos, pensamentos e comportamentos, pelo que o compromisso, a proximidade e a complementaridade são essenciais para o bom funcionamento deste relacionamento. São indivíduos que apresentam um objetivo comum e que dependem um do outro para alcançar o desejado sucesso (Jowett et al., 2017).

O sucesso pode ser medido de várias maneiras, mas no contexto de um programa de desporto olímpico ou paralímpico, o sucesso é, frequentemente, associado ao número de medalhas conquistadas. Parece evidente que treinadores e atletas de elite precisam de desenvolver uma relação simbiótica capaz de resolver problemas altamente complexos, e isto só é conseguido através do trabalho em equipa (Stanford et al., 2022).

Os atletas paralímpicos estão inseridos no subsistema do desporto de alto rendimento. Esta etiqueta de elite mundial resultou do interesse crescente pela competição, acompanhado por um aumento considerável da densidade de desempenho durante as últimas décadas (Perret, 2015). Treinar atletas, independentemente das suas capacidades, requer competências fundamentais, tais como fornecer feedback adequado, estabelecer metas realistas e desenvolver aptidões. Para além destas competências necessárias para todo o *coaching*, existem competências e conhecimentos que podem ser específicos para treinar um atleta com deficiência, tais como reconhecer as adaptações biomecânicas necessárias, subestimar a natureza da incapacidade do atleta e promover a sua independência (Karen & Susan, 2005).

Vários estudos qualitativos, no âmbito do desporto paralímpico, têm ilustrado a importância da qualidade da relação atleta-treinador. Aitchison et al. (2021), entrevistou 8 nadadores paralímpicos e concluiu que a relação entre atleta-treinador era entendida como essencial para a performance desportiva, destacando três pontos-chave: i) o conhecimento do atleta, refletindo-se num elemento de confiança entre ambas as partes, com o treinador a dar apoio emocional; ii) o elevado nível de conhecimento técnico e tático da modalidade, refletindo-se na qualidade das informações fornecidas ao atleta; e, iii) a existência de um reforço e de um feedback positivo, que impulsiona a autoconfiança dos atletas contribuindo para uma melhor performance.

Um estudo desenvolvido por Cregan et al. (2007), analisou a evolução da carreira e o conhecimento de treinadores de nadadores paralímpicos, concluindo que os treinadores necessitaram (1) aprender mais sobre os diferentes tipos de incapacidade dos atletas, (2) dar mais importância à comunicação com os cuidadores dos atletas, bem como (3)

adquirir conhecimento sobre as variáveis da acessibilidade (e.g., transporte, alojamento). O mesmo estudo realça que os treinadores promoveram a independência dos atletas através do aumento da carga de treino relativamente ao desempenho atlético e à sua qualidade de vida fora do contexto desportivo. Assim, o treinador de um atleta com deficiência, para além dos conhecimentos fundamentais de um treinador, necessita de conhecimentos específicos inerentes à deficiência do atleta. São imensas as especificidades, nomeadamente, a classificação desportiva, as regras, os equipamentos, as condições do ambiente e as diferentes modalidades (Douglas et al., 2018; Tawse et al., 2012). Deste modo, um *coaching* eficaz requer uma abordagem holística, envolvendo múltiplas competências e uma abordagem na prática centrada no atleta (Horn, 2008). Côté & Gilbert (2009) propuseram uma definição integrada sobre a eficácia do *coaching*, definindo este fenómeno como a aplicação consistente de conhecimentos profissionais, interpessoais e intrapessoais integrados para melhorar a competência dos atletas. A investigação que incorpora a definição de eficácia do *coaching* também foi documentada na literatura do desporto para pessoas com deficiência (Alexander et al., 2020; Bentzen et al., 2021). No entanto, as abordagens para treinar pessoas com deficiência, e especificamente mulheres, são praticamente inexistentes, apesar do apelo para que sejam desenvolvidos mais estudos direcionados para esta população (Pires et al., 2021).

