Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Diane Gabrielle Martinó de Oliveira

Comportamento alimentar em atletas de desportos coletivos: A associação com o autocriticismo e o estilo de liderança do treinador

junho de 2024

Comportamento alimentar em atletas de desportos coletivos: A associação com o autocriticismo e o estilo de liderança do treinador

Diane Oliveira

UMinho | 2024

Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Diane Gabrielle Martinó de Oliveira

Comportamento alimentar em atletas de desportos coletivos: A associação com o autocriticismo e o estilo de liderança do treinador.

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia de Adultos

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Sónia Ferreira Gonçalves
e da
Professora Doutora Eva Martins Conceição

junho de 2024

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.
Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações CC BY-NC-ND
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Agradecimentos

Quero agradecer, em primeiro lugar, à minha orientadora, Professora Doutora Sónia Gonçalves, bem como à Professora Doutora Eva Conceição, pelo acompanhamento e por me permitirem estudar e trabalhar num tema dentro da área que gosto e me identifico.

Agradeço também ao grupo de investigação do Grupo de Estudos da Perturbações Alimentares, pelas críticas, sugestões e apoio na realização deste trabalho.

Agradeço ao Mário Carreiras, Diretor/Team manager de Futsal do S.C. Braga e à Dra. Soraia Gonçalves, psicóloga responsável pelas equipas femininas de futebol do S.C. Braga, por mostrarem total disponibilidade para que pudesse realizar esta investigação, abrindo-me as portas para que eu pudesse abordar as suas equipas. Agradeço também, aos treinadores Joel Rocha, Hélder Andrade, Pedro Pedroso, André Lopes, Eduardo Fernandes, Luís Silva, Eduardo Ribeiro e Ademilson Mendes (Dema) por agilizarem um *tempinho* nas suas rotinas diárias de treino para que eu pudesse proceder à recolha de dados, junto dos seus atletas. Em especial ao treinador Joel Rocha, pelos conhecimentos partilhados e pela inspiração.

E por fim, mas não menos importante, porque sem eles, este trabalho não seria possível, agradeço a todos os atletas, que dispensaram um pouco de tempo das suas vidas para darem o seu contributo neste estudo.

Além disso, quero agradecer aos meus pais, por serem o meu suporte para que eu possa correr atrás dos meus sonhos e realizar as etapas que me vão surgindo e que me vou propondo.

Finalmente encerro este percurso, com muita satisfação e sensação de dever cumprido, levando comigo uma enorme bagagem de memórias e aprendizagem para a vida, e entusiasmada pelos novos desafios e conquistas.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Universidade do Minho, 6 de junho de 2024



Assinado por: Diane Gabrielle Martinó de Oliveira
Identificação: BI13954299
Data: 2024-06-12 às 10:23:07

Comportamento alimentar em atletas de desportos coletivos: A associação com o autocriticismo e o estilo de liderança do treinador.

Resumo

Uma boa alimentação é uma componente importante para o sucesso desportivo, sendo muitas vezes mencionada e reforçada pelos treinadores junto dos seus atletas. Por outro lado, o estilo de liderança do treinador parece ser central para o bem-estar do atleta e para o sucesso desportivo das equipas. Pouco se sabe, no entanto, de que forma o estilo de liderança do treinador está relacionado mais especificamente com o comportamento alimentar, a imagem corporal e o auto criticismo dos atletas. Desta forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar a relação entre o estilo de liderança do treinador e o autocriticismo, o comportamento alimentar e a satisfação com a imagem corporal dos atletas. Participaram no estudo 150 atletas de modalidades coletivas. Os resultados mostraram associações significativas entre o feedback negativo do treinador, o auto criticismo, a baixa satisfação com a imagem corporal e os problemas do comportamento alimentar nos atletas, no entanto, a satisfação corporal e o autocriticismo surgiram como preditores dos problemas de comportamento alimentar. Estudos futuros poderão aumentar o conhecimento e compreensão sobre o impacto do estilo de liderança no comportamento e no bem-estar geral dos atletas e mais especificamente relacionadas com o comportamento alimentar.

Palavras-chave: Liderança, Problemas do comportamento alimentar, Satisfação corporal

Eating behavior in team sports athletes: The association with self-criticism and the coach's leadership style.

Abstract

A good diet is an important component for sports success, often mentioned and reinforced by coaches with their athletes. On the other hand, the coach's leadership style appears to be central to the athlete's well-being and the team's sporting success. However, little is known about how the coach's leadership style is specifically related to athletes' eating behavior, body image, and self-criticism. Thus, this study aims to assess the relationship between the coach's leadership style and athletes' self-criticism, eating behavior, and body image satisfaction. The study involved 150 athletes from team sports. The results showed significant associations between coach's negative feedback, self-criticism, low body image satisfaction, and eating behavior problems in athletes; however, body satisfaction and self-criticism emerged as predictors of eating behavior problems. Future studies may increase knowledge and understanding of the impact of leadership style on athletes' behavior and overall well-being, particularly related to eating behavior.

Keywords: Leadership, Eating behavior problems, Body satisfaction

Índice

Introdução 8

Método 12

Participantes 12

Instrumentos 12

Procedimento 14

Análise de Dados 14

Resultados 15

Discussão 19

Limitações e Recomendações a Estudos Futuros 22

Implicações 24

Referências 25

Anexo A. Aprovação da Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas 28

Introdução

As perturbações do comportamento alimentar (PCAs) são um problema de saúde mental sério que se encontram classificadas em alguns manuais como o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações mentais 5ª edição (DSM-5) e o Classificação Internacional das Doenças 11ª revisão (ICD-11), sendo subdivididas em Pica, Perturbação de ruminação, Perturbação de ingestão alimentar evitante/restritiva, Anorexia nervosa, Bulimia nervosa e Perturbação de ingestão alimentar compulsiva (binge-eating desorder). Estas perturbações caracterizam-se por uma distorção cognitiva da imagem corporal e aparência, levando a uma preocupação excessiva com o peso, composição corporal e aspeto físico, que originam distúrbios no comportamento alimentar, como a procura excessiva por dietas, restrições alimentares, comportamentos compensatórios (indução do vómito, uso de laxantes ou diuréticos) e até exercício excessivo (Leichtenstein et al.,2022; Martinez et al., 2021; Walter, Heinen & Elbe, 2022). Estes comportamentos, têm um efeito negativo na saúde das pessoas, nas suas relações interpessoais, no seu humor, na nutrição, na performance académica ou laboral, bem como na qualidade de vida (Martinez et al., 2021).

Assim, colocam-se as questões para saber se existe a possibilidade de os atletas estarem sujeitos às perturbações de comportamento alimentar e se representam um grupo específico de risco. Existem alguns fatores desportivos que, apesar de não representarem critérios de diagnóstico clínico, estão relacionados com as perturbações do comportamento alimentar no desporto. São eles a ingestão compulsiva, a tríade da mulher atleta, a dependência do exercício e a anorexia atlética (Silva & Gomes, 2012).

Ainda, segundo Silva e Gomes (2012), uma das linhas de investigação acerca da possibilidade do desporto representar um risco para desenvolver perturbações do comportamento alimentar procurou verificar se existiam diferenças nas ocorrências destes problemas entre atletas e não atletas. E o que se verifica é que existe ainda pouco consenso quanto ao desporto ser uma área que promove estes problemas. Alguns estudos indicam que os atletas são um grupo que apesenta maior prevalência de perturbações alimentares comparativamente com os não-atletas (Abrahan, 1996; Silva & Gomes, 2012; Holm-Denoma et al., 2009), enquanto outros consideram o contrário (DiBartolo & Shaffer, 2002; Silva & Gomes, 2012; Madison & Ruma, 2003). Existem ainda estudos que sugerem a possibilidade do desporto representar um fator protetor para o desenvolvimento das perturbações do comportamento alimentar (Silva & Gomes, 2012; Hausenblas & McNally, 2004; Madison & Ruma, 2003).

