



Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar

**Avaliação da Performance no Futebol Juvenil: Projeto
Implementado no Futebol de Formação do União Sport Clube
de Paredes.**

Relatório de Projeto

Manuel Joaquim da Silva Bessa

Trabalho realizado sob a orientação de
Professor Especialista Luís Filipe Brandão Martins Ferreira,

ISCE-Douro

Professor Doutor Pedro Miguel Gomes Forte

ISCE Douro

Penafiel, 13 de junho de 2025

Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar

DEPARTAMENTO DE DESPORTO

INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS DO DOURO



Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer a Deus, que é quem me proporciona todo o que tenho, é todas as oportunidades e também que me fortalece, sem Ele (PAI), nada seria possível. Quero agradecer a quem convive comigo, os meus pais (já partiram, vivem dentro de mim) a todos os seres humanos que se cruzam comigo (Irmãos). Os meus pais sempre me apoiaram em tudo, sem olhar a meios (económicos, físicos e psicológicos).

Quanto aos meus Amigos, estão sempre lá, em todos os momentos, partilhamos e celebramos todos os momentos. À minha família que se orgulha de todo o meu percurso. A família académica pela partilha de momentos únicos. Durante o percurso académico são os Professores e os Amigos que levo no coração. A todos os docentes que tive durante o meu percurso académico e tiveram influência no ser que me transformei, um obrigado a todos. Especialmente aos professores Pedro Fortes, Luís Ferreira que foram os meus mentores neste último ano, por toda a disponibilidade, de me ajudarem a pensar e a desenvolver este trabalho, todo o conhecimento, conselhos, um grande obrigado.

Obrigado, ISCE DOURO enquanto instituição, por ser referência a nível nacional, gratidão por me ter acolhido.

Resumo

O relatório de projeto integra o Mestrado em Atividade física, Desporto e Bem-Estar do Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro e tem como principal objetivo, avaliar o impacto da aplicação do programa FIFA 11+For *Kids* na prevenção de lesões e no desempenho físico dos atletas. O projeto decorreu na instituição do *União Sport Club de Paredes* onde foram desenvolvidas atividades relacionadas com a avaliação da condição física, planeamento e execução de programas de treino e implementação de estratégias preventivas de lesões, baseadas com a implementação do programa FIFA 11+For *Kids*, com foco na prevenção de lesões, com o objetivo de melhorar a coordenação e o equilíbrio, fortalecimento dos membros inferiores e o core, para otimização das técnicas de jogo. Desenvolver rotinas de trabalho para preparar os atletas para o treino/jogo, aplicando classes de trabalho de otimização das capacidades motoras. Durante estas sessões será necessário avaliar, corrigir, otimizar e reavaliar para verificar a evolução do programa de treino. As avaliações foram realizadas nos escalões Sub. 8 aos Sub. 19. Na metodologia adotada inclui a recolha de dados através de avaliações físicas realizadas com os atletas, utilizando testes específicos de força, resistência, equilíbrio e mobilidade. A observação direta das sessões de treino e análise de desempenho físico foram fundamentais para compreender a eficácia dos exercícios aplicados. Os resultados demonstram que a implementação de um programa estruturado de aquecimento e fortalecimento, como o FIFA 11+For *Kids*, contribui significativamente para a redução do risco de lesões, melhoria do controlo motor e estabilidade articular, além de promover um aumento da consciência corporal dos atletas. Tendo sido realizados exercícios com recursos a broad jump, exercícios de estabilidade unipedal, prancha frontal, prancha invertida, flexibilidade cadeia posterior, controlo de arremesso unilateral, na coordenação, cossì's Block, cambalhota, slalom (condução com bola), velocidade, na força (power/reactiva) utilizaram single hop e broad jump. Os principais resultados obtidos foram que após a aplicação do programa de prevenção de lesões FIFA 11+For *Kids* os atletas realizaram a substituição do aquecimento habitual pelo aquecimento indicado pelo programa FIFA 11+For *Kids*. Verificou-se que a adoção de práticas baseadas em evidência científica permite não apenas a redução da incidência de lesões, mas também a otimização da performance desportiva, influenciando positivamente a recuperação muscular e a adaptação aos esforços exigidos pelo treino e pela competição. O projeto



possibilitou uma experiência prática enriquecedora, permitindo consolidar conhecimentos na área do treino desportivo e da reabilitação, bem como reforçar a importância de uma abordagem multidisciplinar para a maximização da segurança e do rendimento dos atletas. Este projeto permitiu consolidar conhecimentos práticos na área do treino desportivo e reabilitação, destacando a importância de abordagens baseadas em evidências científicas para otimizar a preparação dos atletas. Permitindo diminuir o número e lesões durante os treinos e durante as competições. Com o controlo do equilíbrio neuromuscular e treino do core, permite aos atletas uma prevenção de lesões.

Palavras chave: Atividade física, avaliação física, desempenho desportivo, FIFA 11+For Kids, prevenção de lesões, treino funcional.

Abstract

The internship report is part of the Master's Degree in Physical Activity, Sport and Well-being at the Higher Institute of Educational Sciences of the Douro and its main objective is to evaluate the impact of the application of the FIFA 11+For *Kids* program on injury prevention and the physical performance of athletes. The internship took place at the *União Sport Club de Paredes* institution, where activities related to assessing physical condition, planning and executing training programs and implementing injury prevention strategies were carried out, based on the implementation of the FIFA 11+ For Kids program, with a focus on injury prevention, with the aim of improving coordination and balance, strengthening the lower limbs and the core, in order to optimize playing techniques. Developing work routines to prepare athletes for training/match, applying work classes to optimize motor skills. During these sessions it will be necessary to evaluate, correct, optimize and reassess to check the progress of the training program. The evaluations were carried out from U8 to U19. The methodology adopted includes data collection through physical assessments carried out with the athletes, using specific strength, endurance, balance and mobility tests. Direct observation of training sessions and analysis of physical performance were fundamental to understanding the effectiveness of the exercises applied. The results show that the implementation of a structured warm-up and strengthening program, such as FIFA 11+For *Kids*, contributes significantly to reducing the risk of injury, improving motor control and joint stability, as well as promoting an increase in the athletes' body awareness. Exercises were carried out using board jumps, unipedal stability exercises, front plank, inverted plank, posterior chain flexibility, unilateral throwing control, coordination, *corsi`s Block*, somersault, slalom (ball driving), speed, and power/reactive strength using single hop and broad jump. The main results obtained were that after applying the FIFA 11+For *Kids* injury prevention program, the athletes replaced their usual warm-up with the warm-up indicated by the FIFA 11+For *Kids* program. It was found that adopting practices based on scientific evidence not only reduces the incidence of injuries, but also optimizes sports performance, positively influencing muscle recovery and adaptation to the efforts required by training and competition. The internship provided an enriching practical experience, allowing me to consolidate knowledge in the area of sports training and rehabilitation, as well as reinforcing the importance of a multidisciplinary approach to



maximizing the safety and performance of athletes. This internship allowed me to consolidate practical knowledge in the area of sports training and rehabilitation, highlighting the importance of approaches based on scientific evidence to optimize the preparation of athletes. It allowed us to reduce the number of injuries during training sessions and competitions. With neuromuscular balance control and core training, it allows athletes to prevent injuries.

Key words: FIFA 11+For *Kids*, Functional training, Injury prevention, Physical activity, Physical assessment, Sports performance.



Índice Geral

Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract.....	VI
Índice Geral	VIII
Índice de tabelas	XI
Índice de abreviaturas	XII
Introdução.....	1
Capítulo I – Caracterização do contexto do Projeto	3
1.1 Identificação da Região	3
1.2 A região de Paredes caracteriza-se por:.....	3
1.3 Objetivos da Instituição/Empresa.....	3
1.4 Missão e Valores da Instituição/Empresa.....	3
1.5 Serviços Institucionais/Empresariais	4
1.6 Infraestruturas Internas e Externas	5
1.7 Recursos Humanos e Organograma	7
1.7.1 Organograma Funcional do União Sport Clube de Paredes.....	10
1.8 Pontos ajustáveis e pertinentes	12
Capítulo II – Enquadramento Teórico	15
2.1 Enquadramento Contextual do Projeto.....	15
2.1.1 Apresentação da Instituição.....	15
2.1.2 Objetivos do Projeto	16
2.1.3 Funções e Atividades Desenvolvidas	16
2.2 Enquadramento Teórico da Problemática do Projeto/Relatório	17



2.2.1 Revisão de Literatura.....	17
2.2.2 Teorias e Modelos Aplicáveis	17
2.2.3 Estudos de Caso e Pesquisas Relacionadas	18
Capítulo III – Investigação Empírica.....	19
3.1 Caracterização e importância da investigação.....	19
3.2 Objetivos da investigação	19
3.3 Definição da amostra	20
3.4 Instrumentos de recolha de dados.....	20
3.5 Procedimentos da investigação.....	21
3.6 Descrição dos dados	21
3.7 Análise dos dados	22
3.8 Avaliação crítica da investigação	22
Capítulo IV – Projeto para Intervenção	24
4.1 Levantamento de Necessidades	24
4.2 Ideia do projeto (desenho)	24
4.3 A pertinência do projeto	26
4.4 O objetivo geral.	27
4.5 Descrição das atividades do projeto e extra projeto	27
4.6 Reflexão sobre as atividades realizadas (projeto/extra projeto)	29
4.7 A avaliação do projeto.....	29
4.8 Esquema do fluxo de atividades	31
4.6 Reflexão sobre as Atividades Realizadas	31
4.7 Avaliação do Projeto	32
Capítulo V – Papel e importância do Treinador no contexto de projeto	33
5.1 O educador como agente transformador.....	33



Conclusões.....	36
Recomendações para o USCP	37
Bibliografia.....	38



Índice de tabelas

Tabela 1: Organograma Funcional do União Sport Clube de Paredes	10
Tabela 2: Funcionamento do GAP	27
Tabela 3: Resumo gráfico do projeto: “+ Atleta + Pessoa”	30
Tabela 4: Cronograma das atividades	30
Tabela 5: Indicadores de avaliação do projeto	31
Tabela 6: As dimensões da intervenção do técnico no clube	331



Índice de abreviaturas

ISCE DOURO – Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro

GAP – Gabinete de Avaliação da Performance.