Uma das primeiras investigações na área do *coaching* a explorar as visões de mulheres atletas paralímpicas foi desenvolvida por Alexander et al. (2020), que entrevistou 8 atletas com o objetivo de analisar as suas perspetivas acerca das práticas de *coaching* eficazes e não eficazes utilizadas pelos seus treinadores. Os resultados apontam que todas as atletas reconheceram a importância dos treinadores e valorizaram o seu desempenho por alcançarem padrões de sucesso. No entanto, as participantes referiram-se ao facto de os treinadores abordarem inadequadamente a sua deficiência e género, e como isto influenciou o seu bem-estar psicológico. Estes autores apontaram algumas limitações na sua investigação, nomeadamente as participantes possuíam o mesmo tipo de deficiência (i.e., deficiência motora). Para além disso, o estudo explorou apenas a perspetiva das atletas sugerindo que seria útil explorar a opinião de treinadores de modo a cruzar diferentes perspetivas e fornecer uma compreensão mais abrangente das experiências vividas (Alexander et al., 2020).

Até há data, não temos conhecimento de estudos com objetivos similares dirigidos para mulheres atletas e treinadores no desporto paralímpico. Por outro lado, não existem evidências sobre esta problemática a nível nacional. Deste modo, o presente estudo pretende colmatar esta lacuna e dar visibilidade a atletas mulheres e aos respetivos treinadores aprofundando as suas experiências em relação às práticas de *coaching* eficaz. Assim sendo, o propósito principal desta investigação incide na análise da influência do *coaching* desportivo na performance e no sucesso de atletas mulheres de desporto para pessoas com deficiência num sistema desportivo de elite, tendo por base as perspetivas de atletas e treinadores. Mais especificamente, este estudo pretende: i) descrever a relação treinador-atleta e a sua influência na performance da atleta; e ii) identificar os comportamentos e as estratégias mais eficazes utilizadas pelos treinadores.

## Método

### Participantes

Neste estudo participaram seis atletas-mulheres paralímpicas com deficiência motora (n=5) e deficiência visual (n=1), e os seus respetivos treinadores ao nível do clube (homens=5 e mulheres=1). As atletas tinham idades compreendidas entre os 16 e os 49 anos ( $M=31.8 \pm DP = 13.6$ ). Os treinadores tinham idades compreendidas entre os 27 e os 66 anos ( $M=38.6 \pm DP=14.7$ ). As participantes praticavam 5 modalidades paralímpicas diferentes de caráter individual. No que se refere ao tempo de experiência competitiva, as atletas apresentam uma média de 16 anos de prática competitiva e os treinadores uma média de 6. Paralelamente, relataram uma média de duas participações nos jogos paralímpicos.

Foram garantidos o anonimato e a privacidade dos dados recolhidos. Os participantes foram identificados pela letra correspondente à categoria que pertencem neste estudo (T-treinador/a; A- atleta), seguidos de um número.

Os critérios de inclusão para as atletas participarem no presente estudo, foram: i) atletas de elite com, pelo menos, uma participação nos jogos paralímpicos; ii) atletas que se encontrassem a treinar e competir regularmente, no momento da realização do estudo; iii) atletas que possuíssem um nível de língua portuguesa apropriado de modo a compreender e a expressar-se durante a entrevista; iv) atletas de diferentes modalidades paralímpicas. Definiu-se ainda, como critério de exclusão, a presença de défice cognitivo associado. Relativamente aos treinadores, estes eram treinadores das atletas selecionadas, pelo que se consideraram os seguintes critérios de inclusão cumulativos: i) experiência no treino de atletas mulheres e homens; ii) possuir um nível de língua portuguesa apropriado de modo a compreender e a falar na entrevista.

### Instrumentos

Para recolher as perspetivas dos participantes no estudo, foi utilizada uma entrevista semiestruturada com dois guiões construídos especificamente para as atletas e para os treinadores.

A estrutura do guião da entrevista do presente trabalho foi adaptada do estudo de Alexander et al. (2020), com objetivos similares aos da presente investigação. Após a elaboração da primeira versão do guião, foi realizada uma entrevista piloto com uma atleta mulher ex-paralímpica e o seu treinador. Foram realizados pequenos refinamentos em função das entrevistas piloto.

A estrutura do guião de entrevista foi organizada em três fases: 1) a introdução, com informação acerca dos objetivos de estudo e da estrutura da entrevista; 2) o corpo da entrevista, dividido em três grandes temáticas: i) a relação atleta-treinador; ii) a relação atleta-deficiência-treinador; iii) estratégias e comportamentos do treinador; e 3) parte final, onde era dada a oportunidade aos participantes de realizarem comentários sobre os temas desenvolvidos na entrevista.