A escassez de dados na literatura pode estar ligada a problemas relacionados ao tamanho das amostras investigadas, à variedade nos critérios de diagnóstico das perturbações do comportamento alimentar utilizados e até à diversidade dos atletas estudados. Algumas dessas críticas e problemas levaram os autores a abandonarem a tendência comparativa e a analisarem o tema exclusivamente no contexto desportivo. No entanto, os resultados encontrados ainda são pouco consensuais (Silva & Gomes, 2012).

Silva e Gomes (2012), afirmam ainda que tendo em conta o contexto desportivo e o tipo de atletas em causa, existem algumas investigações a comprovar a prevalência destes problemas em atletas de algumas modalidades com grande ênfase na aparência e forma física.

Assim os resultados indicam que atletas de alta competição (ou também chamados de atletas de elite) que praticam modalidades individuais, com exigência de um determinado peso corporal para competição ou modalidades em que a componente estética e física, que enfatizam a magreza e componente atlético, é muito importante na performance e sucesso desportivo (e.g. lutadores, ginastas, dançarinos…), parecem estar em maior risco de desenvolverem perturbações alimentares (Anshel,2004; Beals & Manore, 2000; Byrne & McLean, 2002; Petrie, 1996; Picard, 1999; Ringham et al., 2006; Silva & Gomes, 2012; Zucker et al., 1999). Outras investigações indicam, no entanto, que também é possível encontrar perturbações do comportamento alimentar nos desportos coletivos ou modalidades não estéticas (Martinez et al., 2021).

Relativamente às diferenças em função do sexo, os estudos indicam que existe maior prevalência destas perturbações nas mulheres (Haase, Prapavessis & Owens, 2002; Hausenblas & McNally, 2004; Petrie, 1996; Silva, Gomes & Martins, 2011; Silva & Gomes, 2012; Yates et al., 2003). Já os atletas do sexo masculino apresentam comportamentos alimentares mais saudáveis, encontram-se moderadamente satisfeitos com os seus corpos e experimentam menor pressão para alterar o peso ou a composição corporal. Estes resultados sugerem que os fatores de risco para a população feminina, em geral, e para as atletas, em particular, podem não ser aplicados ao sexo masculino. Enquanto as mulheres podem sentir maior pressão associada à manutenção de um baixo peso, relacionando este fator a um melhor rendimento desportivo, os homens tendem a acreditar que aumentos no peso corporal traduzidos em maior massa muscular podem facilitar esse mesmo rendimento desportivo (Petrie & Greenleaf, 2007; Silva & Gomes, 2012).

No que se refere ao nível competitivo, algumas investigações têm vindo indicar que à

medida que aumentam as exigências desportivas, criam-se mais condições para o surgimento de problemas de comportamento alimentar (Silva et al., 2011; Silva & Gomes, 2012; Thomas, Keel & Heatherton, 2005).

Contudo a avaliação destes problemas nestes atletas, principalmente nos que praticam modalidades coletivas, pode ser subvalorizada por parte dos treinadores, diretores desportivos, nutricionistas e restantes intervenientes no sistema competitivo, visto que o sucesso do atleta é medido pelo sucesso na competição de toda a equipa e clube que representam, sendo sobreposto ao sucesso e objetivo individual de cada atleta. Estes atletas seguem um calendário intensivo de treinos e competição, suportando altas exigências mentais e físicas, bem como pressões internas e externas (dos treinadores, dos colegas de equipa e sistema desportivo) para manterem um peso ou forma especifica com o propósito de maximizarem a performance desportiva e obterem sucesso (Chapa et al., 2022).

A relação entre treinador e atleta constitui uma variável relevante no contexto desportivo, ressaltando o seu impacto não apenas na performance desportiva, mas também no bem-estar psicossocial dos atletas, devendo estar fundamentada em elementos como confiança, respeito, cooperação e compreensão mútua, sendo de extrema importância já que permite ao treinador guiar o atleta, dar-lhe apoio e fornecer-lhe estratégias de orientação e suporte, visando não apenas a excelência desportiva, mas também o desenvolvimento pessoal e profissional (Gama et al., 2021).

A literatura tem demonstrado que esta relação influencia não só a performance do atleta, como também o seu desenvolvimento psicossocial. O treinador é uma figura significativa para os atletas e as suas atitudes e comportamentos podem afetar a performance dos atletas e o seu bem-estar geral (Gama et al., 2021).

Gama e colaboradores. (2021), mostraram que existe uma associação entre a perceção que atletas adultos têm acerca de atitudes críticas do treinador e indicadores de psicopatologia, existindo uma associação positiva entre as atitudes críticas do treinador e as atitudes de autocritica do atleta. Neste sentido, os atletas podem internalizar as críticas e julgamentos negativos do treinador, o que promove a auto depreciação, também denominado autocriticismo (Gama et al., 2021) que é definido como um autojulgamento negativo associado a respostas punitivas em relação aos seus erros ou falhas, associados a sentimentos de inadequação e inferioridade (Gilbert et al., 2004).

No que diz respeito ao estilo de liderança do treinador, a liderança desportiva refere-

se à capacidade de influenciar os atletas a trabalharem em conjunto para atingirem metas e objetivos de uma forma harmoniosa. Os treinadores são responsáveis pelo funcionamento dos aspetos associados à equipa, como o comportamento dos atletas. É importante ressaltar que os traços de personalidade de cada atleta (e.g. perfeccionismo, crítica), a idade de desenvolvimento (infância, adolescência e idade adulta) e alguns aspetos sociais (família e amigos) também podem influenciar os comportamentos apresentados pelos atletas. No entanto, Fontes e colaboradores, (2017) mostraram que o estilo de liderança do treinador pode influenciar os problemas do comportamento alimentar dos atletas. Mais especificamente, enfatizam que a falta de apoio social e o estilo autocrático do treinador podem desencadear sentimentos e comportamentos que não são saudáveis nos atletas. Por outro lado, segundo outros autores, o comportamento democrático do treinador pode ter uma influência positiva contra o desencadeamento de problemas do comportamento alimentar.

Do ponto de vista prático, este tipo de investigação poderá determinar a influência do estilo de liderança do treinador no comportamento alimentar dos atletas. Nesse sentido, uma vez identificados os estilos de liderança dos treinadores que predizem o desenvolvimento de problemas do comportamento alimentar por atletas de desportos coletivos, podem ser implementados programas de prevenção (palestras, conversas e/ou material informativo) nas equipas de várias modalidades coletivas com o objetivo de reduzir a frequência com que os treinadores utilizam determinados estilos de liderança que podem estar relacionados ao desenvolvimento de problemas do comportamento alimentar nos seus atletas, segundo Fortes e colaboradores, (2017).

De acordo com o exposto, uma boa alimentação é uma componente importante para o sucesso desportivo, sendo muitas vezes mencionada e reforçada pelos treinadores junto dos seus atletas. Por outro lado, o estilo de liderança do treinador parece ser central para o bem-estar do atleta e para o sucesso desportivo das equipas. Pouco se sabe, no entanto, de que forma o estilo de liderança do treinador está relacionado mais especificamente com questões relacionadas com o comportamento alimentar, a imagem corporal e o autocriticismo dos atletas. Desta forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar a relação entre o estilo de liderança do treinador, o autocriticismo, o comportamento alimentar e a satisfação com a imagem corporal dos atletas e também analisar a predição do estilo de liderança do treinador sobre a presença de problemas de comportamento alimentar em atletas de modalidades desportivas coletivas.