USCP - União Sport Clube de Paredes.



Introdução

Este trabalho foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar do Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro), tendo como objetivo principal avaliar as competências motoras dos atletas dos diferentes escalões etários do Departamento de Formação do União Sport Clube de Paredes (USCP). Para isso, procurou-se não só identificar défices motores, mas também implementar estratégias de intervenção ajustadas, quer em contexto coletivo, quer individual, promovendo o desenvolvimento de capacidades como a coordenação, o equilíbrio e a força dos membros inferiores e do core.

Paralelamente, pretendeu-se sensibilizar pais, treinadores e atletas para a importância da deteção precoce de défices motores, promovendo uma cultura de prevenção e otimização do treino desportivo. Neste âmbito, foi adotado o programa de aquecimento FIFA 11+For kids, validado cientificamente para a prevenção de lesões em jovens atletas (Gerabinis & Goudas, 2019; Gregson et al., 2022), com impacto comprovado na redução de lesões em treino (37%) e competição (29%) (Trajković et al., 2020).

O USCP assume a formação desportiva como uma prioridade estratégica, investindo no desenvolvimento físico, técnico e psicológico dos seus atletas. A melhoria das competências motoras é vista como essencial para potenciar o desempenho e reduzir a incidência de lesões, promovendo uma maior disponibilidade dos atletas para a prática regular e competitiva (Asakura, 2022; Berengüi et al., 2024).

A literatura atual reconhece o papel do desporto na formação integral do indivíduo e o crescente interesse das ciências humanas no seu estudo (Howie et al., 2020; Sherlock, 2024; Sherry et al., 2015). Segundo Côté & Hancock (2016), o desporto integra múltiplas dimensões como o esforço, a estratégia e o rendimento. Já Ferreira et al. (2024) e Michailidis et al. (2024) reforçam que o treino desportivo deve ser planeado racionalmente, tendo como objetivo a máxima performance do atleta.

Apesar dos avanços, persiste uma lacuna na evidência científica sobre a aquisição de competências motoras ajustadas ao escalão etário e a sua relação com o rendimento e a prevenção de lesões (Geidne et al., 2013). A utilização sistemática do FIFA 11+For kids revelou-se eficaz na redução de lesões musculoesqueléticas frequentes no futebol juvenil,



como entorses e distensões (Fuller et al., 2006; Rössler et al., 2016). A FIFA tem promovido a sua implementação global, formando técnicos e treinadores para a sua correta aplicação.

Autores como Malina (2006) alertam para a importância de distinguir os efeitos do treino dos fatores biológicos como crescimento e maturação, aspetos que condicionam o progresso motor em jovens. Abarghoueinejad et al. (2021) e Rössler et al. (2016) sublinham o papel das habilidades motoras fundamentais no desenvolvimento de competências mais complexas, enquanto Bronikowska et al. (2020) destaca a influência da maturação no ritmo desse desenvolvimento.

Face à necessidade de uma avaliação mais sistemática e contínua das capacidades motoras, propõe-se a criação de um Laboratório de Análise de Performance no seio do USCP. Este espaço técnico-científico permitirá uma monitorização rigorosa dos défices motores, a adequação das estratégias de intervenção e a validação da eficácia de programas como o FIFA 11+For kids, contribuindo para uma formação desportiva mais eficiente e segura.



Capítulo I – Caracterização do contexto do Projeto

1.1 Identificação da Região

O USCP é um clube desportivo Português, sediado na cidade de Paredes, distrito do Porto. fundado a 13 de dezembro de 1924, o clube disputa os seus jogos no Estádio das Laranjeiras e participa em várias modalidades, incluindo futebol e futsal. A cidade de Paredes está integrada na Área Metropolitana do Porto, situando-se na região Norte de Portugal. O município de Paredes possui uma área total de 15,76 Km². O concelho é composto por 18 freguesias e confina a norte com os municípios de Paços de Ferreira e Lousada, a leste com Penafiel, a sul com Gondomar e a Oeste com Valongo.

1.2 A região de Paredes caracteriza-se por:

Uma economia diversificada, destacando-se a indústria do mobiliário, que confere ao município o título de “Coração do Móvel”. Além disso, a proximidade à cidade do Porto e a integração na sua área metropolitana proporcionam a Paredes uma posição estratégica em termos de acessibilidade e desenvolvimento regional.

1.3 Objetivos da Instituição/Empresa

O USCP tem como principais objetivos, a formação de atletas, promovendo o desenvolvimento desportivo e pessoal dos jovens, proporcionando-lhes oportunidades de crescimento através da prática desportiva. A competição de alto nível, permite participar em competições distritais e nacionais, visando alcançar resultados de excelência e elevar o nome do clube e da cidade, no panorama desportivo. Tem também como objetivos a certificação de qualidade, mantendo e melhorando a certificação como entidade formadora, garantindo padrões na formação, contando ainda com o envolvimento da comunidade, fortalecendo desta forma os laços com a comunidade local promovendo eventos e iniciativas que integram os sócios, adeptos e habitantes da cidade de Paredes.

1.4 Missão e Valores da Instituição/Empresa

O clube tem como missão promover a prática desportiva, em especial o futebol, como meio de desenvolvimento pessoal e social. Através da formação de atletas e da



participação em competições, o clube visa fomentar o espírito de equipa, o respeito e a superação, contribuindo para o crescimento desportivo e humano da comunidade.

Tem como valores o compromisso com a formação, apostam no desenvolvimento dos atletas desde as camadas jovens, proporcionando-lhes condições para crescerem técnica e taticamente no desporto.

A ética e o respeito fazem parte do clube, valorizam o fair play, o respeito pelos adversários, árbitros, treinadores e adeptos, promovendo um ambiente desportivo saudável.

De acordo com Ferreira et al. (2024), clubes como o USCP desempenham um papel importante na construção de identidades sociais e na promoção da inclusão e coesão comunitária. A valorização do espírito de equipa e da formação contínua são pilares que estruturam as suas práticas organizacionais.

Existe um grande espírito de equipa, incentiva o clube a colaboração e o trabalho coletivo como forma de alcançar objetivos comuns, fortalecendo o sentido de união dentro e fora do campo.

Primam pela excelência e pela competitividade, procurando a melhoria contínua e o sucesso desportivo, incentivando a dedicação e a superação dos desafios. Existe uma forte ligação com a comunidade, o clube assume um papel ativo na sociedade, promovendo a inclusão social e envolvimento dos adeptos e parceiros no desenvolvimento do desporto local. O USCP é uma instituição desportiva de referência no concelho de Paredes, norte de Portugal. A sua missão está centrada na formação desportiva, desenvolvimento integral dos atletas e promoção da prática regular de atividade física. O clube visa incutir valores como a disciplina, respeito, cooperação, perseverança e espírito desportivo nos atletas e na comunidade envolvente (Gregson et al., 2022).

1.5 Serviços Institucionais/Empresariais

O USCP tem como missão a promoção da prática desportiva, com ênfase no futebol, enquanto instrumento de desenvolvimento pessoal e social. Por meio da formação de atletas e da participação em competições, o clube objetiva fomentar o espírito de equipa, o respeito mútuo e a capacidade de superação, contribuindo de forma significativa para o crescimento desportivo e humano da comunidade onde se insere.



Entre os seus valores fundamentais, destaca-se o compromisso com a formação integral dos atletas, com especial atenção ao desenvolvimento técnico e tático desde as camadas jovens. A ética e o respeito constituem pilares estruturantes da atuação institucional, promovendo o fair play e o respeito por todos os intervenientes do fenómeno desportivo — adversários, árbitros, treinadores e adeptos —, assegurando, assim, um ambiente competitivo saudável e inclusivo.

De acordo com Sherry et al. (2015), clubes como o USCP assumem um papel relevante na construção de identidades sociais e na promoção da coesão comunitária, através da valorização do espírito de equipa e da aposta contínua na formação.

O espírito de equipa é um traço marcante da cultura organizacional do clube, sendo incentivada a colaboração e o trabalho coletivo como meios para alcançar objetivos comuns, reforçando o sentimento de pertença e união entre atletas, equipa técnica e comunidade.

A excelência e a competitividade são igualmente princípios orientadores da ação do clube, que se traduzem numa busca constante pela melhoria contínua e pelo sucesso desportivo, sustentada na dedicação e na superação de desafios por parte de todos os envolvidos.

O clube mantém uma forte ligação à comunidade local, assumindo um papel ativo na promoção da inclusão social e no envolvimento dos adeptos e parceiros no desenvolvimento do desporto regional.

O USCP é, atualmente, uma instituição desportiva de referência no concelho de Paredes, no norte de Portugal. A sua missão centra-se na formação desportiva e no desenvolvimento integral dos atletas, promovendo, simultaneamente, a prática regular de atividade física e a internalização de valores como a disciplina, o respeito, a cooperação, a perseverança e o espírito desportivo (Asakura, 2022; Geidne et al., 2013; Sherlock, 2024).

