



Saúde mental no desporto juvenil: Questões de reflexão

Saúde mental no desporto juvenil: Questões de reflexão para os JOVENS ATLETAS	
Desporto juvenil promotor da saúde mental dos atletas	Desporto juvenil debilitador da saúde mental dos atletas
Motivação	
1. Pratico este desporto por mim próprio/a, pelo gosto e prazer que tenho nesta modalidade	1. Pratico este desporto por "obrigação" e não sinto grande gosto e prazer nesta modalidade
Stress	
2. Sinto que a pressão e o <i>stress</i> no meu desporto é positivo e faz-me sentir vontade de arriscar e fazer cada vez mais	2. Sinto que a pressão e o <i>stress</i> no meu desporto é negativo e faz-me ter receio de arriscar e ter medo de falhar
Relacionamentos: Significativos externos	
3. Sinto que as pessoas mais importantes da minha vida (ex: pais, amigos/as fora do desporto, etc.) apoiam-me e ficam felizes por eu praticar este desporto	3. Sinto que as pessoas mais importantes da minha vida (ex: pais, amigos/as fora do desporto, etc.) apenas ficam felizes comigo se eu tiver sucesso neste desporto (ex: se ganhar)
Relacionamentos: Colegas de equipa	
4. Sinto que neste desporto consigo fazer amizades com outros colegas de equipa	4. Sinto que neste desporto não há respeito e companheirismo entre os meus colegas de equipa
Relacionamentos: Treinador	
5. Sinto que o meu treinador/a me apoia e contribui para eu gostar deste desporto	5. Sinto que o meu treinador/a não confia em mim e só me apoia se eu tiver sucesso desportivo (ex: se ganhar)
Treinos	
6. Tenho vontade de treinar pois são momentos onde sinto que aprendo e progrido/melhero como atleta	6. Perdi a vontade de treinar pois sinto que não servem para nada ou que não ando lá a fazer nada
Competições	
7. Tenho vontade de jogar/competir pois são momentos onde sinto que aprendo e progrido/melhero como atleta	7. Perdi a vontade de competir, pois sinto-me excessivamente pressionado/a para ganhar ou para atingir "bons" resultados desportivos
Clube	
8. Sinto orgulho e gosto em competir/jogar neste clube	8. Não gosto e sinto-me saturado/a de estar neste clube
Áreas de vida	
9. Sinto que consigo conciliar este desporto com as outras coisas que faço na minha vida (ex: estudar, estar com amigos/as, etc.)	9. Sinto que este desporto não me possibilita fazer outras coisas na minha vida (ex: estudar, estar com amigos/as, etc.)
Satisfação	
10. Sinto que praticar este desporto faz-me sentir feliz e satisfeito/a com a minha vida	10. Sinto que praticar este desporto faz-me sentir infeliz e insatisfeito/a com a minha vida
Total de situações POSITIVAS	Total de situações NEGATIVAS



Saúde mental no desporto juvenil: Questões de reflexão para os ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	
Desporto juvenil promotor da saúde mental dos atletas	Desporto juvenil debilitador da saúde mental dos atletas
Motivação	
1. O meu filho/educando pratica desporto pelo gosto e prazer que tem relativamente à modalidade	1. O meu filho/educando pratica desporto por pressões/influências externas lhe são exercidas por mim e por outras pessoas
Stress	
2. O meu filho/educando lida positivamente com a pressão e o <i>stress</i> do desporto, mostrando vontade de arriscar e fazer cada vez mais	2. O meu filho/educando lida negativamente com a pressão e o <i>stress</i> do desporto, mostrando receio de arriscar e medo de falhar
Relacionamentos: Significativos externos	
3. O meu filho/educando sente que o apoiamos e ficamos felizes por ele praticar este desporto	3. O meu filho/educando sente que apenas o apoiamos e ficamos felizes se ele tiver sucesso no desporto (ex: se ganhar)
Relacionamentos: Colegas de equipa	
4. O meu filho/educando sente que consegue fazer amizades com outros colegas de equipa	4. O meu filho/educando sente que não há respeito e companheirismo entre os seus colegas de equipa
Relacionamentos: Treinador	
5. O meu filho/educando sente que o treinador/a apoia e contribui para ele gostar deste desporto	5. O meu filho/educando sente que o treinador/a não confia nele e só apoia se tiver sucesso desportivo (ex: se ganhar)
Treinos	
6. O meu filho/educando tem vontade de treinar pois são momentos onde sente que aprende e progride/melhora como atleta	6. O meu filho/educando não tem vontade de treinar pois sente que os treinos não servem para nada ou que não anda lá a fazer nada
Competições	
7. O meu filho/educando tem vontade de jogar/competir pois são momentos onde sente que aprende e progride/melhora como atleta	7. O meu filho/educando não tem vontade de competir, pois sente-se excessivamente pressionado para ganhar ou para atingir “bons” resultados desportivos
Clube	
8. O meu filho/educando tem orgulho e gosto em competir/jogar neste clube	8. O meu filho/educando não gosta e sente-se saturado de estar neste clube
Áreas de vida	
9. O meu filho/educando sente que consegue conciliar o desporto com as outras coisas que faz na sua vida (ex: estudar, estar com amigos/as, etc.)	9. O meu filho/educando sente que o desporto que pratica não lhe possibilita fazer outras coisas na sua vida (ex: estudar, estar com amigos/as, etc.)
Realização pessoal	
10. O meu filho/educando sente que praticar este desporto o faz sentir feliz e satisfeito com a sua vida	10. O meu filho/educando sente que praticar este desporto o faz sentir infeliz e insatisfeito com a sua vida
Total de situações POSITIVAS	Total de situações NEGATIVAS