Método

Participantes

A amostra foi constituída por 150 atletas atualmente em competição em Portugal no escalão sénior, sendo 97 (64.7%) do sexo feminino e 53 (35.6%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e 43 anos (*M* = 25, *DP* = 6.0), apresentando entre 1 e 35 anos de prática desportiva (*M* = 13.9, DP= 6.6), de diferentes nacionalidades, 134 de nacionalidade portuguesa (89.3%), 11 de nacionalidade brasileira (7.3%), 3 de nacionalidade argentina (2%) e 2 de outras nacionalidades (1.3%). Dez atletas eram praticantes de Andebol (6.7%), 5 praticantes de Basquetebol (3.3%), 27 de Futebol (18%), 41 de Futsal (27.3%) e 67 de Voleibol (44.7%). Todos os atletas eram praticantes federados, distribuindo-se pelas ligas principais, sendo 39 atletas profissionais (26%) e os restantes 111 atletas amadores (74%), dos quais 63 eram estudantes (42%), 45 eram trabalhadores ativos (30%) e 3 estavam desempregados (2%). Estes atletas treinam em média 2 horas e 34 minutos (*SD* = 1.4) por dia e a maioria (36%) treina 4 dias por semana. A média do índice de massa corporal (IMC) foi de 23.1 (*SD* = 2.1).

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico e Clínico: questionário em que era pedida informações sobre idade, género, nacionalidade, modalidade praticada, ocupação, anos de prática da modalidade, peso, altura, presença de serviços de nutrição e de psicologia no clube.

Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q; Fairburn & Beglin, 1994; versão Portuguesa Machado et al., 2014): é um questionário que avalia as atitudes e os comportamentos de perturbação alimentar nos 28 dias prévios ao seu preenchimento. Esta medida está dividida em quatro subescalas de pontuação: Restrição (5 itens), Preocupação com a alimentação (5 itens), Preocupação com a forma (8 itens) e Preocupação com o peso (5 itens) e a pontuação global é calculada através da média das quatro subescalas. As respostas são dadas numa escala de Likert de 7 pontos, que varia de 0 (nenhum dia) a 6 (todos os dias), sendo que as pontuações mais elevadas refletem maiores preocupações ou comportamentos relacionados com a alimentação. É também avaliado a frequência de adoção de comportamentos alimentares disfuncionais (por exemplo, compulsão alimentar, comportamentos compensatórios), (Correia, 2021). A pontuação global teve um *alfa de Cronbach* de α = .87, e as subescalas de

restrição, preocupação com a alimentação, preocupação com o peso e preocupação com a forma corporal resultaram em alfas de .75, .77, .80, .91, respetivamente.

Body Appreciation Scale 2 (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a; versão portuguesa de Marta-Simões, Mendes et al., 2016): O BAS-2 é uma escala de 10 itens (e.g., "Eu respeito o meu corpo" ou "Eu aprecio as várias características únicas do meu corpo"), classificada numa escala de likert de 1 (Nunca) a 5 (Sempre), que avalia uma atitude de respeito e aceitação em relação às necessidades e características do próprio corpo, apesar de algum nível de insatisfação com a imagem corporal. Na versão original do BAS-2 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015) e na sua versão portuguesa (Marta-Simões, Mendes, et al., 2016) os *alfas de Cronbach* foram de .97 e .95, respetivamente, o que revelou boas propriedades psicométricas. No presente estudo, a escala revelou uma consistência interna muito boa (α = .95).

Escala das Formas de Autocriticismo e Auto-Tranquilização (FSCRS; Forms of Self-Criticizing and Reassuring Scale, Gilbert et al., 2004, Versão portuguesa de Castilho & Gouveia, 2011): Esta escala avalia a maneira como as pessoas se autocriticam e auto tranquilizam perante situações de fracasso e erro. É uma medida de autorrelato com 22 itens e contém três subescalas: Eu Inadequado; Eu Tranquilizador; e, o Eu Detestado (Castilho & Gouveia, 2011). Os itens são classificados numa escala de likert de 0 (não sou assim) a 4 (sou extremamente assim). (Castilho & Gouveia, 2011; Gilbert et al., 2004)**.** Foram calculados *os alfas de Cronbach* para as três subescalas, Eu inadequado, α = .90, Eu tranquilizador, α = .85, e Eu detestado, α = .76.

Escala Multidimensional de Liderança no Desporto (EMLD - Multidimensional Scale of Leadership in Sport - Gomes, Simães, Morais, & Resende, 2021): Esta escala contem 36 itens que são respondidos numa escala de Likert de 5 pontos (1-nunca a 5-sempre) que avaliam a perceção dos atletas acerca dos comportamentos assumidos pelos respetivos treinadores e é constituída por 9 subescalas: "Visão" (ex: "o meu treinador aponta um futuro interessante para mim"); "Inspiração" (ex: "o meu treinador promove em mim o desejo de sucesso e de melhorar"); "Instrução" (ex: "o meu treinador explica-me o que devo fazer, de modo a melhorar as minhas capacidades"); "Individualização" (ex: "o meu treinador demonstra respeito pelos meus sentimentos pessoais"); "Apoio" (ex: "o meu treinador ajuda-me quando tenho um problema pessoal"); "Feedback positivo" (ex: "o meu treinador faz com que eu seja recompensado(a) pelo meu bom rendimento"); "Feedback negativo" (ex: "o meu treinador usa castigos e punições quando falho ou faço asneiras"); "Gestão ativa" (ex: "o meu treinador deixa-me participar nas decisões a tomar"); "Gestão passiva" (ex: "o meu treinador adia resolver

questões importantes"). A pontuação é obtida através da soma dos itens de cada subescala, dividindo-se o valor final pelo número de itens que compõem cada dimensão. Valores mais elevados em cada subescala significam maior frequência de comportamentos, por parte do treinador, dentro de cada área caracterizada. As consistências internas de cada subescala foram muito boas: Visão, α = .93, Inspiração, α = .86, Instrução, α = .86, Individualização, α= .86, Apoio, α =.81, Feedback positivo, α = .84, Feedback negativo, α = .83, Gestão ativa, α = .85, e Gestão passiva, α = .72.

Procedimento

Este estudo foi conduzido em concordância com a Declaração de Helsinki e recebeu a aprovação da Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) da Universidade do Minho (CEICSH 152/2023) (Anexo A).

Após a aprovação, os clubes foram contactados para explicar os objetivos do estudo e obter autorização para a recolha de dados. Antes de colaborarem com o estudo, os participantes foram informados acerca da sua confidencialidade e sobre a possibilidade de abandonarem o mesmo sem qualquer prejuízo através de um consentimento informado. A recolha dos dados ocorreu durante 5 meses, via *Google Forms*, numa primeira fase, diretamente nas instalações dos clubes, onde os atletas responderam aos questionários sem a presença do treinador. Em alternativa à falta de respostas por parte dos clubes, outros atletas foram contactados via email ou rede social, respondendo ao questionário em momento que consideraram mais oportuno. Os questionários apresentavam uma versão em português e uma em inglês para poder incluir os atletas estrangeiros a competir nas equipas. A recolha ocorreu três a quatro meses após o início da época desportiva, de forma a dar tempo a que treinadores e atletas se conhecessem.

Análise de Dados

O tratamento de dados foi realizado por meio do Microsoft Excel. Foi também calculado o IMC dos participantes a partir do peso e altura reportados no questionário. Depois, os dados foram exportados para o IBM SPSS Statistics (Versão 29). Análises de frequência, correlação, regressão múltipla hierárquica e coeficientes de *alfa de Cronbach* foram realizadas no SPSS. O nível de significância foi estabelecido em p<.05. Os outliers foram incluídos na análise por se considerar que seriam representativos da população.

Começou-se por analisar os coeficientes de *alfa de Cronbach* de todas as subescalas de todos os instrumentos e a nível da escala global da versão do EDE-Q e do BAS-2 permitindo verificar a consistência interna.