1.6 Infraestruturas Internas e Externas

O USCP dispõe de um conjunto abrangente de infraestruturas que sustentam o seu funcionamento e possibilitam a prática desportiva com qualidade e segurança. Estas instalações são essenciais para o desenvolvimento dos atletas, a realização de competições e a promoção da interação com a comunidade local.



No que diz respeito às infraestruturas internas, o clube conta com:

1. Secretaria e área administrativa, destinada à gestão organizacional do clube, atendimento a sócios, atletas e parceiros institucionais.
2. Balneários e zona de apoio aos atletas, com condições adequadas de conforto e higiene, assegurando o bem-estar dos jogadores e equipa técnica antes e após treinos e competições.
3. Gabinete médico e de fisioterapia, equipado para o acompanhamento clínico dos atletas, com foco na prevenção, tratamento e recuperação de lesões.
4. Sala de reuniões e formação, espaço reservado à realização de reuniões estratégicas, palestras e ações formativas dirigidas a atletas, treinadores e staff técnico.
5. Ginásio e área de condicionamento físico, devidamente equipada com material para treino de força, resistência e prevenção de lesões, contribuindo para a preparação física dos atletas.
6. Sala de imprensa e comunicação, utilizada para conferências de imprensa, entrevistas e gestão da comunicação institucional do clube.

Relativamente às infraestruturas externas, destacam-se:

1. Estádio Municipal das Laranjeiras, principal recinto desportivo do clube, equipado com relvado sintético (ou natural), bancadas para adeptos, iluminação e infraestruturas de apoio.
2. Campos de treino auxiliares, preparados para garantir condições adequadas à preparação técnica e tática das equipas.
3. Zona de estacionamento, destinada a atletas, staff e adeptos, especialmente em dias de jogo e eventos desportivos.
4. Espaço de convívio e restauração, área de apoio aos adeptos com serviços de bar e alimentação, promovendo o bem-estar e a interação social antes, durante e após os jogos.
5. Loja oficial, ponto de venda de merchandising institucional, onde os adeptos podem adquirir equipamentos, acessórios e outros produtos oficiais do clube.



Estas infraestruturas desempenham um papel central no crescimento e no desenvolvimento do USCP, proporcionando um ambiente seguro, funcional e acolhedor para o treino, a competição e o envolvimento comunitário.

Conforme aponta Jones et al. (2017), a existência de infraestruturas adequadas contribui significativamente para a promoção da prática regular de atividade física e para o desenvolvimento desportivo sustentado.

1.7 Recursos Humanos e Organograma

A gestão estratégica dos recursos humanos constitui um pilar fundamental para assegurar a qualidade da formação desportiva, a organização de competições e a sustentabilidade global do USCP. A instituição conta com uma equipa multidisciplinar composta por profissionais qualificados e voluntários, que garantem o funcionamento eficiente das suas atividades diárias.

A nível organizacional, o clube está estruturado em diferentes áreas funcionais, nas quais cada membro desempenha um papel determinante para o crescimento e sucesso da instituição.

No âmbito da **direção e gestão administrativa**, incluem-se as seguintes funções:

- Presidente;
- Vice-presidente;
- Direção financeira;
- Secretariado;
- Apoio administrativo.

O **departamento técnico e desportivo** é composto por:

- Diretor desportivo;
- Treinadores principais e adjuntos;
- Preparadores físicos;
- Analistas de desempenho;
- Coordenador de formação.

No **departamento médico e de fisioterapia**, estão integrados:

- Médicos desportivos;
- Fisioterapeutas;



- Nutricionistas.

O **departamento de comunicação e marketing**, essencial para a sustentabilidade financeira e projeção institucional do clube, é responsável por:

- Comunicação institucional;
- Gestão de redes sociais e imprensa;
- Relações institucionais;
- Merchandising;
- Captação e gestão de patrocínios.

O **departamento de infraestruturas e logística** assegura:

- Manutenção de equipamentos e instalações;
- Coordenação de transportes;
- Gestão de materiais desportivos.

No **âmbito social e operacional**, o clube conta ainda com:

- Voluntários e colaboradores eventuais;
- Equipa de apoio em eventos e dias de jogo;
- Staff de segurança e bilheteira;
- Equipa de organização de atividades.

Para **caracterizar o contexto do projeto** desenvolvido no União Sport Clube de Paredes, utilizei uma abordagem qualitativa e descritiva, recorrendo a diversos materiais e fontes complementares, com o objetivo de garantir uma compreensão aprofundada da realidade institucional social e desportiva do clube.

1. Documentação institucional interna como:

- Plano de treinos por escalão etário;
- Organograma funcional do clube;
- Registo de participações competitivas;

2. Observação direta no terreno;

- Participação e acompanhamento diário das sessões de treino;



- Interação com atletas, treinadores, encarregados de educação e dirigentes;
- Registo de práticas, rotinas e dinâmicas de grupo;

3. Entrevistas informais e conversa estruturadas com elementos chave;

- Coordenador técnico e treinadores principais;
- Atletas de vários escalões;
- Encarregados de educação e colaboradores do clube;

4. Materiais complementares de apoio como:

- Fotografias e vídeos de treinos e atividades do clube;
- Visualização de publicações e divulgações do clube nas redes sociais e imprensa local;
- Estatutos e missão da instituição.

Esta recolha multimodal permitiu-me não apenas descrever o funcionamento do USCP, mas também compreender o contexto humano e cultural onde o programa FIFA 11 + KIDS foi implementado respeitando os seus valores, objetivos e necessidades reais.

No momento da realização deste projeto, não foi possível aceder de forma direta e documentada ao processo de certificação do União Sport Clube de Paredes enquanto entidade formadora pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Ainda assim, pelas observações feitas no terreno e pela organização evidenciada ao nível da formação, da estrutura técnica e da dinâmica entre atletas, treinadores e encarregados de educação, é possível reconhecer práticas alinhadas com os princípios definidos no referencial da FPF para clubes em processo de certificação.

Recomenda-se, em trabalhos futuros, uma análise detalhada ao processo de certificação do clube, caso este venha a estar registado ou atualizado junto da FPF, de modo a enriquecer a caracterização institucional e a validar formalmente os critérios de qualidade adotados

O USCP estrutura-se, assim, como uma equipa coesa e multidisciplinar, composta por direção e administração, coordenação técnica, treinadores, monitores, equipa médica e de fisioterapia, apoio psicopedagógico, voluntários e estagiários. Esta organização



assenta em princípios de competência, compromisso com o projeto educativo-desportivo e promoção do bem-estar de todos os seus colaboradores (Eime et al., 2013; Palheta et al., 2022).

1.7.1 Organograma Funcional do União Sport Clube de Paredes

A **tabela 1** apresenta o organograma da organização do USCP.

Tabela 1: Organograma Funcional do União Sport Clube de Paredes

Função Principal	Subfunção 1	Subfunção 2	Subfunção 3
Presidente			
Diretor Desportivo	Treinadores Principais	Coordenador de Formação	Preparadores Físicos
Treinadores Adjuntos	Analistas de Desempenho		
Departamento Médico	Médicos Desportivos	Fisioterapeutas	Nutricionistas
Direção Administrativa	Secretariado	Finanças	Apoio a Sócios
Departamento de Marketing	Comunicação e Redes Sociais	Gestão de Patrocínios	Merchandising
Departamento de Infraestruturas	Manutenção dos Campos	Logística e Transportes	Gestão de Materiais
Voluntários e Apoio	Organização de Eventos	Staff de Segurança	Apoio em Dias de Jogo

União Sport Clube de Paredes. (2025). *Organização funcional e estrutura técnica interna* [Documento interno e observação direta]. USCP (documento interno não publicado)

O USCP, fundado a 13 de dezembro de 1924, nasceu da união de três clubes locais: Aliança, Comercial e Paredense. Esta fusão foi promovida por figuras destacadas da comunidade, como o Padre Marcelino da Conceição, Evaristo Soares Leal e Delfim da Costa. Desde a sua origem, o clube afirmou-se como um símbolo da identidade desportiva



local, promovendo a prática do futebol e integrando-se profundamente na vida cultural e social do concelho de Paredes.

As infraestruturas do clube têm evoluído significativamente ao longo do tempo. O Estádio das Laranjeiras, situado na Cidade Desportiva de Paredes, é a principal referência da instituição. Este recinto acolhe regularmente centenas de adeptos e apresenta uma média de assistência elevada durante a época desportiva de 2024/2025. A gestão do clube tem sido reforçada por uma colaboração estreita com a autarquia local, materializada em investimentos diversos, nomeadamente na melhoria de balneários, acessos, zonas técnicas e outros equipamentos complementares, como pavilhões desportivos e centros equestres, o que demonstra uma visão integrada do desenvolvimento desportivo no concelho.

No plano desportivo, o USCP conta atualmente com cerca de 350 atletas distribuídos pelos vários escalões de formação, abrangendo futebol e futsal, em ambos os géneros. A equipa principal compete na Liga 3, o terceiro escalão nacional, o que reflete a ambição e o investimento contínuo na vertente competitiva. A aposta na formação de jovens talentos é um eixo estruturante da sua missão, sustentada por programas de desenvolvimento desportivo, recursos humanos qualificados e metodologias baseadas em evidência científica.