## Procedimentos

Numa primeira fase, todos os participantes foram contactados por telefone ou por e-mail, no sentido de averiguar a disponibilidade para colaborar na investigação. No contacto inicial foram esclarecidos os objetivos do estudo e os procedimentos que seriam utilizados para a recolha de dados.

A investigadora principal obteve de todos participantes o consentimento livre, esclarecido e informado para participação no estudo, e o consentimento parental em participantes menores de idade.

De seguida, foram agendados os dias para a realização de cada entrevista e todos os inquiridos foram entrevistados de forma individual pela mesma entrevistadora, conhecedora e perita na aplicação da técnica da entrevista. As entrevistas foram gravadas em formato áudio através da plataforma zoom e duraram em média 40 minutos.

### Análise dos dados

O método dedutivo e o indutivo são dois dos principais métodos presentes no campo da investigação científica, pelo que a análise de dados neste estudo foi realizada através de ambas as técnicas (Smith, 2004). Desta forma, estabeleceu-se uma categorização resultante da combinação de dois processos: à *priori* e à *posteriori* (Flick, 2013). A evidência e a revisão de literatura e o conjunto de novas dimensões emergentes dos discursos dos participantes, permitiram selecionar um sistema de categorias esclarecedoras da temática em estudo.

De modo a identificar os principais temas inerentes a esta investigação foram desenvolvidos diferentes passos. Inicialmente, as entrevistas foram transcritas *ad verbatim* para suporte informático. Em seguida, foi efetuada uma leitura geral de todas as entrevistas, e depois uma segunda análise, mais cuidada e detalhada, delineando os pontos-chave. Depois, procedeu-se à codificação, em que uma lista de diferentes códigos foi identificada, tendo sido posteriormente, organizados em temas. O objetivo deste último passo foi a identificação indutiva de temas emergentes baseada na organização dos códigos em temas com significado para o estudo (Flick, 2013; Queirós & Graça, 2013; Willig, 2013). Foram encontrados denominadores comuns e os dados foram organizados e agrupados segundo uma hierarquia por níveis de temas (e.g., subtema de primeira ordem; subtema de segunda ordem) até que não foi mais possível criar um novo nível de dimensão.

Foi utilizado o software NVivo11 para Windows de forma a auxiliar o processo de análise e codificação dos dados, tendo sido elaboradas categorias à *posteriori*. De acordo com Zamawe (2015), a utilização do NVivo permite melhorar a precisão da investigação qualitativa, facilitando o processo de codificação.

No sentido de assegurar a qualidade e a validade dos dados, a investigadora principal utilizou a ajuda de dois *critical friends* (outros investigadores) para discutir os dados obtidos. De acordo com Smith e McGannon (2018), a utilização dos *critical friends* é descrito como um processo de diálogo crítico entre indivíduos que dá origem a múltiplas explicações e interpretações dos dados. Após análise

independente, as três investigadoras cruzaram as análises para garantir a consistência dos dados codificados.

Numa fase final, a investigadora principal releu todas as transcrições, de forma a garantir que as questões de investigação estavam a ser respondidas e que os dados relevantes não tinham sido inadvertidamente excluídos ou os dados irrelevantes incluídos.

## Resultados

Após a análise, estabeleceu-se um sistema categorial segundo duas categorias principais e respetivas subcategorias de 1ª e 2ª ordem, tal como está ilustrado na Tabela 1.

**Tabela 1.** Sistema de categorias resultante da análise de conteúdo

Categorias	Subcategorias de 1ª ordem	Subcategorias de 2ª ordem
Relação interpessoal com o treinador	Partilha de objetivos	
	O 3º elemento	
Comportamentos do treinador	Comportamentos eficazes	Instrução; Necessidades específicas; Relativizar a deficiência e potenciar as capacidades;
	Comportamentos não eficazes	Estratégias de adaptação; Preparação para a competição;

A seguinte secção fornece citações das atletas e dos treinadores dentro de cada categoria.