Após realizar uma análise exploratória e descritivas dos dados foi possível verificar que os dados não seguem uma distribuição normal. Isso implicou a necessidade de utilizar métodos estatísticos não paramétricos nas análises subsequentes. As associações e correlações existentes entre todas as variáveis em estudo foram realizadas através do cálculo dos coeficientes de correlação de Spearman.

Realizou-se a análise de associação entre as variáveis em estudo e utilizou-se a regressão múltipla hierárquica para avaliar a influência das variáveis com associação (subescala EMLD "Feedback negativo", as três subescalas autocriticismo e a satisfação corporal) no comportamento alimentar dos atletas, através da presença de sintomatologia de perturbações alimentares (score total do EDE-Q), inserindo-se o score da satisfação corporal no bloco 1, o as 3 subescalas do autocriticismo no bloco 2 e o Feedback negativo no bloco 3. A regressão múltipla hierárquica foi escolhida para a análise dos dados por ser utilizada em alguns estudos. Este tipo de análise procura explicar a relação entre variáveis descritas num conjunto de proposições empíricas, mas ainda carece de validação. Neste caso, a ordem de entrada dos preditores na equação de regressão é definida pela pesquisadora, cuja decisão é baseada noutros estudos relacionados.

Resultados

Os dados descritivos da idade dos atletas, anos de prática da modalidade, horas de treino, IMC, bem como os resultados obtidos nos instrumentos de autorrelato BAS-2, EDE-Q total, subescalas do FSCRS e as subescalas do EMLD são apresentados na tabela 1.

Tabela 1

Valores descritivos (Média, desvio padrão, máximos e mínimos) das variáveis em estudo.

Variáveis	*M*	*DP*	*Máximo*	*Mínimo*
Idade	24.85	6.04	43	18
Anos de prática	13.88	6.57	35	1
Horas de treino/dia	2.34	1.42	16	1
IMC	23.11	2.14	30.79	18.59
BAS-2	39.81	8.14	50	13

EDE-Q total	1.16	1.03	4.81	0
Eu inadequado	1.71	1.07	3.78	0
Eu tranquilizador	3.09	.60	4	1.38
Eu detestado	.53	.70	3.20	0
Visão	3.58	1.11	5	1
Inspiração	3.90	.88	5	1.25
Instrução	3.86	.94	5	1.25
Individualização	3.89	.93	5	1
Apoio	3.05	.90	5	1
Feedback positivo	3.59	.86	5	1.5
Feedback negativo	3.15	1.02	5	1.25
Gestão ativa	2.81	.99	5	1
Gestão passiva	2.14	.95	4.75	1

M= média; DP= Desvio padrão; IMC= Índice de massa corporal; BAS-2= Body Appreciation Scale 2; EDE-Q total= Score total Eating Disorder Examination Questionnaire

Cento e vinte e seis atletas (84%) apresentaram valores de IMC considerados dentro do peso normal, 23 atletas (15.3%) apresentaram excesso de peso e um atleta (0.7%) apresentou obesidade de grau I.

Quando questionados se os treinadores consideravam a alimentação e o peso importantes, 125 atletas (83.3%) referiram que a alimentação é importante para o treinador, enquanto 25 atletas (16.7%) referiram que esta componente não é importante, já 131 atletas (87.3%) consideram que o peso é importante para os treinadores enquanto 19 (12.7%) não consideram que os treinadores deem importância ao peso.

Relativamente à existência de serviços de psicologia e de nutrição, 72 atletas (48%) indicaram que o clube tinha os 2 serviços, 10 atletas (6.7%) indicaram existir apenas serviços de psicologia, outros 10 (6.7%) indicaram existiram existir apenas serviços de nutrição e 58 (38.7%) indicaram que nenhum dos serviços existe nos clubes que representam.

A associação entre as variáveis estudadas é apresentada na Tabela 2. De um modo geral, é possível verificar que as subescalas Eu inadequado e Eu detestado relacionam-se positivamente com a sintomatologia de perturbações alimentares, avaliadas pelo score total do EDE-Q, mas por outro lado, a subescala Eu tranquilizador e o score total do EDE-Q relacionam-

se negativamente entre si. Verifica-se, também, a uma relação positiva significativa entre o estilo de liderança dos treinadores percebido pelos atletas, baseado no Feedback negativo com o score total do EDE-Q. Além disso, encontram-se relações significativas entre diferentes estilos de liderança percebidos pelos atletas e o autocriticismo e autotranquilização. A Visão, Inspiração, Instrução e Individualização relacionam-se negativamente com o Eu detestado, enquanto a Gestão passiva se relaciona de forma positiva com esta subescala de autocritica, a capacidade dos atletas de tranquilizarem apresenta uma relação positiva com a individualização e o Feedback positivo, já o Feedback negativo apresenta uma pequena relação com o Eu inadequado.

Foi realizada uma análise de regressão múltipla hieráquica para prever os problemas alimentares considerando como variáveis independentes a satisfação com a imagem corporal, o autocriticismo, que incluiu três subescala: Eu inadequado, Eu tranquilizador e Eu detestado e o Feedback negativo recebido do treinador.

Os resultados são apresentados na Tabela 3, tendo sido encontradas como possíveis variáveis preditores a satisfação corporal (32.3% de variância), o eu inadequado e o eu detestado (11.2% de variância).

Tabela 2: Correlações entre as variáveis em estudo

	M (DP)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.EDE-Q total	1.16 (1.03)	-											
3.Satisfação corporal	39.81 (8.14)	-.569**	-										
4.Eu inadequado	1.59 (.92)	.582**	-.600**	-									
5.Eu tranquilizador	3.06 (.65)	-.469**	.678**	-.527**	-								
6.Eu detestado	.39 (.6)	.490**	-.470**	.671**	-.540**	-							
7.Visão	3.65 (1.03)	-.064	.139	-.082	.193*	-.247**	-						
8.Inspiração	3.99 (.88)	-.044	.108	.042	.098	-.185*	.776**	-					
9.Instrução	3.90 (.91)	-.063	.012	.048	.088	-.104*	.722**	.816**	-				
10.Individualização	3.93 (.89)	-.074	.127	-.050	.170*	-.277**	.703**	.703**	.768**	-			
11.Feedback positivo	3.61 (.87)	-.102	.094	-.012	.182*	-.164	.684**	.663**	.693**	.695**	-		
12.Feedback negativo	3.11 (.95)	.211**	-.087	.180*	-.024	.078	-.022	.038	.026	-.032	.024	-	
13.Gestão passiva	2.04 (.90)	.126	-.118	.098	-.016	.188*	-.293**	-.420**	-.440**	-.406**	-.220**	.244**	-

* p<.05; ** p<.001

Tabela 3

Regressão múltipla hierárquica para analisar a influência da satisfação com a imagem corporal, do autocriticismo e do feedback negativo nos problemas alimentares dos atletas.

Variáveis	*Bloco*	*B*	*R*	R^2	R^2*	*t*	*F*	*p-value*
BAS-2	1	-.072	.568	.323	.318	-8.397	70.516	<.001
Eu inadequado	2	.315	.660	.435	.419	3.333	27.905	.001
Eu tranquilizador	2	-.022	.660	.435	.419	.151	27.905	.880
Eu detestado	2	.312	.660	.435	.419	2.271	27.905	.025
Feedback negativo	3	.118	.668	.446	.427	1.725	23.223	.087

R^2*= R^2 ajustado; BAS-2 = Body Appreciation Scale 2

Discussão

A relação que se estabelece entre o treinador e os seus atletas, a maneira como ele concede suporte emocional e apresenta as suas expectativas tem grande influência no nível de motivação dos atletas e da equipa como um todo. Um ambiente saudável, traduzido em relacionamentos de qualidade e inspiradores entre o treinador e atletas, é essencial no desporto, principalmente no que se refere à evolução, desempenho e bem-estar dos atletas. Segundo Gomes e Machado (2010), a forma como os atletas percecionam a liderança dos seus treinadores pode ser condicionada pelas diferenças pessoais e desportivas dos atletas.