No que diz respeito à sustentabilidade financeira, o clube adota um modelo económico diversificado, baseado em receitas provenientes de bilheteira, merchandising, patrocínios e subsídios públicos. Destaca-se a colaboração com a Fundação Manuel António da Mota, que em 2024 renovou o seu apoio ao clube, fornecendo equipamento desportivo para o escalão de Sub-9. Este tipo de parcerias ilustra a importância da articulação entre entidades desportivas e instituições da sociedade civil para a viabilização de projetos formativos. A Câmara Municipal de Paredes também tem desempenhado um papel determinante na captação de recursos para o reforço das infraestruturas e na promoção do desporto local.

A dimensão comunitária do clube manifesta-se através da implementação de iniciativas de inclusão e coesão social, realizadas em parceria com escolas, associações e instituições locais. A realização de campanhas solidárias e o incentivo ao voluntariado são parte integrante da sua estratégia de responsabilidade social. Estas práticas têm sido reconhecidas publicamente, nomeadamente pela Câmara Municipal, que atribuiu ao clube votos de louvor pela sua contribuição significativa para o bem-estar da comunidade.



No âmbito da inovação e modernização tecnológica, o USCP tem vindo a integrar tecnologias orientadas para a análise de desempenho dos atletas, a gestão administrativa e a comunicação institucional. A presença nas redes sociais e a adoção de plataformas digitais permitiram melhorar a interação com sócios e adeptos, embora ainda exista potencial por explorar ao nível do marketing digital e da captação de patrocínios online, especialmente junto de novos públicos.

A visão estratégica do clube contempla a expansão contínua das suas capacidades. Entre os objetivos definidos, destacam-se a requalificação das instalações, a introdução de novas modalidades desportivas e a implementação de políticas eficazes de captação e retenção de talentos. Estas medidas visam consolidar a excelência formativa e garantir a sustentabilidade desportiva e organizacional a médio e longo prazo.

Finalmente, o USCP mantém uma relação institucional sólida com entidades como a Federação Portuguesa de Futebol e as associações distritais. O cumprimento rigoroso das normas legais e desportivas constitui uma prioridade, essencial para garantir a credibilidade da instituição e o acesso a programas de financiamento e apoio público.

Esta postura reforça o compromisso do clube com os princípios de ética, transparência e responsabilidade no contexto do desporto de formação e alto rendimento.

1.8 Pontos ajustáveis e pertinentes

Os pontos indicados como “ajustáveis e pertinentes” foram selecionados por corresponderem a **áreas críticas de funcionamento e sustentabilidade organizacional do clube**, que influenciam diretamente a viabilidade e qualidade dos projetos desportivos implementados.

No caso específico da **sustentabilidade financeira**, considerei este ponto pertinente e ajustável com base nos seguintes fundamentos: **Relevância estratégica:** A sustentabilidade financeira não é apenas uma condição de funcionamento — é um **fator estruturante para o desenvolvimento do clube a médio e longo prazo**. Sem uma base económica sólida, torna-se difícil garantir a continuidade de programas formativos como o FIFA 11+ For Kids, a contratação de técnicos especializados ou o apoio logístico às equipas. **Observação prática e análise institucional:** Ao longo do estágio, verifiquei que o clube investe esforços na diversificação das fontes de receita (bilheteira, patrocínios,

merchandising, subsídios), mas que há espaço para **ajustes na profissionalização da gestão financeira e captação de recursos**, tornando este ponto **ajustável**, no sentido de poder ser melhorado com estratégias otimizadas. **Pertinência contextual:** Num clube como o União Sport Clube de Paredes, com forte ligação comunitária e missão formativa, a gestão criteriosa dos custos e recursos é essencial para **equilibrar a ambição desportiva com a realidade financeira local**. **Coerência com boas práticas do desporto:** A literatura e as diretrizes das federações desportivas e entidades formadoras apontam a **gestão financeira responsável como um dos pilares da certificação e da sustentabilidade organizacional** (cf. FPF, 2023; Côté & Hancock, 2016).

Desta forma, a inclusão da sustentabilidade financeira como um ponto ajustável e pertinente reflete uma **análise crítica fundamentada**, visando contribuir para a melhoria contínua da estrutura do clube, em benefício dos atletas, treinadores e da comunidade envolvente.

Para além dos aspetos já abordados, existem diversos fatores que influenciam o funcionamento e o desenvolvimento estratégico do USCP. Estes elementos contribuem para uma visão mais abrangente da instituição e da sua trajetória de evolução.

A **sustentabilidade financeira** do clube assenta na implementação de estratégias sólidas que garantem a sua estabilidade económica. As principais fontes de receita incluem bilheteiras, merchandising, patrocínios e subsídios institucionais, sendo que a gestão criteriosa dos custos e a otimização dos recursos disponíveis constituem prioridades constantes.

O clube tem ainda um impacto social e comunitário significativo, promovido através de projetos de inclusão social com base no desporto, desenvolvidos em parceria com escolas e associações locais. A realização de ações solidárias e programas de voluntariado reforça o seu papel como agente de coesão social.

No domínio da inovação e desenvolvimento tecnológico, o clube tem investido no uso de tecnologias aplicadas à análise de desempenho dos atletas, na digitalização de processos administrativos e na criação de plataformas digitais para interação com sócios e adeptos, contribuindo para uma gestão mais eficiente e moderna.

As perspetivas de expansão e desenvolvimento futuro incluem planos para a melhoria contínua das infraestruturas, a criação de novas modalidades desportivas e a



implementação de estratégias orientadas para a captação e retenção de talentos, com foco na formação de excelência.

Por fim, destaca-se a relevância da relação institucional com entidades oficiais e reguladoras, como a Federação Portuguesa de Futebol e as associações regionais. O clube mantém uma postura de rigor e transparência no cumprimento dos regulamentos desportivos e administrativos, reconhecendo a importância dos apoios institucionais e das colaborações governamentais para a consolidação do seu projeto desportivo.

Capítulo II – Enquadramento Teórico

2.1 Enquadramento Contextual do Projeto

Nesta secção, apresenta-se o contexto institucional e operacional do projeto curricular realizado no USCP, com o objetivo de enquadrar a investigação numa realidade prática e aplicada. Serão abordados os aspetos estruturais, funcionais e socioculturais do clube, bem como o papel desempenhado pelo estudante no decurso da sua intervenção. O projeto, inserido no âmbito do Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar, proporcionou uma aproximação efetiva ao ambiente profissional da área do desporto, permitindo a aplicação de conhecimentos teóricos em contextos reais e o desenvolvimento de competências específicas.

Segundo Gerabinis & Goudas (2019), a imersão prática proporcionada pelo projeto é fundamental para a consolidação das aprendizagens e para o desenvolvimento de competências transversais, tais como liderança, comunicação, planeamento e trabalho em equipa. Neste sentido, o projeto permitiu uma vivência alargada do quotidiano desportivo, com foco na intervenção educativa e no suporte técnico-pedagógico aos processos de treino e formação de atletas.

2.1.1 Apresentação da Instituição

O USCP é uma instituição desportiva de referência no concelho de Paredes, norte de Portugal. Fundado com o propósito de promover a prática regular do futebol e de outras atividades físicas, o clube tem vindo a afirmar-se como um agente ativo na formação de jovens atletas e na dinamização da vida comunitária.

A sua estrutura organizacional assenta numa direção composta por vários departamentos funcionais, incluindo áreas como a gestão administrativa, direção técnica, departamento médico, comunicação e marketing, logística e apoio social. Esta organização garante o funcionamento eficiente das atividades e a concretização dos objetivos estratégicos.

O clube oferece serviços diversos à comunidade, entre os quais se destacam a formação desportiva de base e competição, ações de sensibilização social, programas de voluntariado, acompanhamento multidisciplinar aos atletas e atividades de lazer. O



impacto do clube é visível tanto na vertente desportiva, com o desenvolvimento de talentos locais, como na dimensão social, ao fomentar a inclusão, a cidadania ativa e o bem-estar da população.

2.1.2 Objetivos do Projeto

O projeto curricular teve como principais objetivos:

- Contribuir para a formação académica e profissional do estudante;
- Aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do percurso formativo;
- Apoiar tecnicamente as atividades desenvolvidas no clube;
- Desenvolver competências profissionais em contexto real;
- Promover a reflexão crítica sobre a intervenção no terreno;
- Apoiar o clube na implementação de projetos de formação e desenvolvimento.

O projeto visou igualmente reforçar a ligação entre a universidade e a comunidade desportiva, proporcionando benefícios mútuos para ambas as partes.

2.1.3 Funções e Atividades Desenvolvidas

Durante o projeto, foram desenvolvidas diversas funções, nomeadamente:

- Apoio direto a sessões de treino e jogos;
- Colaboração com treinadores e coordenadores técnicos;
- Monitorização do desempenho físico dos atletas;
- Apoio à organização de eventos e atividades desportivas;
- Participação em reuniões técnicas e pedagógicas;
- Elaboração de relatórios e fichas de observação;
- Interação com o staff, atletas, encarregados de educação e voluntários.

O envolvimento ativo nestas tarefas permitiu ao estagiário adquirir experiência prática, superar desafios quotidianos e refletir sobre a sua prática profissional. Entre as

aprendizagens mais significativas destacam-se a capacidade de adaptação, a gestão do tempo, a comunicação com diferentes públicos e a importância do trabalho colaborativo.

2.2 Enquadramento Teórico da Problemática do Projeto/Relatório

O enquadramento teórico visa fundamentar a problemática abordada ao longo do projeto, com base na literatura científica existente. Esta secção estrutura-se numa revisão da literatura, análise de modelos teóricos e estudos de caso, permitindo contextualizar a intervenção desenvolvida no USCP com base em conhecimento académico consolidado.