### Relação interpessoal com o treinador

Esta categoria centra-se na relação entre a atleta e o treinador, reportando as características da relação atleta-treinador, e do seu papel na vida profissional e pessoal das atletas. Atletas e treinadores sublinharam a importância de haver uma ligação mais pessoal:

“O meu treinador para mim é acima de tudo um amigo, temos uma relação familiar e eu julgo que para ele reflete também uma amiga ou uma pessoa de família, portanto não se esgota no treino, há todo um suporte em volta de nós, da nossa relação.” (A5)

Um dos aspetos também referidos foca-se na construção de uma confiança e de uma entajuda na base dessa relação:

“...esta época que passou apontámos para fazer treinos mais intensos e eu basicamente tive que confiar nele, eu não sabia se o processo ia resultar ou não, tive que confiar e quanto mais confiança eu depositar nele eu acho que uma maior margem de progressão eu irei conseguir ter ...” (A6)

As atletas também valorizavam a comunicação com o treinador:

“Mas o trato em especial, a maneira como se fala, a maneira como se apresentam as propostas pode ter muito impacto, positivo ou negativo, e isso é uma aprendizagem que se vai fazendo...” (A4)

Em relação à *partilha de objetivos*, as atletas destacaram a importância de existir uma partilha em relação aos objetivos, contribuindo para um trabalho em cooperação:

“Eu acho que deve ser partilhado com a atleta porque funcionamos como uma equipa...acho que se consegue traçar objetivos mais realistas...” (A1)

Outros treinadores apresentaram uma visão diferente:

“Eu planeio o treino, eu delinco os objetivos, é função do treinador fazê-lo sozinho e só depois em questões mais pontuais é que posso partilhar com ela para ver o que ela pensa, mas são só mesmo em casos excecionais...” (T5)

Alguns participantes identificaram outros elementos que foram essenciais para a dinâmica treinador-atleta, que corresponde à subcategoria designada de *o 3º elemento*. Este está relacionado com modalidades em que a performance desportiva da atleta resulta da interação de um terceiro interveniente, como o atleta-guia ou o psicólogo:

“O treino é elaborado em função da deficiência dela, o que é que eu quero dizer com isto... no treino tem que estar sempre presente outro elemento, o facto de ela ser cega o outro elemento é extremamente importante... também se pode dizer que o guia é o par de sapatos (risos) ou seja... é mais um equipamento acessório para fazer com que ela tenha aquele desempenho.” (T5)

Atletas e treinadores também consideraram como elementos indispensáveis para o sucesso, o trabalho desenvolvido com a psicóloga e com o preparador físico.

### Comportamentos do treinador

Este tema surge pelas referências aos comportamentos dos treinadores que as atletas apreciaram e que foram positivos para os seus resultados ou, pelo contrário, que foram percebidos como prejudiciais para o seu sucesso e bem-estar. Relativamente aos *comportamentos eficazes* dos seus treinadores, alguns mencionaram a transmissão de instruções e *feedbacks* adequados às suas necessidades:

“...está mais relacionado com as palavras, com a forma como me ativa em competição... e tenta puxar-me para conseguir o melhor resultado.” (A4)

Treinadores e atletas também perspetivaram como comportamento eficaz, o conhecimento acerca da deficiência da atleta que os treinadores possuíam. Mais especificamente, afirmaram que os treinadores se mantinham concentrados em potenciar as capacidades e não nas limitações subjacentes à deficiência, o que contribuiu positivamente para a relação:

“Para mim não é muito importante a deficiência dela, é importante as limitações que a deficiência dela provoca e é importante para mim trabalhar as capacidades dela, ou seja não estou muito focado nas limitações, estou mais focado nas capacidades e em potenciar as capacidades.” (T2)

A existência de estratégias de adaptação, de acordo com as necessidades específicas de cada atleta e de teor mais inovador também foram perspetivadas como comportamentos eficazes:

“Eu tenho os treinos expostos num quadro para eles verem e se mentalizarem sobre o que vão fazer naquele dia ...porque basta olhar para o treino e percebe qual é o sentido do treino e percebe o que tem que fazer em cada tarefa e esta atleta é uma delas...” (T6)

De uma forma geral, treinadores e atletas revelaram a existência de uma preparação para a competição, nomeadamente o estudo dos adversários, o planeamento e a organização das próprias rotinas de competição que eram importantes para a sua preparação psicológica.