O objetivo da presente investigação foi analisar a associação entre o estilo de liderança do treinador, o autocriticismo, a satisfação com a imagem corporal e o comportamento alimentar em atletas federados de desportos coletivos, bem como avaliar o papel preditor destas variáveis no comportamento alimentar dos atletas. Trata-se de uma investigação sobre uma temática pouco estudada, esperando-se assim contribuir para uma melhor compreensão da relação entre estas variáveis.

Um resultado importante de salientar é o facto de 92 atletas terem à disposição serviços de psicologia e/ou de nutrição nos clubes que representam, o que demonstra a importância e preocupação que esses clubes têm em proporcionar os meios necessários para os cuidados de saúde física e mental aos seus atletas, valorizando o seu bem-estar, para que eles possam ter sucesso e representá-los na melhor forma possível. Por outro lado, como demostra o resultado, 58 atletas (38.7%) não têm nenhum desses serviços disponíveis nos seus clubes, mostrando, assim, que esta realidade ainda não é acessível a todos os clubes nacionais,

principalmente nos clubes com menor representação, que poderão carecer de estrutura financeira que consiga suportar a implementação destes serviços. E por isso, seria importante estes clubes promoverem formações na área da psicologia e da nutrição junto das suas equipas técnicas e diretivas para que eles possam orientar com conhecimento, identificar possíveis problemas e encaminhar, quando necessário, para os serviços adequados, bem como promover juntos dos seus atletas a procura destes serviços, para que os acompanhar ao longo da sua carreira desportiva.

Também é importante realçar que o estilo de liderança do treinador baseada na gestão passiva do poder assumiu-se como o estilo menos percecionado pelos atletas. Esta é a situação desejável, uma vez que quanto mais o treinador evitar tomar decisões, adiar responder a assuntos importantes e urgentes ou intervir apenas quando as coisas correm mal, poderá estar a promover sentimentos negativos e experiências de insegurança nos seus atletas.

Os resultados mostraram que a autocritica e o feedback negativo estão associados a problemas do comportamento alimentar de atletas adultos. Cabe ressaltar que as pressões do treinador para otimizar o desempenho podem ser grandes, considerando a proximidade do treinador com os atletas durante os jogos e treinos. Segundo Fortes e colaboradores (2017), a influência do treinador no comportamento dos atletas será maior, quanto maior a sua proximidade em relação aos atletas durante os treinos e competições. Considerando que os problemas de comportamento alimentar no desporto podem ter uma natureza multifatorial, talvez o estilo de liderança do treinador possa explicar parte da sua etiologia. Contudo, também se deve considerar a possibilidade dos atletas mais autocríticos poderem prestar mais atenção ao feedback negativo dos treinadores ou, até mesmo, percecionarem alguns comentários neutros ou positivos por parte dos treinadores como críticos, devido à crítica interna. No entanto, existem algumas particularidades dos desportos de competição que podem explicar também a adoção de comportamentos alimentares pouco saudáveis pelos atletas, nomeadamente: pressão para maximizar o desempenho desportivo e equipamentos que enfatizam a forma corporal (Fortes et al., 2017).

Em relação às subescalas de liderança, a subescala “Apoio” não apresenta associação com a sintomatologia de perturbações alimentares, que vai contra os resultados obtidos por Fontes e colaboradores (2017). Seria de supor que quanto maior o apoio do treinador ao atleta, menor a suscetibilidade à adoção de comportamentos alimentares inadequados. Fontes e colaboradores (2017) referem que o apoio social que o treinador proporciona aos atletas

pode ser essencial para minimizar os riscos de perturbações alimentares. Em relação às subescalas "Feedback positivo", “Visão”, “Inspiração”, “Individualização” os resultados também mostram que não existe associação com a sintomatologia de perturbações alimentares em atletas. Isto significa que os elogios e comentários positivos do treinador sobre as habilidades técnico-táticas dos atletas não explicam a variância no score total da sintomatologia, indo de encontro com os resultados de Fontes e colaboradores (2017). Contudo, segundo Papathomas e Petrie (2014), o reforço positivo pode ser utilizado como estratégia para combater o aparecimento de problemas do comportamento alimentar em atletas. Portanto, são necessários mais estudos para esclarecer a possível associação entre Feedback positivo e a sintomatologia de perturbações alimentares. Este resultado também indica que a permissão do treinador para que as atletas participem igualmente nas decisões relacionadas com a equipa não explica a variância e influencia na sintomatologia nos atletas. Fontes e colaboradores (2017) referem que a participação dos atletas nas discussões sobre o estilo de jogo da equipa não protege os atletas de adotarem comportamentos alimentares problemáticos, o que pode explicar os resultados. Mas seria de esperar que a “Visão” e “Inspiração” pudessem servir de fatores protetores para o desenvolvimento de problemas de comportamento alimentar, por contribuir para sensações e emoções mais positivas, bem como orientar e motivar para o processo desportivo, estabelecendo assim uma relação mais positiva com a alimentação. Contudo os resultados parecem indicar que a “Visão”, “Inspiração”, “Individualização” e “Instrução” podem reduzir a autocritica e o “Feedback positivo” aumentar a autotranquilização, existindo assim a possibilidade de se colocar a hipótese de estes estilos de liderança funcionarem como forma indireta de reduzir a sintomatologia do comportamento alimentar através da crítica interna dos atletas, no entanto existe a necessidade de confirmação em estudos futuros.

Os resultados indicam ainda uma associação positiva entre o autocriticismo e a sintomatologia de perturbações alimentares, sendo preditores no modelo de regressão. Estes resultados revelam que a autocrítica do atleta pode influenciar e predizer o desenvolvimento de sintomatologia de perturbações alimentares. Em contrapartida, a autotranquilização tem associação negativa com a sintomatologia, contudo não surge como preditor dos problemas alimentares. Segundo Gama e colaboradores (2021), este processo de autoavaliação negativa pode também ser visto como um processo de regulação emocional na medida em que traduz a forma como a pessoa lida com as emoções difíceis de fracasso, inadequação ou desvalorização, demonstrando uma associação entre o autocriticismo e o sofrimento emocional, que

desempenha um fator de risco para o desenvolvimento de psicopatologia. Assim pode-se inferir que problemas do comportamento alimentar poderão ser desenvolvidos pelos atletas, numa tentativa de regulação emocional, com o objetivo de diminuir as emoções negativas sentidas, como a culpa, a vergonha, frustração e a autocritica e aumentar emoções positivas, de satisfação e calma.

Os resultados da regressão indicaram ainda que a satisfação com a imagem corporal explicou 32.3% da variância do score da sintomatologia, corroborando vários estudos, incluindo o de Fortes e colaboradores (2017). Nesse sentido, parece que atletas com menor satisfação corporal são suscetíveis à adoção de comportamentos que poderão originar problemas do comportamento alimentar.

Ao nível dos estilos de liderança dos treinadores, os resultados referentes ao bloco 3 do modelo de regressão indicaram que a subescala "Feedback negativo" não surge como preditor de sintomatologia de perturbações alimentares. Seria de esperar que a liderança baseada no Feedback negativo do treinador pudesse criar um estado de humor negativo (tensão, depressão, fadiga subjetiva, etc.) nos atletas, o que, por sua vez, pode levar à adoção de comportamentos alimentares inadequados numa tentativa de regulação emocional. No entanto, deve ser mencionado que o estado de humor não foi utilizado como variável mediadora no presente estudo.