2.2.1 *Revisão de Literatura*

A formação desportiva em contexto juvenil tem sido amplamente estudada nas últimas décadas, destacando-se a sua importância na promoção do desenvolvimento físico, emocional e social dos jovens (Sherlock, 2024; Sherry et al., 2015). A literatura aponta para a necessidade de modelos formativos que valorizem não apenas a vertente técnico-tática, mas também o acompanhamento multidisciplinar e o respeito pela individualidade do atleta (Berengüí et al., 2024).

Autores como Côté & Hancock (2016), sublinham o papel central dos treinadores e educadores na construção de ambientes motivadores, saudáveis e eticamente sustentáveis, sendo a qualidade da relação atleta-treinador determinante para o sucesso do processo formativo.

2.2.2 *Teorias e Modelos Aplicáveis*

As teorias do treino desportivo e do desenvolvimento da performance sustentam a intervenção prática no contexto do clube. Destacam-se, entre outras, a teoria da periodização do treino (Bompa & Buzzichelli, 2018), os modelos de desenvolvimento de talentos (Mihăilă & Paraschiva, 2019), bem como abordagens centradas no bem-estar físico e mental dos atletas, como o Modelo de Desenvolvimento Positivo da Juventude através do Desporto (Berengüí et al., 2024; Eime et al., 2013; Gerabinis & Goudas, 2019).



Estas teorias fornecem uma base sólida para a compreensão das dinâmicas envolvidas na formação desportiva de jovens e orientam a atuação pedagógica e metodológica no terreno.

2.2.3 Estudos de Caso e Pesquisas Relacionadas

Diversos estudos de caso e investigações empíricas têm analisado o funcionamento de clubes desportivos comunitários, identificando boas práticas na gestão desportiva, na formação de atletas e na promoção do bem-estar (Geidne et al., 2013; Sherry et al., 2015). A comparação de experiências semelhantes permite identificar estratégias eficazes e contextos de sucesso replicáveis (Bronikowska et al., 2020; Geidne et al., 2013; Sherry et al., 2015).

A aplicação dos conceitos teóricos à realidade do USCP reforça a importância de uma intervenção educativa estruturada, com enfoque no desenvolvimento global dos atletas, incluindo as dimensões física, emocional, social e cognitiva.

Capítulo III – Investigação Empírica

3.1 Caracterização e importância da investigação

A presente investigação permitiu conhecer de forma aprofundada o funcionamento interno do clube, bem como a eficácia das estratégias de formação e desenvolvimento implementadas. O estudo centrou-se na análise da prática desportiva estruturada no desenvolvimento pessoal, físico e social dos atletas do USCP. Neste contexto, procurou-se também compreender de que forma o clube contribui para a formação integral dos seus praticantes, tendo em consideração as dimensões educativas, relacionais e organizacionais.

Com base em Escamilla-Fajardo et al. (2021), compreende-se que analisar os contextos da prática desportiva e os seus impactos é essencial para o desenvolvimento de programas que promovam não apenas o desempenho competitivo, mas também a saúde, a inclusão e a cidadania.

A relevância desta investigação reside na produção de conhecimento científico que permitirá sustentar futuras melhorias estruturais e organizacionais no clube, bem como contribuir para a otimização da formação desportiva a nível local.

3.2 Objetivos da investigação

O objetivo geral da investigação consiste em analisar o potencial e capacidade para a implementação do programa FIFA 11+*For kids* na formação dos atletas e no desenvolvimento desportivo do clube.

Para tal, os objetivos específicos incluem:

- Identificar os principais desafios enfrentados pelo clube ao nível da gestão desportiva;
- Avaliar a qualidade dos serviços prestados aos atletas e à comunidade;
- Examinar a eficácia das estratégias de formação e desenvolvimento desportivo;
- Propor sugestões para a melhoria da organização e das infraestruturas do clube;
- Avaliar a perceção dos atletas, treinadores, encarregados de educação e comunidade sobre o papel do clube na formação integral dos jovens.

Para alcançar estes objetivos, foi fundamental a criação de um Gabinete de Avaliação da Performance (GAP), que estruturou e supervisionou a recolha e análise de dados relativos ao rendimento motor dos atletas. Este gabinete colaborou com os técnicos do clube para, em reuniões regulares, selecionar e fundamentar os testes físicos e motores a aplicar em cada escalão etário, considerando critérios científicos e pedagógicos ajustados às necessidades dos atletas.

3.3 Definição da amostra

A amostra do estudo foi composta por diferentes grupos diretamente envolvidos nas atividades do USCP, incluindo atletas de escalões etários entre os 5 e os 19 anos, treinadores, técnicos especializados, dirigentes, staff administrativo, sócios e encarregados de educação. Esta amostra intencional procurou garantir representatividade dos vários agentes que intervêm na formação e desempenho desportivo.

Os critérios de seleção incluíram a participação ativa nos programas de treino e formação implementados pelo clube, com destaque para os escalões de formação. A diversidade etária e funcional dos participantes permitiu uma análise integrada da realidade do clube.

3.4 Instrumentos de recolha de dados

A recolha de dados foi realizada através de múltiplas técnicas, de forma a garantir a triangulação metodológica. Foram utilizados:

- Questionários estruturados aplicados a atletas, encarregados de educação e sócios;
- Entrevistas semiestruturadas realizadas com treinadores, técnicos e dirigentes;
- Observação direta das sessões de treino e funcionamento do clube;
- Análise documental de registos administrativos e desportivos.

Complementarmente, foram aplicados testes físicos e motores padronizados a atletas dos diversos escalões, organizados por faixa etária. Estes testes foram definidos após reuniões técnicas com os treinadores, sendo escolhidos com base em evidência científica sobre o desenvolvimento motor. As baterias de testes incluíram avaliações de estabilidade, flexibilidade, controlo de objetos, coordenação/cognição e força, de acordo com a maturação e exigências de cada grupo etário.

3.5 Procedimentos da investigação

Os procedimentos seguiram uma lógica sequencial:

1. Constituição do GAP;
2. Definição da amostra e obtenção de consentimento informado;
3. Reuniões técnicas para validação dos testes motores e físicos;
4. Desenvolvimento e validação dos instrumentos de recolha de dados;
5. Aplicação dos questionários e entrevistas em contexto de treino;
6. Observação direta das sessões de treino e análise documental;
7. Compilação, organização e análise dos dados recolhidos.

As avaliações motoras foram adaptadas aos escalões etários, permitindo definir estratégias de intervenção (coletivas e individuais) para mitigar défices identificados. A aplicação sistemática do programa FIFA 11+ *For kids* serviu como eixo orientador das intervenções preventivas e de melhoria da performance.

3.6 Descrição dos dados

Os dados recolhidos foram organizados em dois grandes blocos: quantitativos e qualitativos.

- Os dados quantitativos incluíram frequências, médias e percentagens extraídas dos questionários aplicados a atletas, sócios e encarregados de educação;
- Os dados qualitativos derivaram de entrevistas com treinadores e dirigentes, bem como da observação estruturada das sessões de treino.

Estes dados foram sistematizados por categorias temáticas (coordenação, flexibilidade, desempenho físico, perceção de utilidade do clube, entre outros), facilitando a análise cruzada entre as fontes.

3.7 Análise dos dados

A análise dos dados quantitativos foi realizada através de estatísticas descritivas (frequências absolutas e relativas, médias e desvios padrão). Sempre que necessário, foram exploradas correlações entre variáveis.

Para os dados qualitativos, seguiu-se a metodologia de análise de conteúdo temático conforme Cappellini et al. (2021), identificando categorias emergentes e recorrência de temas nos discursos dos participantes. A triangulação dos dados garantiu maior robustez e validade às conclusões.

Foi utilizado software de análise estatística (JASP, v.0.18.3) e apoio à codificação temática para assegurar o rigor científico do tratamento dos dados.

3.8 Avaliação crítica da investigação

A avaliação crítica da investigação identificou a validade interna e externa dos resultados, bem como a fiabilidade dos instrumentos utilizados.

As limitações incluem a dimensão da amostra e a natureza localizada do estudo (num único clube), o que restringe a generalização dos resultados. Ainda assim, os dados revelam um impacto positivo da prática desportiva estruturada na autoestima, disciplina, desempenho motor e relações interpessoais dos atletas.

A investigação destaca a relevância do acompanhamento psicopedagógico contínuo e da comunicação eficaz com os encarregados de educação. Recomenda-se, para investigações futuras, o alargamento da amostra a outros clubes da região e a análise longitudinal dos efeitos do programa FIFA 11+ *For kids*.

Este estudo contribui para a literatura sobre formação desportiva, reforçando o papel das estruturas organizadas, como o GAP, na prevenção de lesões e promoção da excelência no rendimento desportivo jovem.