Enquanto discutiam os comportamentos dos seus treinadores, todas as atletas perspetivaram comportamentos que sentiram que não eram importantes ou eficazes, como por exemplo a falta de atenção e de presença nos treinos ou o excesso de exigência colocada na atleta:

“Por exemplo, isto de treinarmos em feriados, para mim às vezes faz-me um bocado de confusão tendo em conta que eu tenho outras responsabilidades, tendo em conta que não é só a minha vida que está em causa. E acho que, às vezes, põem demasiada exigência...” (A4)

Na perspetiva dos treinadores, alguns relataram que poderia ser a intensidade e o tipo de trabalho que é solicitado:

“Acho que é a intensidade, ela às vezes acha que estamos a meter intensidade a mais e que devia de ser com mais calma...” (T1)

Atletas e treinadores também perspetivaram comportamentos que poderiam não ir ao encontro às necessidades individuais das atletas:

“Não gosta de falar dos problemas e, então, tenta sempre minimizar e, às vezes, até nos chateamos porque ele acha que falar dos problemas é enfatizar os problemas e eu tenho uma visão contrária...”(A5)

As atletas também discutiram a diferença percebida entre serem treinadas por treinadores homens em comparação com mulheres. Algumas revelaram que talvez se sentissem mais confortáveis e mais confiantes a partilhar algo mais íntimo com uma treinadora enquanto outras não valorizaram o género do treinador:

“Acho que se fosse mulher poderia desabafar mais coisas femininas e com o treinador não sentimos tão à vontade para desabafar às vezes algo mais íntimo.” (A2)

Aos treinadores, quando lhes foi perguntado se adotavam abordagens diferentes de *coaching* em função do género, estes afirmaram que não, e que só tinham em consideração as características de cada indivíduo.

## Discussão

O principal objetivo desta investigação constitui em analisar a influência do coaching desportivo na performance e no sucesso de atletas mulheres paralímpicas.

Os treinadores envolvidos no presente estudo tinham experiência de treino de homens e mulheres. O tipo de treino desenvolvido ia de encontro às características e competências de cada indivíduo. Estas perspetivas foram similares às encontradas no estudo de Haan e Sotiriadou (2019), em que os treinadores assumiam que a diferença não estava relacionada com o género, mas sim com as dificuldades de cada atleta. No que concerne às atletas do presente estudo, algumas identificam-se com as perspetivas dos treinadores/a e outras revelaram que se tivessem uma treinadora talvez estivessem mais à vontade para partilhar tópicos mais íntimos. Este aspeto encontra-se em evidência num estudo desencadeado por Höök et al. (2021), em que as atletas perceberam algumas barreiras na comunicação com os respetivos treinadores acerca do ciclo menstrual e dos métodos contraceptivos.

As atletas do presente estudo referiram ter um apoio a nível pessoal por parte dos treinadores/as, o que está diretamente relacionado com o conhecimento interpessoal de Côté e Gilbert (2009) e exposto na componente “proximidade” (Jowett & Ntoumanis, 2004). A proximidade corresponde aos aspetos mais emocionais da relação, em que atletas e treinadores estão interessados em manter o bem-estar do outro, de forma a criarem um ambiente de treino que envolve menos ansiedade e mais cooperação (Choi et al., 2020; Jowett et al., 2017). Os resultados deste estudo correspondem aos reportados por Alexander et al. (2020), em que a grande maioria das atletas discutiu a importância do treinador ser um amigo e uma pessoa cúmplice. A mesma perspetiva foi verificada nas respostas dos treinadores entrevistados, que consideraram que a amizade e a confiança com as suas atletas poderiam permitir um trabalho com mais e sucesso. Esta relação pessoal aumentou os sentimentos de proximidade entre treinadores e atletas, o que influenciou positivamente a sua perceção de apoio.

A definição de objetivos é uma estratégia eficaz utilizada na psicologia e frequentemente usada para melhorar o desempenho no desporto (Cregan et al., 2007; Forsblom et al., 2019). As atletas do presente estudo consideraram que a existência de uma partilha de objetivos a curto e/ou a longo prazo com o treinador, permitia-lhes alcançar mais resultados e promovia um sentimento de maior confiança. Este diálogo pode ajudar as atletas a estabelecer ambições de longo prazo e objetivos realistas (Van den Berg & Surujlal, 2020). No entanto, alguns treinadores apresentaram uma ideia contrária, referindo que o processo de planeamento de objetivos não era partilhado com as atletas.