É preciso ter em consideração que os treinadores aqui “caracterizados” pela perceção dos atletas, poderão treinar homens ou mulheres, atletas mais novos ou mais experientes, que tiveram ou não alcançado resultados positivos com a equipa, e que isso pode levar a perceções sobre a dinâmica treinador-atleta diferentes por diferentes atletas, dentro de uma equipa.

Limitações e Recomendações a Estudos Futuros

A escassa literatura específica desta temática permite mostrar que se trata de um estudo inovador e por isso espera-se que o presente estudo contribua para o aumento de investigação e o conhecimento sobre o tema. A principal limitação do estudo é o número reduzido de participantes, devido a não autorização dada pelos clubes e pela abordagem mais à distância, que não permitiu uma apresentação mais formal do projeto e da responsável, bem com para retirar duvidas e por isso seria importante para estudos futuros, abordar um número superior de atletas, de preferência presencialmente.

Sendo os atletas adultos uma população com dinâmicas restritas e adequadas às

exigências dos clubes e das competições, talvez seja indicado no futuro procurar estudar estas variáveis junto de atletas mais jovens, de escalões de formação, visto serem a população que se encontra na faixa etária crítica e suscetível aos efeitos da liderança dos treinadores, às estratégias de autocritica e auto tranquilização e ao desenvolvimento de problemas de comportamento alimentar.

Se a literatura é vasta e coerente entre as diferentes modalidades individuais, já o mesmo não se pode dizer quanto às modalidades coletivas. E por isso este estudo procurou focar-se nas modalidades coletivas. Contudo, as modalidades coletivas podem ter diferentes características que poderão influenciar a relação dos atletas com a alimentação, a autocritica e a perceção da liderança dos seus treinadores, como tal poderá ser recomendado estudar-se estas variáveis com populações dentro de cada desporto específico, o que poderia permitir no futuro uma possível comparação entre as modalidades. E comparar dentro de cada modalidade os efeitos entre a população feminina e masculina.

Também foi questionado neste estudo, se os participantes tinham nos clubes serviços de nutrição e psicologia. Seria importante perceber em estudos futuros se os atletas que têm esses serviços disponíveis, usufruem dos serviços prestados no clube, se usufruem desses serviços fora do clube ou se não usufruem desses serviços, bem com perceber se os atletas que não têm acesso a esses serviços nos clubes, se têm esse acompanhamento de forma particular, para explorar o impacto do acesso a serviços de nutrição e psicologia, dentro e fora dos clubes, na saúde mental e comportamental dos atletas.

Os participantes responderam a questionários de autorrelato, pelo que é possível que devido ao estigma associado às questões de saúde mental, alguns atletas podem ter receado a existência de consequências associadas ao facto de terem de fornecer informações sobre a sua saúde mental e podem ter evitado participar e responder aos questionários ou apresentar respostas socialmente aceitáveis. É também possível que os atletas não tenham confiado que o estudo era de facto anónimo e tenham acreditado que poderiam ser repreendidos pela sua honestidade no inquérito. De acordo com Myers e Crowther (2009), questionários de autorrelato podem ter respostas enviesadas, no entanto, permitem aceder diretamente o processo de comparação social. Apesar destas limitações, Leahey e colaboradores (2007), defendem que questionários de autorrelato poderão ser a forma mais apropriada e precisa de obter dados sobre o afeto, cognições e comportamento de perturbação alimentar num contexto naturalístico.

Implicações

Esta investigação pretende contribuir para a reflexão e desenvolvimento da formação para treinadores, que enfatize o uso técnicas de liderança úteis e eficazes que conduzam a um ambiente positivo e de suporte, reduzindo o uso de feedback negativo. Promover a reflexão pelos responsáveis dos clubes para a implementação e reforço de serviços de apoio de psicologia e nutrição disponíveis, promovendo o bem-estar físico e mental dos atletas, e promover a aplicação de programas de intervenção baseados no feedback e reforço positivo, na autocompaixão e na redução do autocriticismo, junto dos atletas.

Referências

Almenara, C. A., Aimé, A., Maïano, C., Ejova, A., Guèvremont, G., Bournival, C., & Ricard, M. M. (2017). Weight stigmatization and disordered eating in obese women: The mediating effects of self-esteem and fear of negative appearance evaluation. *European Review of Applied Psychology*, 67(3), 155-162. http://hdl.handle.net/2292/42483

Argyrides, M., & Kkeli, N. (2013). Multidimensional body-self relations questionnaire-appearance scales: Psychometric properties of the Greek version. *Psychological Reports*, 113(3), 885-897. http://doi:10.2466/03.07.PR0.113x29z6

Barra, Julia Valerio et al. (2019). Cross-cultural adaptation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-4 (SATAQ-4) applied to university students. *Cadernos De Saude Publica*. Rio De Janiero, 35(5), 13. http://hdl.handle.net/11449/184500

Chapa, D. A. N., Johnson, S. N., Richson, B. N., Bjorlie, K., Won, Y. Q., Nelson, S. V., Ayres, J., Jun, D., Forbush, K. T., Christensen, K. A., & Perko, V. L. (2022). Eating-disorder psychopathology in female athletes and non-athletes: A meta-analysis*. International Journal of Eating Disorders*, 55(7), 861– 885. https://doi.org/10.1002/eat.23748

Carvalho, A. C. M., Faria, A. P. B. M., & Rocha, T. B. (2023). *Fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física*. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/6643

Correia, M. I. S. (2021). *Validação do Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) para a População Bariátrica Portuguesa* (Tese de Doutoramento em Psicologia, Universidade do Minho). RepositóriUM. https://hdl.handle.net/1822/76026

Durso, L.E., & Latner, J.D. (2008). Understanding Self-directed Stigma: Development of the Weight Bias Internalization Scale. *Obesity, 16*, 80-86. https://doi.org/10.1038/oby.2008.448

Fernandes, A. D. S. (2017). *Liderança: Estudo Comparativo da escala EMLD e QML* (Tese de Doutoramento em Psicologia, Universidade do Minho). RepositóriUM. https://hdl.handle.net/1822/49244

Gama, R. M., Cunha, M., Ferreira, C., Galhardo, A., & Oliveira, S. (2021). A relação entre o criticismo do treinador e a ansiedade dos atletas: O papel do mindfulness e do autojulgamento. *Revista Portuguesa De Investigação Comportamental E Social*, 7(2), 43–60. https://doi.org/10.31211/rpics.2021.7.2.216

Gomes, A. R., Simães, C., Morais, C., & Resende, R. (2021). Psychometric properties of the Multidimensional Sport Leadership Scale: Comparison to Multifactorial Leadership Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 52(3), 189-212. http://hdl.handle.net/1822/76211

Gomes, A.R., & Machado, A.A. (2010). Liderança, coesão e satisfação em equipas de voleibol portuguesas: Indicações da investigação e implicações práticas. In M.R.F. Brandão & A.A. Machado (Eds.)*, O Voleibol e a psicologia do esporte* (pp.187-218). São Paulo: Editora Atheneu.

