

## **Relatório de Estágio Profissionalizante**

### **Seniores Femininas GD Estoril Praia**

Futebol Feminino e Análise de Jogo

Relatório Elaborado com vista à Obtenção do Grau de  
Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela

Júri:

Presidente

Professor Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes, professor auxiliar da  
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Vogais

Professor Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela, professor auxiliar  
convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Professor Doutor Fernando Jorge Lourenço dos Santos, professor auxiliar  
convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Pedro Sauri Silva

2023

Relatório de Estágio na Modalidade de Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, como requisito obrigatório para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação teórica, técnica, prática e científica do Professor Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela.

## **Agradecimentos**

Cinco anos após ter iniciado o meu percurso universitário no ISCTE-IUL, chega agora ao fim a minha etapa académica com o Mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana. Deste modo, gostaria de agradecer a todos os que estiveram ligados a esta viagem, de forma direta ou indireta, e que me permitiram alcançar este objetivo pessoal.

Ao Grupo Desportivo Estoril Praia, primeiramente, um agradecimento por me ter permitido a realização deste estágio num contexto que me possibilitou desenvolver as minhas capacidades e crescer enquanto Treinador.

À equipa técnica da qual fiz parte durante esta temporada, agradeço pelos ensinamentos, partilha de conhecimentos e colaboração constante para a minha evolução, com destaque para o meu Tutor de Estágio Gonçalo Alves, que facilitou a minha integração e me auxiliou durante toda a época.

A todas as jogadoras do plantel de Seniores Femininas do Clube, a minha gratidão pela união e espírito de equipa que este grupo viveu, aliado aos muitos momentos felizes que tivemos durante a temporada. Aprendi muito com cada uma das pessoas que estiveram presentes neste grupo de trabalho e levo-os a todos no coração.

De um ponto de vista académico, gostaria de agradecer ao Professor Doutor Pedro Fatela pela disponibilidade oferecida em esclarecer todas as dúvidas deste projeto, e também pelo acompanhamento ao longo da temporada desportiva.

A todos os meus amigos o meu agradecimento especial por nunca duvidarem da minha aptidão e me fazerem sempre crescer enquanto pessoa.

Como reconhecimento especial, não existem palavras suficientes para agradecer à minha família, em especial aos meus Pais, às minhas irmãs e ao Tomazito, pela educação que sempre me deram e por fazerem de mim a pessoa que sou hoje.

Por fim, resta-me agradecer à minha namorada pelo apoio e companhia em todos os momentos de dificuldade e por acreditar sempre nas minhas capacidades, nunca me deixando desistir do meu sonho.

## Resumo

O presente relatório descreve o processo de estágio que foi realizado ao longo da temporada desportiva 2022/2023 na equipa de Seniores Femininas do GD Estoril Praia. Este, após uma introdução onde são apresentados os objetivos formativos definidos pelo estagiário e uma contextualização do Clube, surge dividido em três diferentes áreas de intervenção.

A primeira área de intervenção recai sobre as diversas vertentes que foram desenvolvidas ao longo da época, relativamente à gestão e operacionalização do treino e competição.

Por sua vez, a segunda área consiste num estudo de investigação onde foi efetuada uma comparação entre futebol masculino e feminino com o intuito de compreender as principais diferenças entre ambos percebendo, de igual modo, que fatores de jogo é que explicam esta mesma diferenciação.

A terceira área baseia-se na descrição de um Evento para a comunidade e que contou com a participação de vários treinadores profissionais de futebol, com o objetivo de aprofundar determinados temas relevantes para o dia-a-dia dos mesmos.

Assim, este relatório procura promover conhecimentos relativos ao futebol feminino no que se refere ao planeamento e operacionalização do processo de treino e comparando o mesmo com o futebol masculino, permitindo ao treinador uma melhor intervenção dentro de cada contexto.

**Palavras-chave:** Futebol, Modelo de Jogo, Planeamento, Treino, Operacionalização de Treino, Microciclo, Unidade de Treino, Competição, Avaliação. Comparação.

## Abstract

This report describes the internship process that was carried out during the 2022/2023 sports season in the GD Estoril Praia Senior Women's team. After an introduction where the training objectives defined by the trainee and a contextualisation of the Club are presented, it is divided into three different areas of intervention.

The first area of intervention falls on the various aspects that were developed throughout the season, regarding the management and operationalization of training and competition.

The second area consists of an investigation study where a comparison between male and female football was made in order to understand the main differences between both, and also to understand which game factors explain this differentiation.

The third area is based on the description of an Event for the community that counted with the participation of several professional football coaches, with the aim of deepening certain relevant topics for their daily lives.