Treinadores e atletas realçaram ao longo dos seus discursos, elementos que foram essenciais na dinâmica da relação. A presença de qualquer um destes elementos, nomeadamente do cavalo, da parceira de competição, do atleta-guia, do preparador físico ou do psicólogo são componentes que estão diariamente em interação com as atletas e com os treinadores. No entanto, numa primeira análise estes elementos podem passar despercebidos e não lhes ser reconhecida a devida importância. É necessário, no futuro, realizar mais investigação acerca do papel deste 3º elemento (e.g., Bastos et al., 2014).

As atletas valorizaram os treinadores que eram conhecedores do desporto e que adaptavam o treino às suas necessidades. Isto está relacionado com a componente de conhecimento profissional da definição de Côté e Gilbert (2009) sobre eficácia do *coaching*, que se refere ao conhecimento nas ciências do desporto, bem como ao conhecimento técnico e tático específico de cada desporto. Os treinadores perceberam a importância de utilizarem estes tipos de comportamento e estratégias de adaptação, aplicando o seu conhecimento mais técnico para potenciar o melhor desenvolvimento da atleta. Para além disso, esta descoberta é consistente com pesquisas anteriores de *coaching* no desporto para pessoas com deficiência que destacam a necessidade de os treinadores adaptarem as suas práticas para otimizar a satisfação profissional e pessoal de cada atleta com deficiência (Alexander et al., 2020; Burkett, 2013).

Na mesma linha de pensamento, os treinadores do presente estudo explicaram que tratavam as suas atletas como atletas de elite em que lhes tinha que ser imposto alguma exigência, contribuindo para mudar linhas de pensamento e o modo como as atletas com deficiência eram vistas pela sociedade. Outras pesquisas centradas no desporto para pessoas com deficiência já sublinharam a importância de valorizar as competências de desempenho, e não a deficiência, e de ser treinador da pessoa atleta (Cregan et al., 2007; Tawse et al., 2012). Por seu lado, as atletas reconheceram que os seus treinadores conheciam as suas características inerentes à deficiência, e que a abordagem de treino era focada nas potencialidades da atleta e não nas suas limitações.

Os treinadores também identificaram como eficaz, a clareza e o fundamento das instruções que dão às atletas. As atletas também referiram que beneficiavam deste tipo de comportamento por parte do treinador, nomeadamente o reforço positivo em competição ou no treino. Este aspeto foi mencionado no estudo de Kimber et al. (2021), em que os treinadores referiram que fornecer reforço positivo era uma ferramenta útil para melhorar a performance.

Um fator importante para um atleta de elite é a sua performance em competição. Para esta performance ser positiva, é necessário que haja uma preparação junto dos treinadores, que pode ser diferente de acordo com as características do atleta (Haugen et al., 2022). De facto, tanto atletas como treinadores deste estudo mencionaram que a preparação para a competição é dos comportamentos mais eficazes que o treinador pode ter. O planeamento e organização das próprias rotinas de competição, que segundo McEwan e Crawford (2022) ajuda o atleta a preparar-se psicologicamente para a competição e a ter

performances de sucesso pela antevisão do desempenho do adversário.

As atletas deste estudo também referiram comportamentos de treinadores/as que identificavam como não sendo eficazes ou importantes para o seu desenvolvimento. Assim, as atletas mencionaram a falta de atenção e de presença do treinador em certos momentos do treino. Outras atletas referiram que lhes era colocada demasiada exigência, e a gestão de outras responsabilidades não lhes permitia atender a tudo. MacCosham e Gravelle (2018) demonstraram que os atletas podem começar a formar um certo ressentimento com a modalidade, quando a sua prática desportiva ocupa muito do seu tempo e esforço. Do mesmo modo, os treinadores do presente estudo também partilharam esta perspetiva, relatando que as atletas podiam considerar exageradas as intensidades das cargas de treino e o tipo de trabalho que era pedido, sendo que muitas vezes não era cumprido.