Saúde mental no desporto juvenil: Questões de reflexão para os PROFISSIONAIS NAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS	
Desporto juvenil promotor da saúde mental dos atletas	Desporto juvenil debilitador da saúde mental dos atletas
Motivação	
1. O clube tem como missão/objetivo estimular o gosto e prazer dos atletas pela modalidade e pelo desporto	1. O clube analisa os atletas em função dos resultados desportivos, valorizando aqueles que mais contribuem para o sucesso competitivo
Stress	
2. O clube procura que os atletas tenham oportunidades de melhoria e desenvolvimento das suas capacidades desportivas, valorizando, sobretudo, a vontade de arriscar e fazer cada vez mais por parte dos jovens	2. O clube funciona em torno das competições, valorizando os atletas que são mais “fortes mentalmente”, dando menos oportunidades aos que demonstram receio de arriscar e medo de falhar
Relacionamentos: Significativos externos	
3. O clube envolve os pais/encarregados de educação no dia a dia de trabalho, valorizando o papel que estes podem ter no desenvolvimento desportivo dos atletas	3. O clube mantém uma relação formal e institucional com os pais/encarregados de educação, assumindo baixa interação noutros aspetos da vida desportiva dos jovens atletas
Relacionamentos: Colegas de equipa	
4. O clube tem políticas de apoio e promoção de integração e socialização dos atletas, baseados no respeito e companheirismo entre todos	4. O clube tem tendência para deixar que as amizades entre os atletas se desenvolvam “naturalmente”, não reagindo ou atuando devidamente quando emergem problemas relevantes na relação entre os atletas
Relacionamentos: Treinador	
5. O clube tem treinadores devidamente preparados e que comungam da mesma missão defendida pelo clube (estimular o gosto pelo desporto nos atletas)	5. O clube tem treinadores que comungam de uma filosofia de trabalho centrada no êxito competitivo, assumindo-se que ser “bom” treinador é sinónimo de sucesso desportivo
Treinos	
6. O clube proporciona boas condições para se efetuarem treinos de qualidade aos atletas, monitorizando a aprendizagem e progressão que estes vão obtendo ao longo do tempo	6. O clube trabalha com as condições que são possíveis e procura, sobretudo, que os atletas estejam preparados para competir
Competições	
7. O clube encara as competições como mais um fator promotor do desenvolvimento dos atletas, monitorizando a aprendizagem e progressão que estes vão obtendo ao longo do tempo	7. O clube encara as competições como o momento mais importante do plano de trabalhos, valorizando os resultados desportivos que os atletas vão obtendo ao longo do tempo
Clube	
8. O clube explica aos atletas quais são os seus valores e objetivos fundamentais, procurando promover o orgulho e o gosto em pertencer ao clube	8. O clube centra-se, sobretudo, nos atletas com maior potencial de desenvolvimento ou naqueles que mais contribuem para o sucesso desportivo
Áreas de vida	
9. O clube demonstra interesse pelo modo como o desporto pode ser conciliado com as outras áreas de vida dos atletas	9. O clube valoriza e reforça, sobretudo, os atletas que mais se dedicam ao desporto, independentemente de estarem a conciliar bem esta atividade com as outras áreas de vida
Realização pessoal	
10. O clube percebe e defende que o desporto é uma atividade importante (mas não a única) que pode contribuir para o desenvolvimento de jovens responsáveis e realizados com a vida	10. O clube coloca ênfase no facto do desporto poder ser a área mais importante para o desenvolvimento atual e futuro dos atletas
Total de situações POSITIVAS	Total de situações NEGATIVAS