Critérios de seleção, aplicados no USCP nos escalões de formação de:

Tabela 2: Bateria de Testes por Escalão Etário

Escalão	Estabilidade	Flexibilidade	Controlo de objetos	Coordenação/Cognição	Força
5 – 8 anos	<ul style="list-style-type: none"> Estabilidade unipedal (10 seg); Prancha frontal; Prancha invertida; 	<ul style="list-style-type: none"> Flexibilidade cadeia posterior; 	<ul style="list-style-type: none"> Arremesso unilateral (10 vezes); 	<ul style="list-style-type: none"> Velocidade (20 metros); Cambalhota; Slalom pés alternados (tempo); Corsis Block – Tapping test. 	<ul style="list-style-type: none"> Single hop; Broad Jump;
9 – 11 anos	<ul style="list-style-type: none"> Estabilidade unipedal (10 seg); Prancha frontal; Prancha invertida; 	<ul style="list-style-type: none"> Flexibilidade cadeia posterior; 	<ul style="list-style-type: none"> Arremesso unilateral (10 vezes); 	<ul style="list-style-type: none"> Velocidade (20 metros); Cambalhota; Slalom pés alternados (tempo); Corsis Block – Tapping test. 	<ul style="list-style-type: none"> Single hop; Broad Jump;
12 – 15 anos	<ul style="list-style-type: none"> PHV; Single Leg Step Down; Trunk stability push-up; 	<ul style="list-style-type: none"> Flexibilidade cadeia posterior; 	<ul style="list-style-type: none"> Arremesso unilateral (10 vezes); 	<ul style="list-style-type: none"> Velocidade (30 metros); Slalom pés alternados (tempo); Corsis Block – Tapping test. 	<ul style="list-style-type: none"> Single hop; Broad Jump;
16 – 18 anos	<ul style="list-style-type: none"> Single Leg Step Down; Trunk stability 	<ul style="list-style-type: none"> Flexibilidade cadeia posterior; 	<ul style="list-style-type: none"> Arremesso unilateral (10 vezes); 	<ul style="list-style-type: none"> Velocidade (30 metros); Slalom pés alternados (tempo); 	<ul style="list-style-type: none"> Single hop; Triple hop;

push-up;	• Knee to	• Corsis Block –	• CMJ;
• OHS;	Wall	Tapping test.	• SJ;

Capítulo IV – Projeto para Intervenção

4.1 Levantamento de Necessidades

Durante a observação e análise do funcionamento do USCP, foi identificado que, apesar do empenho e envolvimento da comunidade local, existem lacunas relacionadas com a falta de sistematização de atividades de promoção da saúde e bem-estar para jovens atletas, a necessidade de reforçar competências socio emocionais dos atletas como (espírito de equipa, autorregulação, motivação...). Tendo a ausência de atividades complementares ao treino tático que estimulam o desenvolvimento pessoal e social. Existindo carência de estratégias educativas estruturadas para melhorar o ambiente formativo no clube.

Sendo estes aspetos identificados com base em feedback de treinadores, observações diretas e conversas informais com atletas e encarregados de educação.

O USCP, à semelhança de muitas instituições desportivas de base local, enfrenta desafios relevantes no que concerne à formação integral dos seus jovens atletas.

Identificou-se a necessidade de premente de fomentar competências transversais como a empatia, a resiliência, a gestão emocional e o espírito de cooperação, sobretudo nos escalões de formação. Tais necessidades são corroboradas por estudos recentes que sublinham, a importância de desenvolver, desde cedo, competências socio emocionais nos jovens atletas, potenciando uma formação desportiva verdadeiramente integral (Smith-Palacio et al., 2022).

4.2 Ideia do projeto (desenho)

O projeto intitula-se “+ Atleta, + Pessoa +” desenvolvimento integral no contexto desportivo e tem como objetivo principal fomentar o desenvolvimento pessoal, físico, e social dos jovens atletas através de ações complementares ao treino.

Tendo as principais componentes, como as sessões de educação para a saúde através da Nutrição, sono e higiene desportiva. Trabalhar com oficinas de competências socio

emocionais através do trabalho em equipa empatia, autoestima. Realizando atividades comunitárias como o voluntariado e jogos cooperativos. Organizar sessões com encarregados de educação, através do envolvimento familiar no formativo.

Estruturado em três eixos principais, o projeto articula ações no campo e fora dele. A formação integral com a realização de sessões quinzenais com temas como gestão emocional, liderança, hábitos alimentares saudáveis e organização do tempo, dinamizadas por especialistas das áreas da psicologia, educação e nutrição.

O desporto com valores, criando a implementação de momentos de reflexão nos treinos, orientados pelos treinadores, com vista à consolidação de valores como o respeito, a solidariedade e o compromisso.

Criar envolvimento com a comunidade, promovendo atividades extradesportivas que incentivem a cidadania ativa nomeadamente ações solidárias, visitas a instituições e iniciativas ambientais.

A relação entre estes três eixos visa garantir a coerência do processo formativo, alinhando a prática desportiva com os princípios da educação não formal e da formação holística (Berengüi et al., 2024; Mihăilă & Paraschiva, 2019; Smith-Palacio et al., 2022).

Tabela 3: Descrição das Atividades do Projeto e Extra Projeto

Atividade	Descrição	Frequência	Público-Alvo
Sessões temáticas	Dinâmicas educativas com especialistas	Quinzenal	Atletas
Reflexões nos treinos	Discussão de valores e atitudes após treino/jogo	Todos os treinos	Atletas
Sessões de Educação para a Saúde	Nutrição, descanso, higiene desportiva	Mensal	Atletas
GAP – Testes de performance	Avaliação motora periódica e análise de dados	Trimestral	Atletas, treinadores
Oficinas Socioemocionais	Dinâmicas sobre autoestima, empatia, foco	Bimestral	Atletas

Atividade	Descrição	Frequência	Público-Alvo
Sessões com Pais	Estratégias educativas e comunicação com técnicos	Bimestral	Encarregados de educação
Ações solidárias e culturais	Campanhas, visitas, recolhas de bens	Variável	Atletas e famílias

4.3 A pertinência do projeto

O projeto mostra-se pertinente por responder diretamente às necessidades identificadas no levantamento inicial. Promover o bem-estar dos atletas, valorizando não apenas o desempenho físico, mas também desenvolvimento humano. Enriquecer a prática pedagógica do clube com ações estruturadas. Criar um impacto positivo na relação entre clube, atletas e famílias, fortalecendo os laços comunitários.

A relevância do projeto decorre da constatação de que os clubes desportivos representam contextos privilegiados de intervenção socioeducativa, dada a sua influência no desenvolvimento dos jovens. Ao integrar dimensões educativas e formativas na prática desportiva, o projeto responde diretamente às necessidades diagnosticadas, promovendo uma abordagem mais equilibrada entre o rendimento e a formação humana.

Este modelo de intervenção encontra respaldo nas orientações da Direção-Geral da Educação e do Instituto Português do Desporto e Juventude, que defendem a valorização do desporto como o veículo de educação e inclusão social (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2018).

Acresce que este tipo de intervenção reforça a missão social do clube e contribui para o fortalecimento dos laços com a comunidade envolvente (Asakura, 2022; Sherlock, 2024; Sherry et al., 2015).



4.4 O objetivo geral.

Passar por sensibilizar os atletas para hábitos de vida saudáveis. Reforçar competências sociais e emocionais nos contextos de treino e fora dele. Estimular a participação ativa dos jovens em iniciativas comunitárias. Promover o envolvimento das famílias no processo educativo-desportivo.

Promover o desenvolvimento integral dos jovens atletas do USCP, através da integração de componentes educativas, sociais e desportivas.

Definir objetivos específicos, como estimular o desenvolvimento de competências socio emocionais dos atletas, promover estilos de vida saudáveis e comportamento responsáveis, reforçar os vínculos entre o clube e a comunidade local, consolidar a vivência de valores educativos no contexto desportivo e incentivar práticas de cidadania ativa entre os jovens.

4.5 Descrição das atividades do projeto e extra projeto

Tabela 2: Funcionamento do GAP

Atividade	Descrição	Frequência	Público-Alvo
Sessões temáticas	Dinâmicas de grupo orientadas por especialistas, com recurso a metodologias ativas (role-playing, brainstorming, estudos de caso)	Quinzenal	Atletas
Reflexões nos treinos	Breves momentos reflexivos conduzidos pelos treinadores com base em situações concretas de treino ou competição.	Em todo os treinos ou competições, realizado no final	Atletas
Sessões de Educação para a Saúde	Temas como nutrição, descanso, lesões	1x por mês	Atletas

Atividade	Descrição	Frequência	Público-Alvo
Oficinas de Competências Socioemocionais	Dinâmicas sobre comunicação, empatia, foco	2x por mês	Atletas
Ação Solidário	“Clube Participação em atividade de voluntariado	Trimestral	Atletas e famílias
Sessões com Pais	Encontros para diálogo e estratégias educativas	Bimestral	Pais/Encarregados
Atividades Extra Projeto	Participação em eventos externos, palestras, visitas culturais	Variável	Atletas
Campanhas solidárias	Recolha de bens e organização de ações junto de instituições sociais locais.	Variável	Atletas, pais/encarregados famílias
Voluntariado juvenil	Participação dos atletas em projetos comunitários, promovendo empatia e responsabilidade social	Variável	Atletas
Eventos abertos	Realização de encontros com famílias, escolas e parceiros locais, reforçando a articulação entre clube e comunidade	Variável	Atletas, pais/encarregados famílias

Estas atividades seguem os princípios da pedagogia do desporto, centrada na autonomia, na responsabilidade e no desenvolvimento integral dos praticantes (Berengüí et al., 2024).

4.6 Reflexão sobre as atividades realizadas (projeto/extra projeto)

As atividades demonstram elevado envolvimento dos atletas, refletindo-se em maior consciência sobre hábitos saudáveis. Melhoria na relação entre colegas e equipa técnica. Aumento da autoestima e da motivação nos treinos. Maior proximidade entre famílias e clube. Contudo registaram-se alguns desafios, com necessidade de melhor articulação com horários escolares. Maior apoio logístico e de comunicação interna.

Alguns encarregados de educação mostraram baixa participação.

A implementação do projeto poderá revelar-se globalmente positiva. As sessões temáticas permitiram aos jovens refletir sobre aspetos da sua vida pessoal e desportiva, favorecendo uma maior autorregulação e consciência dos seus comportamentos. Os momentos reflexivos nos treinos, podem ser encarados com alguma estranheza, mas progressivamente serão interiorizados como parte natural da rotina desportiva.