Por fim, as participantes descreveram momentos em que os treinadores não iam ao encontro das expectativas e necessidades individuais de cada atleta. Estas necessidades estão relacionadas com uma maior necessidade de autonomia e de liberdade e na falta de comunicação. Este último tópico também foi apontado no estudo de Andronikos et al. (2019), onde os atletas procuravam, frequentemente, estabelecer comunicação com os treinadores, mas tinham que simplesmente seguir os seus comandos.

A presente investigação foi uma das primeiras a explorar os fatores inerentes ao *coaching* de atletas mulheres com deficiência em Portugal. Por outro lado, é o primeiro estudo que temos conhecimento que realiza uma análise conjunta da díade atleta-treinador. É imperativo a contínua realização de investigações acerca da influência do treinador na performance da atleta e, concomitantemente, possíveis estudos acerca da influência do “3º elemento” na dinâmica de relação com o treinador e na performance. Futuros estudos, poderão, ainda, aprofundar as perspetivas de atletas e treinadores através da metodologia *focus group*. Por último, importa referir as limitações do presente estudo, nomeadamente, o desequilíbrio na representatividade das treinadoras, no número de desportos paralímpicos e áreas de deficiência.

## Conclusões

Este estudo demonstrou que a relação entre treinador e atleta está diretamente relacionada com a performance da atleta, uma vez que atletas e treinadores reconheceram a importância e o papel que o treinador tinha no desenvolvimento das atletas. Mais especificamente, identificaram uma relação mais pessoal, em que os treinadores priorizavam o bem-estar das atletas.

A díade treinador-atleta não existe apenas nos treinos e competições, é uma relação que existe no dia-a-dia e que permite que a confiança depositada no trabalho tanto da atleta como do treinador resulte em sucesso.

Os treinadores do desporto para pessoas com deficiência não se limitam a transmitir conhecimento técnico ou tático, têm a responsabilidade de capacitar as atletas para um envolvimento maior no *coaching*.

Este estudo foi o primeiro a explorar as perspetivas de atletas mulheres e dos respetivos treinadores sobre quais os comportamentos e as estratégias mais eficazes no *coaching* de atletas paralímpicas com deficiência. Até à data, é escassa a literatura sobre normas de conduta para treinadores de desporto adaptado de elite. Consequentemente, os treinadores que almejem a trabalhar com atletas de elite devem ser encorajados a procurar oportunidades para se educarem e para obterem um melhor entendimento sobre práticas de *coaching* eficazes que são específicas para atletas mulheres com deficiência. Isto também pode incentivar os treinadores a refletirem sobre as suas próprias práticas e experiências, demonstrando a componente de conhecimento intrapessoal de um *coaching* eficaz (Côté & Gilbert, 2009).

A presente investigação contribuiu para melhorar a compreensão sobre a relação entre treinador e atleta num contexto paralímpico. Apesar de serem apresentadas diversas evidências sobre o *coaching* no desporto para pessoas com deficiência, muitos aspetos carecem de análise detalhada, tornando-se evidente a necessidade de investigações futuras continuarem a analisar comportamentos eficazes e não eficazes de *coaching* no contexto de desporto para pessoas com deficiência em Portugal. Por outro lado, o presente estudo pretende incentivar a realização de papéis de liderança e tomada de decisão no desporto paralímpico por parte da mulher atleta.

## Agradecimentos

As autoras do estudo agradecem às atletas paralímpicas e aos seus treinadores a disponibilidade e contributo imprescindível para o sucesso na concretização do presente trabalho.