Hoffmann, R. S. L. (2023). *A importância da relação treinador-atleta e do clima motivacional para o desenvolvimento da robustez mental: Um estudo misto na formação desportiva de futebol.* (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). Repositório Aberto da Universidade do Porto. https://hdl.handle.net/10216/157208

Hudson, T. A., Ferreira, L. K., Amaral, A. C. S., & Ferreira, M. E. C. (2023). Body, eating, and exercise comparison orientation measure (BEECOM): Cross-cultural adaptation and

psychometric properties among Brazilian female university students. *Body Image*, 45, 323-330. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.013

IBM Corp. (2021). IBM SPSS Statistics for Windows (Versão 29.0) [Software de computador]. IBM Corp. https://www.ibm.com/spss

Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-143. https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004

Lichtenstein, M. B., Haastrup, L., Johansen, K. K., Bindzus, J. B., Larsen, P. V., Støving, R. K., Clausen, L., & Linnet, J. (2021). Validation of the Eating Disorder Examination Questionnaire in Danish Eating Disorder Patients and Athletes. Journal of clinical medicine, 10(17), 3976. https://doi.org/10.3390/jcm10173976

Lichtenstein MB, Johansen KK, Runge E, et al. (2022). Behind the athletic body: a clinical interview study of identification of eating disorder symptoms and diagnoses in elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 8:e001265. https://doi:10.1136/bmjsem-2021-001265

Martínez-Rodríguez, A., Vicente-Martínez, M., Sánchez-Sánchez, J., Miralles-Amorós, L., Martínez-Olcina, M., & Sánchez-Sáez, J. A. (2021). Eating Disorders in Top Elite Beach Handball Players: Cross Sectional Study. *Children*, 8(3), 245. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/children8030245

Meneses, L., Torres, S., Miller, K. M., & Barbosa, M. R. (2019). Extending the use of the Body Appreciation Scale -2 in older adults: A Portuguese validation study. *Body Image*, 29, 74–81. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.011

Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698. https://doi.org/10.1037/a0016763

Murnen, S. K., & College, K. (2019). Gender differences in responses to thin, athletic, and hyper-muscular idealized bodies. *Body Image,* 30, 1-9. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.010

Oliveira, F. P. D., Bosi, M. L. M., Vigário, P. D. S., & Vieira, R. D. S. (2003). Eating behavior and body image in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 9, 348-356. https://doi.org/10.1590/S1517-86922003000600002

Papathomas, A., & Petrie, T. (2014). Editorial: Towards a more sophisticated approach to eating disorders in sport research. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 675–679. http://doi:10.1016/j.psychsport.2014.06.006

Papathomas, A. (2018). "Disordered Eating in Sport: Legitimized and Stigmatized", *Sport, Mental Illness, and Sociology* (*Research in the Sociology of Sport, Vol. 11*), *Emerald Publishing Limited*, Bingley, pp. 97-109. https://doi.org/10.1108/S1476-285420180000011007

Silva, R.A.T. (2012). Perceção da imagem corporal em adolescentes, (Projeto de graduação, Universidade Fernando Pessoa). Repositório Institucional da Universidade Fernando Pessoa. http://hdl.handle.net/10284/3199

Silva, L., & Gomes, R. (2012). Desordens alimentares no desporto: situação atual e perspetivas futuras no estudo dos fatores psicológicos. *Psicologia Clínica*, 24, 83-100. https://hdl.handle.net/1822/22740

Pearl, R. L., Himmelstein, M. S., Puhl, R. M., Wadden, T. A., Wojtanowski, A. C., & Foster, G. D. (2019). Weight bias internalization in a commercial weight management sample: prevalence and correlates, *Obesity Science & Practice*, 5, 342-353.

https://doi.org/10.1002/osp4.354.

Thurston, Joan E., "Student-Athlete Perception of Coaching Leadership Behaviors' Influence on Mental Health Symptoms Associated with Anxiety, Depression, Suicidality, and Substance Abuse" (2017). *UNF Graduate Theses and Dissertations*. 735. https://digitalcommons.unf.edu/etd/735

Torstveit, M.K., Rosenvinge, J.H. and Sundgot-Borgen, J. (2008), Prevalence of eating disorders and the predictive power of risk models in female elite athletes: a controlled study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 108-118. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00657

Vernon, M. E. (2022). "The Assessment of college female athletes' perspectives on their coaches' discussion on food relationships and body posivity". (*Selected Honors Theses, Southeastern University – Lakeland)* 163. https://firescholars.seu.edu/honors/163

Walter, N., Heinen, T., & Elbe, A.-M. (2022). Factors associated with disordered eating and eating disorder symptoms in adolescent elite athletes. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*, 1(2), 47-56. https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000012

Yukhymenko–Lescroart, M. A., Brown, M. E., & Paskus, T. S. (2015). The relationship between ethical and abusive coaching behaviors and student-athlete well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 36–49. http://doi:10.1037/spy0000023

Universidade do Minho

Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH)

Identificação do documento: CEICSH 153/2023

Título do projeto: *O estigma do peso em atletas de alta competição. A importância da liderança do treinador*

Equipa de Investigação: Diane Gabrielle Martinó de Oliveira (IR), Mestrado em Psicologia clínica e psicoterapia de adultos (MPCPA), Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Doutora Sónia Gonçalves (Orientadora), Escola de Psicologia, Universidade do Minho

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *O estigma do peso em atletas de alta competição. A importância da liderança do treinador.*

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na investigação com humanos, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) nada tem a opor à realização do projeto nos termos apresentados no Formulário de Identificação e Caracterização do Projeto, que se anexa, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

O Presidente da CEICSH

Assinado por: **EMANUEL PEDRO VIANA BARBAS DE ALBUQUERQUE**
Num. de Identificação: 07089799
Data: 2023.11.10 17:09:35 +0000

(Emanuel Pedro Viana Barbas Albuquerque)

Anexo: Formulário de identificação e caracterização do projeto

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH)

Universidade do Minho

Formulário de identificação e caracterização do projeto

Identificação do projeto

Título do projeto	**O estigma do peso em atletas de alta competição. A importância da liderança do treinador**		
Data prevista de início	**Setembro de 2023**	**Data prevista fim**	**Maio de 2024**

Investigador principal e filiação	Diane Gabrielle Martinó de Oliveira, Mestrado em Psicologia clínica e psicoterapia de adultos (MPCPA). Escola de Psicologia da Universidade do Minho.
Orientador(es) e filiação	Doutora Sónia Gonçalves. Escola de psicologia da Universidade do Minho.

Nota: No caso de projetos de mestrado ou doutoramento deve ser indicado o estudante como investigador principal e o nome do mestrado ou doutoramento

Instituição proponente	Escola de psicologia da Universidade do Minho.
Instituição(ões) onde se realiza a investigação	Universidade do Minho, Vitória Sport Clube, Sporting Clube de Braga, Ginásio Clube Vilacondense, Castêlo da Maia Ginásio Clube, Futebol Clube de Vizela

Entidades financiadoras	

Questões relativas ao envolvimento de investigadores exteriores		
Estão envolvidos no projeto, colegas de outra (s) Escola(s)/Instituição(ões)?	S	N x
Se sim, este pedido de parecer cobre o seu envolvimento?	S	N

Qualificação dos investigadores

Licenciada em Psicologia pela Universidade do Minho. Estudante do mestrado em psicologia clínica e psicoterapia de adultos.

Caracterização do projeto e questões de carácter ético relativas à sua execução

Introdução justificativa do projeto e sumário dos seus objetivos

Este projeto tem como objetivo identificar os estigmas relacionados com o peso entre os atletas, avaliar a associação entre esses estigmas e a presença de comportamentos alimentares disfuncionais, e avaliar a associação da liderança dos treinadores na forma como os atletas abordam a alimentação e imagem corporal. Espera-se que os resultados deste projeto possam fornecer insights valiosos para a promoção de uma abordagem saudável e positiva em relação à alimentação e imagem corporal entre os atletas, bem como para a formação e intervenção de treinadores e outros profissionais envolvidos na formação de atletas

As hipóteses específicas são que os atletas apresentam uma internalização do estigma do peso e que isso, influenciado pelo auto criticismo, pode estar relacionado com a presença de comportamentos disfuncionais ou de risco para o desenvolvimento de perturbações alimentares; E que a liderança dos treinadores tem um impacto significativo na abordagem dos atletas à sua alimentação e perceção corporal. O objetivo geral é promover uma mentalidade mais saudável e positiva em relação à alimentação nos atletas, através da identificação de possíveis problemas e da influência dos treinadores.