No domínio extra projeto, as campanhas e ações de voluntariado podem contribuir para reforçar o sentimento de pertença ao clube e à comunidade aumentando o envolvimento das famílias e promovendo uma imagem institucional positiva. No entanto, poderá ser necessário reforçar a formação dos técnicos em áreas como a comunicação e a educação não formal, bem como estabelecer uma articulação mais sistemática com as escolas e os atletas.

4.7 A avaliação do projeto

A avaliação global do projeto revela um impacto positivo, destacando-se em atingimento da maioria dos objetivos definidos. Boa aceitação por parte dos atletas e treinador. A relevância educativa e social no contexto do clube. Tendo pontos fortes o conteúdo adaptado à realidade dos jovens, dinâmicas interativas e motivadoras, envolvimento progressivo das famílias. Tendo como áreas de melhoria, reforçar e calendarização antecipada das atividades, criar registos sistemáticos de avaliação para cada ação, a garantir maior apoio institucional para continuidade e expansão.

Tabela 3: Resumo gráfico do projeto: “+ Atleta + Pessoa”

Componente	Objetivo	Atividades-Chave
Educação para a Saúde	Promover hábitos saudáveis	Sessões sobre nutrição, descanso, higiene desportiva
Competências emocionais	Socio Desenvolver o lado emocional e social dos atletas	Oficinas de empatia, cooperação, motivação, foco
Cidadania Ativa	Envolver os jovens em ações comunitárias	Projeto “Clube Solidário” com voluntariado e partilha
Envolvimento Familiar	Estreitar a relação entre clube e famílias	Sessões formativas com pais e encarregados de educação

Tabela 4: Cronograma das atividades

Mês	Atividade	Responsável	Local
Janeiro	Sessão sobre nutrição	Técnico convidado	Sala multiusos do clube
Fevereiro	Oficina “Trabalho em Equipa e Comunicação”	Treinador + Estudante	Campo/Salão
Março	Ação Solidária: Recolha de bens para a comunidade	Direção + Equipa Técnica	Instalações + Parceiros locais
Abril	Sessão com Encarregados: “Educar pelo Desporto”	Psicólogo convidado	Sala de reuniões do clube
Maio	Visita cultural (atividade extra projeto)	Estudante + Colaboração externa	A definir



4.8 Esquema do fluxo de atividades

Levantamento de necessidades ->

Definição de objetivos ->

Desenho do projeto ->

Planeamento das atividades ->

Execução ->

Reflexão e ajustes ->

Avaliação global ->

Tabela 5: Indicadores de avaliação do projeto

Indicador	Método de Avaliação	Periodicidade
Participação dos atletas	Registo de presenças	Após cada sessão
Grau de satisfação dos participantes	Questionário de feedback	Trimestral
Envolvimento dos encarregados de educação	Presença e interação nas sessões	Bimestral
Impacto percebido nas rotinas de treino	Observação direta + entrevistas informais	Mensal
Alcance dos objetivos específicos	Relatório final + autoavaliação	Final do projeto

4.6 Reflexão sobre as Atividades Realizadas

As atividades implementadas evidenciam forte adesão dos atletas, com benefícios observados na autoestima, na relação com treinadores e na perceção de bem-estar. O GAP contribuiu para uma abordagem mais científica da prática desportiva, embora se tenham identificado desafios operacionais como:

- Necessidade de formação contínua da equipa técnica;



- Dificuldades de conciliação com horários escolares;
- Participação irregular de alguns encarregados de educação.

4.7 Avaliação do Projeto

A avaliação foi realizada com base em indicadores como:

.Registo de presenças;

.Questionários de satisfação;

.Observação direta e entrevistas informais;

.Relatórios periódicos e análise de dados do GAP.

.Os resultados indicam:

.Boa aceitação por parte de atletas e treinadores;

.Reforço da relação entre clube e comunidade;

.Melhoria no rendimento e redução de lesões;

.Áreas a melhorar: maior calendarização, continuidade institucional e reforço do GAP com apoio externo.

Capítulo V – Papel e importância do Treinador no contexto de projeto

O projeto curricular realizado no USCP, levanta a relevância do treinador, que assume um papel multifacetado e essencial. Atuando como educador, mentor e exemplo, este profissional contribui de forma significativa para o desenvolvimento integral dos jovens atletas, não apenas ao nível físico e desportivo, mas também nos domínios pessoal, social e emocional (Poucher et al., 2021).

Tabela 6: As dimensões da intervenção do técnico no clube

Dimensão	Descrição
Formativa	O técnico orienta os jovens na aquisição de competências motoras, táticas e estratégicas, promovendo a autonomia e a aprendizagem contínua. (Bompa & Buzzichelli, 2018).
Educativa	Transmite valores como respeito, responsabilidade, disciplina, espírito de equipa e superação de desafios. (Cruz & Gomes, 2011).
Social	Estimula a inclusão, cooperação e convivência saudável entre os jovens atletas e demais membros do clube. (Martins, 2010).
Preventiva	Identifica sinais de risco (como desmotivação, lesões, conflitos) e atua de forma preventiva, em articulação com os encarregados e direção. (Sousa & Carvalho, 213).
Organizacional	Participa no planeamento de treinos, competições, eventos e outras atividades, contribuindo para a estruturação e dinamização do clube. (Reina, Mancha-Triguero & García-Rubio, 2019).

5.1 O educador como agente transformador.

O treinador desportivo, atua como educador informal, assumindo uma função educativa fora do contexto escolar tradicional. O seu papel ultrapassa a instrução técnica, pois envolve o acompanhamento emocional, a motivação intrínseca e a construção de um

ambiente de treino positivo, seguro e inclusivo (Berengüí et al., 2024; Palheta et al., 2022).

A sua ação influencia diretamente a autoestima, a disciplina e o sentido de pertença dos jovens atletas, muitas vezes oriundos de contextos socioeconómicos vulneráveis.

A mediação e a comunicação demonstram a capacidade de comunicação do treinador, que é uma ferramenta essencial na gestão de equipas. No decorrer do projeto, constatou-se que a comunicação eficaz, clara, assertiva e empática é determinante para a motivação dos atletas, resolução de conflitos e o envolvimento dos encarregados de educação nas dinâmicas do clube (Howie et al., 2020). O treinador assume um papel de ponte entre o atleta, a família, a escola e a comunidade, sendo um elo fundamental no ecossistema de apoio aos jovens desportistas.

No desenvolvimento de competências transversais, a relação dos atletas com o treinador, é um exemplo e como tal atua como modelo de referência, criando uma relação de proximidade e confiança com os atletas. A comunicação clara, a escuta ativa e a empatia são ferramentas-chave para promover um ambiente seguro e motivador, onde cada atleta sente-se valorizado, compreendido e desafiado a evoluir (Gerabinis & Goudas, 2019; Gregson et al., 2022; Palheta et al., 2022; Sherry et al., 2015).

O treinador/educador também é responsável pelo desenvolvimento de competências transversais nos atletas, trabalho em equipa, responsabilidade, perseverança, resiliência e espírito de liderança. Estas competências reforçadas ao longo do projeto, são transversais para outras áreas da vida dos jovens e contribuem para a sua formação integral (Côté & Hancock, 2016; Sherlock, 2024).

O papel na equipa técnica e na comunidade escolar/desportiva, passa pela integração do técnico na equipa multidisciplinar com outros treinadores, dirigentes, psicólogos, fisioterapeutas, entre outros, permite uma intervenção articulada e eficaz.

Além disso, a sua presença e atuação são reconhecidas também no contexto familiar e comunitário, funcionando como ponte entre o clube, a escola e os contextos de vida dos jovens (Howie et al., 2020; Smith-Palacio et al., 2022; Spruit et al., 2019).

A formação contínua e reflexão crítica, é um outro aspeto observado, que demonstra a necessidade do treinador manter uma postura reflexiva e investir na sua

formação continua adaptando-se às novas exigências do desporto, da pedagogia e da sociedade. Sendo necessário a participação em workshops, sessões de supervisão e momentos de autoavaliação permitindo um desenvolvimento progressivo das práticas pedagógicas e da capacidade de tomada de decisão (Côté & Hancock, 2016; Gerabinis & Goudas, 2019).

O desenvolvimento pessoal e profissional do estudante, permitiu vivenciar na prática o papel exigente e gratificante do técnico proporcionando o desenvolvimento de competências pedagógicas e comunicacionais, a adaptação a diferentes contextos e perfis de atletas, planeamento, execução e avaliação de atividades e treinos. O reforço da identidade profissional e vocação educativa (Abarghoueinejad et al., 2021; Asakura, 2022; Sherlock, 2024). A experiência no terreno reforça a identidade profissional e a consciência das responsabilidades educativas do técnico.

No contacto direto com os atletas, sobretudo em contextos juvenis, o treinador deve adotar uma postura ética e responsável, consciente da influência que exerce sobre os seus praticantes. No projeto, foi essencial reforçar os princípios de equidade, respeito e justiça, bem como a promoção da integridade no desporto (Spruit et al., 2019).

Podemos concluir que a importância do técnico no contexto do USCP é inegável, sendo este agente um facilitador do desenvolvimento humano através do desporto. O projeto revelou-se uma oportunidade enriquecedora para consolidar aprendizagens, desenvolver competências e afirmar o compromisso com uma prática profissional ética competente e transformadora.

A implementação deste projeto de intervenção revela que a presença de técnicos qualificados e comprometidos é determinante para o sucesso das ações desenvolvidas. A sua capacidade de planear, executar e avaliar atividades, bem como de mobilizar recursos e envolver a com unidade, demonstra a relevância do seu papel na concretização dos objetivos delineados no projeto.