## Referências

- Aitchison, B., Rushton, A. B., Martin, P., Soundy, A., & Heneghan, N. R. (2021). The podium illusion: a phenomenological study of the influence of social support on well-being and performance in elite para swimmers. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(42). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00269-1>
- Alexander, D., Bloom, G. A., & Taylor, S. L. (2020). Female Paralympic athlete views of effective and ineffective coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 48-63. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10413200.2018.1543735>
- Andronikos, G., Westbury, T., & Martindale, R. (2019). Unsuccessful Transitions: Understanding Dropout from the Athletes' Perspective. *Athens Journal of Sports*, 6(4), 195-214. <https://doi.org/10.30958/ajspo.X-Y-Z>
- Bastos, T., Corredeira, R., Probst, M., & Fonseca, A.M. (2014). Elite disability sport coaches' views on sport psychology. *International Journal on Psychological Studies*, 6(1), 33-44. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0147>
- Bentzen, M., Alexander, D., Bloom, G. A., & Kenttä, G. (2021). What Do We Know About Research on Paraspport Coaches? A Scoping Review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 38(1), 109-137. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0147>
- Choi, H., Jeong, Y., & Kim, S.-K. (2020). The Relationship between Coaching Behavior and Athlete Burnout: Mediating Effects of Communication and the Coach–Athlete Relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8618. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228618>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cregan, K., Bloom, G., & Reid, G. (2007). Career Evolution and Knowledge of Elite Coaches of Swimmers With a Physical Disability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 339-350. <https://doi.org/10.5641/193250307X13082505158147>
- Davie, L. I., & Lux, N. (2022). Reflective practice and adventure sports coaching: Supporting the coach athlete relationship. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 23(4), 472-489. <https://doi.org/10.1080/14729679.2022.2043919>
- Douglas, S., Falcão, W. R., & Bloom, G. A. (2018). Career development and learning pathways of paralympic coaches with a disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 35(1), 93-110. <https://doi.org/10.1123/apaq.2017-0010>
- Flick, U. (2013). The SAGE handbook of qualitative data analysis. Sage. <https://doi.org/10.4135/9781446282243>
- Fonteyn, M., Haerens, L., Vansteenkiste, M., & Loeys, T. (2022). It takes two to tango: Using the actor-partner interdependence model for studying the coach-athlete relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102273. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102273>
- Haugen, T., Sandbakk, Ø., Seiler, S., & Tønnessen, E. (2022). The training characteristics of world-class distance runners: An integration of scientific literature and results-proven practice [Review]. *Sports Medicine - Open*, 8(46). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00438-7>
- Höök, M., Bergström, M., Sæther, S. A., & McGawley, K. (2021). “Do elite sport first, get your period back later.” Are barriers to communication hindering female athletes? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12075. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212075>
- Kimber, A., Burns, J., & Murphy, M. (2021). “It’s all about knowing the young person”: Best practice in coaching autistic athletes. *Sports Coaching Review*, 12(2), 166-186. <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1944527>

- Horn, T. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*, (3<sup>rd</sup> Ed., pp. 239-268). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., Nicolas, M., & Yang, S. X. (2017). Unravelling the links between coach behaviour and coach-athlete relationships. *European Journal of Sports & Exercise Science*, 5(3): 10-19.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245-257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- Karen, D. P., & Susan, G. J. (2005). *Disability Sport* (2<sup>nd</sup> Ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McEwan, D., & Crawford, K. L. (2022). Why does teamwork execution breakdown? Experiences of university team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(4), 459-476 <https://doi.org/10.1037/spy0000290>
- Perret, C. (2015). Elite-adapted wheelchair sports performance: A systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 39(2), 164-172. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1095951>
- Pires, P., Batista, M., Marinho, D. A., Antúnez, A., Mesquita, H., & Ibáñez, S. J. (2021). Training and profile of Special Olympics Portugal coaches: Influence of formal and non-formal learning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6491. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126491>
- Queirós, P., & Graça, A. (2013). Análise de Conteúdo (enquanto técnica da informação no âmbito da investigação qualitativa). *Investigação Qualitativa em Desporto-VI*. II (1<sup>a</sup> Ed.) Porto: Gráfica Maiadouro.
- Smith, J. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39-54. <https://doi.org/10.1191/1478088704qp004oa>
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2018). Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 101-121. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2017.1317357>
- Stanford, J. R., Healy, L. C., Sarkar, M., & Johnston, J. P. (2022). Interpersonal perceptions of personality traits in elite coach-athlete dyads. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102154. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102154>
- Tawse, H., Bloom, G. A., Sabiston, C. M., & Reid, G. (2012). The role of coaches of wheelchair rugby in the development of athletes with a spinal cord injury. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(2), 206-225. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2012.685104>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (4<sup>th</sup> Ed.). UK: McGraw-Hill Education.
- Zamawe, F. (2015). The implication of using NVivo software in qualitative data analysis: Evidence-based reflections. *Malawi Medical Journal*, 27(1), 13. <https://doi.org/10.4314/mmj.v27i1.4>