Participantes

Atletas federados do escalão sénior, com idade entre os 18 e 40 anos de idade, femininos e masculinos, nacionais e internacionais de modalidades desportivas coletivas (voleibol, basquetebol, futsal, andebol, futebol e polo aquático. Estudantes universitários de mestrados e doutoramentos da universidade do Minho, entre os 18 e 40 anos.

O Cálculo do tamanho da amostra e da potência propostos foram efetuados através da aplicação G*power 3.1. O cálculo do tamanho da amostra foi efetuado tendo em conta um efeito de tamanho médio de 0,25, um nível de alfa de erro de 0,05, um nível de confiança estatística desejada de 0,95, este cálculo sugere que deve ser recrutado um total de 400 participantes (200 em cada grupo). Contudo espera-se abordar num total de 300 atletas, e em igual número de estudantes.

Recrutamento e triagem

Os clubes serão contactados através dos diretores gerais das modalidades bem como dos diretores desportivos de cada equipa ou treinadores, via email durante os meses de setembro e outubro onde constará um documento formal que explica o âmbito do estudo (abrangido no 2º ano do Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia de Adultos) e solicita a autorização para a administração de um protocolo de questionários aos atletas.

Os atletas serão abordados pela investigadora presencialmente para uma explicação inicial em grupo antes ou depois do treino, conforme preferência do treinador e clube, em que será apresentado o projeto e à qual explicar-se-á que será enviado para o responsável da equipa um link, que será depois partilhado nos grupos internos de cada equipa, para acederem ao Google forms, para que cada atleta possa responder no momento se assim o permitirem ou num momento em que acharem mais

oportuno.Com este procedimento será necessário obter o contacto do treinador ou diretor para que seja realizado um contacto posterior de forma a relembrar e promover a resposta por parte dos atletas e obter a confirmação de que os questionários foram preenchidos por todos os elementos da equipa que aceitaram responder ao questionário.
Os estudantes serão contactados via email institucional que conterá o link para o google forms.

Compensação e custos

Não existe nenhum plano de compensação pela participação nem custo para o participante.

Procedimento

Os participantes responderão a uma bateria de questionários online através do Google forms. Esta bateria será constituída pelos seguintes questionários: 1) Questionário sociodemográfico, 2) Questionário das perturbações alimentares (EDE-Q), 3) Escala da internalização do viés de peso modificada (WBIS-M), 4) Questionário de atitudes socioculturais em relação à aparência (SATAQ-4), 5) Escala das Formas de Autocriticismo e Auto-Tranquilização (FSCRS), 6) Escala Multidimensional de Liderança no Desporto (EMLD) , 6) Questionário de avaliação da relação do atleta com o treinador sobre os comportamentos alimentares.
Previamente ao preenchimento individual dos questionários, os participantes deverão ler e aceitar o consentimento informado. Este protocolo será aplicado a todos os alunos e atletas que decidirem responder ao questionário. A participação tem um caráter totalmente voluntário e todo este processo de recolha está de acordo com os critérios éticos e deontológicos.
Os atletas serão abordados apenas uma vez, nos pavilhões onde treinam, presencialmente pela investigadora, para uma explicação inicial em grupo antes ou depois do treino, conforme preferência do treinador e clube, em que será apresentado o projeto e à qual explicar-se-á que será enviado para o responsável da equipa um link, que será depois partilhado nos grupos internos de cada equipa, para acederem ao Google forms, para que cada atleta possa responder no momento se assim o permitirem ou num momento em que acharem mais oportuno. Esta forma de proceder é pensada para que não haja interferência com o treino. Poderá ser necessário obter o contacto do treinador ou diretor para que seja realizado um contacto posterior como intenção de relembrar e promover a resposta por parte dos atletas e obter a confirmação de que os questionários foram preenchidos por todos os elementos da equipa que aceitaram responder ao questionário.

Benefícios, Riscos e Desconforto

Não existe benefício esperado para os participantes

Poderá ser esperado algum desconforto ou cansaço por parte dos participantes durante o preenchimento dos questionários, mas não se espera que resulte em nenhum grau elevado de dano físico ou psicológico.

Será oferecida a possibilidade de contacto com um psicólogo treinado no tratamento das Perturbações de Comportamento Alimentar gratuito se a pessoa o desejar. Além disso, garantimos que a pessoa possa responder no conforto de sua casa por ser recolha online.

Confidencialidade

Não será recolhida/registada informação identificadora dos participantes que possa ligá-los aos dados do estudo.

Os dados ficarão guardados num computador da Universidade do Minho em servidor seguro e encriptado, durante 5 anos e serão posteriormente destruídos. Se algum participante quiser sair do estudo a qualquer momento também destruímos a informação relativa aquele participante.

Conflito de interesses

Não existe qualquer situação de conflito de interesses.

Consentimento Informado

A investigação envolve apenas voluntários saudáveis?	S x	N
A investigação envolve grupos vulneráveis: crianças, menores, idosos ou outras pessoas com incapacidade temporária ou permanente?	S	N x

O pedido de parecer inclui a declaração de consentimento informado, livre e esclarecido?	S x	N

Aqui tem de escolher o formato de consentimento informado

[ ] Consentimento informado, livre e esclarecido para participação em investigação - de acordo com a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo

[x] Consentimento informado não assinado - E.g. formulário para questionários preenchidos online. Deverá adicionar a informação incluída e o modo de os participantes concordarem em participar

[ ] Consentimento informado alterado - Um formulário de consentimento informado que omite informação requerida. E.g., se não indica o objetivo do estudo para evitar o viés na resposta dos participantes. Deve explicar o racional no procedimento e os processos de *debriefing*

[ ] Isenção de consentimento – quando não é obtido consentimento informado – esta opção pode ser apropriada para utilização de dados já disponíveis. Justifique

Anexe o formulário de consentimento informado e outro material informativo relevante quando adequado, ou justifique a isenção de consentimento

Assinatura do Investigador Responsável

Assinado por: **DIANE GABRIELLE MARTINÓ DE OLIVEIRA**
Num. de Identificação: BI13954299
Data: 2023.10.12 17.00.37 GMT Daylight time

CHAVE MÓVEL

Documentação a anexar

i. Cópia dos questionários ou formulários de recolha de dados a utilizar, quando aplicável;
ii. Modelo de consentimento informado, de acordo com as declarações, diretivas e regulamentos internacionais, europeus e nacionais, se aplicável, devidamente ajustado linguística e culturalmente às populações a que é dirigido;
iii. Declaração do(s) responsável(eis) pelo projeto, explicitando que os dados obtidos são confidenciais e usados apenas no âmbito do estudo em questão;
iv. Modelo de declaração de compromisso para outros investigadores ou colaboradores na investigação, se aplicável, destinada a documentar o seu envolvimento nas garantias de confidencialidade dadas pelo(s) responsável(eis) do projeto no âmbito do processo apresentado;
v. Informação a que se refere o número 3 do artigo 4.º das normas orientadoras da CEICSH, sobre o enquadramento, apoio e viabilidade do projeto, facultada pelo responsável da unidade/subunidade orgânica e/ou serviço onde se vai desenvolver o projeto e/ou onde serão recolhidos os dados;
vi. Declaração do(s) orientador(es) científico(s) do estudo, se aplicável, de acordo com o estabelecido no número 4 do artigo 4.º das normas orientadoras da CEICSH;
vii. Cópia de notificações a autoridades nacionais (e.g., Direção-Geral da Educação, no caso dos inquéritos em ambiente escolar) europeias ou internacionais competentes, se aplicável, juntamente com o parecer/autorização das mesmas, se emitido;
viii. Curriculum vitae resumido do(s) responsável(eis) pelo projeto e dos restantes membros da equipa de investigação.