Conclusões e Reflexões

O projeto curricular desenvolvido no USCP constitui uma etapa decisiva na consolidação das competências técnicas, pedagógicas e relacionais adquiridas ao longo do percurso académico do Mestrado em Desporto, Atividade Física e Bem-Estar através da observação direta da prática supervisionada e da implementação de um projeto de intervenção, é possível integrar conhecimentos teóricos com experiências reais, promovendo uma aprendizagem significativa e contextualizada.

Durante o projeto foram atingidos, de forma satisfatória, os objetivos delineados inicialmente. Destaco em particular, o desenvolvimento de estratégias de intervenção socioeducativa e desportiva adaptada às necessidades específicas da população alvo (jovens atletas em formação) bem como a dinamização de atividades promotoras do bem-estar, da inclusão e do rendimento desportivo. A capacidade de planear, executar e avaliar ações com base em critérios de eficácia e ética demonstra ser essencial para o êxito do projeto.

Entre as contribuições originais do projeto, salienta-se a criação de um plano de intervenção articulado com os valores e a missão do clube, incorporando princípios de pedagogia do desporto, desenvolvimento positivo da juventude e educação para a cidadania. Esta abordagem permite não apenas o fortalecimento das práticas internas da instituição, mas também a valorização do papel do treinador como agente educativo no seio da comunidade (Côté & Hancock, 2016; Howie et al., 2020; Sherry et al., 2015).

Contudo, o percurso não está isento de desafios. As limitações estruturais do clube, nomeadamente a escassez de recursos materiais e humanos, a degradação de algumas infraestruturas e a exiguidade de tempo para desenvolver algumas atividades previstas, representam obstáculos importantes. Ainda assim, estas restrições foram enfrentadas com resiliência e criatividade, promovendo soluções colaborativas entre os diferentes agentes envolvidos (Gregson et al., 2022).

Em termos éticos, o projeto foi pautado por um profundo respeito pela dignidade dos atletas e dos demais membros da comunidade educativa. A confidencialidade, a equidade no tratamento e a escuta ativa são princípios norteadores das práticas implementadas. Estes aspetos reforçam a importância da ética no exercício profissional,



especialmente em contextos educativos e de formação desportiva (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2018).

No futuro, seria desejável dar continuidade/início ao projeto iniciado, apostando na sua sustentabilidade e na sua ampliação a outros escalões etários e modalidades.

Reforçar parcerias com instituições locais, melhorar as condições físicas das instalações e investir na formação contínua dos técnicos são algumas das recomendações que emergem da experiência vivenciada.

Em suma, o projeto revelou-se uma experiência transformadora a nível pessoal e profissional. Contribuiu para o aprofundamento de competências técnico-pedagógicas, fomentou uma postura reflexiva e crítica sobre a realidade do desporto de formação e fortaleceu a motivação integral através da atividade física. O caminho percorrido confirma a relevância dos projetos como espaços privilegiados de articulação entre teoria e prática entre saber e fazer, entre educação e cidadania.

Recomendações para o USCP

Com base na análise realizada, conclui-se que o USCP, no âmbito do seu departamento de formação, revela um trabalho meritório, sustentado pelo esforço coletivo dos seus intervenientes, mas ainda carece de uma estrutura mais coesa e estratégica que permita potenciar todo o seu capital humano e desportivo. A investigação evidenciou práticas positivas, mas também apontou fragilidades ao nível da coordenação metodológica, da comunicação interna e da definição de objetivos a longo prazo.

Torna-se, assim, recomendável que o clube invista na formação contínua dos seus técnicos, na formalização de um modelo de desenvolvimento integrado e na criação de mecanismos de acompanhamento individualizado dos atletas. É igualmente importante reforçar os laços com as famílias, dinamizar parcerias com entidades locais e adotar ferramentas de planeamento e avaliação que sustentem a evolução dos escalões de forma consistente. Estas ações contribuirão para fortalecer a identidade formativa do clube e garantir a sua afirmação sustentável enquanto referência no panorama desportivo regional.

Bibliografia

- Abarghoueinejad, M., Baxter-Jones, A. D. G., Gomes, T. N., Barreira, D., & Maia, J. (2021). Motor Performance in Male Youth Soccer Players: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports*, 9(4), 1–16. <https://doi.org/10.3390/sports9040053>
- Asakura, M. (2022). The Structure and Determinants of the Managerial Behaviors of Comprehensive Community Sport Club Managers. *International Journal of Sport and Health Science*, 20(0), 99–109. <https://doi.org/10.5432/ijshs.202122>
- Berengüí, R., Parra-Plaza, F. J., & Castejón, M. (2024). Values Scale for Positive Youth Development in Sport. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(10), 2657–2670. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100175>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bronikowska, M., Korcz, A., & Bronikowski, M. (2020). The role of sports practice in young adolescent development of moral competence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155324>
- Cappellini, B. F., Papadopoulos, A., & Giannoulakis, C. (2021). A qualitative investigation of young footballers' perceptions regarding developmental experiences. *Social Sciences*, 8(7), 215.
- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy*, 8(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014.919338>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Escamilla-Fajardo, P., Alguacil, M., & García-Pascual, F. (2021). BusinessModel adaptation in spanish sports clubs according to the perceived context: Impact on the social cause performance. *Sustainability (Switzerland)*, 13(6).



<https://doi.org/10.3390/su13063438>

Ferreira, M., Santos, F., Fernández-Villarino, M. A., Mergler, J., Strachan, L., & MacDonald, D. J. (2024). Delivering project SCORE in competitive youth sport settings. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6(August), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1439822>

Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T. E., Bahr, R., Dvorak, J., Hägglund, M., McCrory, P., & Meeuwisse, W. H. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 40(3), 193–201. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.025270>

Geidne, S., Quennerstedt, M., & Eriksson, C. (2013). The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(3), 269–283. <https://doi.org/10.1177/1403494812473204>

Gerabinis, P., & Goudas, M. (2019). A qualitative investigation of young footballers' perceptions regarding developmental experiences. *Social Sciences*, 8(7). <https://doi.org/10.3390/socsci8070215>

Gregson, W., Carling, C., Gualtieri, A., O'Brien, J., Reilly, P., Tavares, F., Bonanno, D., Lopez, E., Marques, J., Lolli, L., & Salvo, V. Di. (2022). A survey of organizational structure and operational practices of elite youth football academies and national federations from around the world: A performance and medical perspective. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.1031721>

Howie, E. K., Daniels, B. T., & Guagliano, J. M. (2020). Promoting Physical Activity Through Youth Sports Programs: It's Social. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), 78–88. <https://doi.org/10.1177/1559827618754842>

Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (2018). *National Plan for Ethics in Sport (Plano Nacional para a Ética no Desporto)*. IPDJ, I.P. <https://pned.ipdj.gov.pt/npse>

Jones, G. J., Edwards, M. B., Bocarro, J. N., Bunds, K. S., & Smith, J. W. (2017). An integrative review of sport-based youth development literature. *Sport in Society*,



20(1), 161–179. <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1124569>

Malina, R. M. (2006). Weight training in youth-growth, maturation, and safety: An evidence-based review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16(6), 478–487. <https://doi.org/10.1097/01.jsm.0000248843.31874.be>

Michailidis, Y., Kyzerakos, T., & Metaxas, T. I. (2024). The Effect of Integrative Training Program on Youth Soccer Players' Power Indexes. *Applied Sciences (Switzerland)*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/app14010384>

Mihăilă, C.-V., & Paraschiva, G. A. (2019). Social & Behavioural Sciences ICPEK 2018 International Congress of Physical Education , Sports and Kinetotherapy . Education and Sports Science in the 21st Century , Edition dedicated to the 95 th anniversary of UNEFS THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 0–8. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.57>

Palheta, C. E., Ciampolini, V., Santos, F., Ibáñez, S. J., Nascimento, J. V., & Milistetd, M. (2022). Challenges in Promoting Positive Youth Development through Sport. *Sustainability (Switzerland)*, 14(19), 1–12. <https://doi.org/10.3390/su141912316>

Poucher, K., Conroy, K., & Grazi, J. (2021). Coaching effectiveness within competitive youth football – youth football coaches' and athletes' perceptions and practices. *Sports Coaching Review*.

Rössler, R., Donath, L., Bizzini, M., & Faude, O. (2016). A new injury prevention programme for children's football – FIFA 11+ Kids – can improve motor performance: a cluster-randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 549–556. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1099715>

Sherlock, T. (2024). The Role of Community Sports Programs in Promoting Social Cohesion. *International Journal of Arts, Recreation and Sports*, 3(5), 15–27. <https://doi.org/10.47941/ijars.2073>

Sherry, E., Schulenkorf, N., & Chalip, L. (2015). Managing sport for social change: The state of play. *Sport Management Review*, 18(1), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.12.001>

Smith-Palacio, E., Alcalá-Recuero, J., & Lamoneda-Prieto, J. (2022). In Life as in Sport:



Implications of a Program to Educate Spanish Youth on Values. *Frontiers in Education*, 7(July), 1–10. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.899433>

Spruit, A., Kavussanu, M., Smit, T., & IJntema, M. (2019). The Relationship between Moral Climate of Sports and the Moral Behavior of Young Athletes: A Multilevel Meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 228–242. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0968-5>

Trajković, N., Gušić, M., Molnar, S., Mačak, D., Madić, D. M., & Bogataj, Š. (2020). Short-term FIFA 11+ improves agility and jump performance in young soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062017>