Thus, this report seeks to promote knowledge regarding women's football regarding the planning and operationalization of the training process and comparing it with men's football, allowing the coach a better intervention within each context.

**Keywords:** Football, Game Model, Planning, Training, Training Operationalisation, Microcycle, Training Unit, Competition, Evaluation, Comparison.

# Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	iii
<b>Resumo</b> .....	iv
<b>Abstract</b> .....	v
<b>Índice</b> .....	vi
<b>Índice de Tabelas</b> .....	viii
<b>Índice de Figuras</b> .....	ix
<b>Lista de Abreviaturas</b> .....	x
<b>Lista de Acrónimos</b> .....	x
<b>1. Introdução</b> .....	12
1.1 Objetivos do Estágio .....	12
1.2 Enquadramento Enquanto Estagiário .....	13
<b>2. Caracterização do Contexto de Estágio</b> .....	14
2.1. GD Estoril Praia e Enquadramento Competitivo .....	14
2.2 Relação da Estrutura com o Departamento de Futebol .....	15
2.3 Constituição e Caracterização da Equipa .....	16
2.3.1 Caracterização da Equipa Técnica .....	16
2.3.2 Constituição do Plantel .....	17
2.3.3 Objetivos da Temporada Desportiva .....	18
2.3.4 Caracterização das Competições a Disputar .....	19
2.3.5 Calendário da Temporada Desportiva .....	23
<b>3. Revisão da Literatura</b> .....	26
3.1 O Futebol Feminino .....	26
3.1.1 Natureza e Origem do Jogo .....	26
3.1.2 Futebol para Homens e Mulheres .....	27
3.1.3 Futebol Feminino: História e Desenvolvimento .....	28
3.1.4 Crescimento e Futura Dinamização .....	30
3.2 Análise de Jogo .....	31
3.2.1 Comparação entre o Jogo Masculino e o Jogo Feminino .....	31
3.2.2. Análise de Ações Ofensivas .....	33
3.2.3 Análise de Ações Defensivas .....	34
<b>4. Gestão e Operacionalização do Processo de Treino</b> .....	36
4.1 O Modelo de Jogo .....	36
4.1.1 Sistema Tático .....	36

4.1.2 Organização Ofensiva .....	37
4.1.3 Transição Defensiva.....	43
4.1.4 Organização Defensiva .....	44
4.1.5 Transição Ofensiva.....	50
4.2 Planeamento.....	58
4.2.1 Período Pré-Competitivo.....	58
4.2.2 Período Competitivo .....	59
4.2.3 Microciclos – Microciclo Tipo.....	62
4.2.4 Controlo de Conteúdos.....	65
4.3 Métodos de Avaliação .....	67
4.3.1 Avaliações de Nutrição e Testes Físicos .....	67
4.3.2 Avaliação em Competição .....	67
4.3.3 Avaliação em Treino .....	69
<b>5. Estudo de Investigação.....</b>	<b>70</b>
5.1 Introdução .....	70
5.1.1 Definição do Tema e Questões de Pesquisa.....	70
5.1.2 Estado da Arte .....	71
5.1.3 Objetivos do Estudo .....	75
5.2 Modelo de Análise .....	76
5.2.1 Hipóteses .....	76
5.2.2 Universo e Amostragem.....	77
5.2.3 Utilização do Método Experimental e do Método Comparativo .....	79
5.3 Definição do Desenho de Pesquisa .....	80
5.3.1 Desenho de Pesquisa e Definição de Variáveis .....	80
5.4 Teste das Hipóteses.....	81
5.4.1 Apresentação de Resultados.....	81
5.5 Conclusões .....	88
<b>6. Relação com a Comunidade .....</b>	<b>89</b>
6.1 Introdução e Enquadramento Teórico.....	89
6.2 Estrutura e Organização do Evento .....	89
6.3 Descrição da Atividade .....	91
6.4 Balanço e Reflexão do Evento .....	93
<b>7. Reflexão Final e Perspetivas Futuras .....</b>	<b>95</b>
<b>8. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>98</b>
<b>9. Anexos .....</b>	<b>103</b>

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Contexto Competitivo das Equipas do GD Estoril Praia.....	15
Tabela 2 – Caracterização da Equipa Técnica.....	16
Tabela 3 – Constituição do Plantel Seniores Femininas GD Estoril Praia.....	18
Tabela 4 – Equipas Participantes na II Divisão Nacional Feminina 2022/2023.....	21
Tabela 5 – Classificação Final 1ª Fase Série Norte.....	22
Tabela 6 – Classificação Final 1ª Fase Série Sul.....	22
Tabela 7 – Classificação Final 2ª Fase – Apuramento de Manutenção.....	23
Tabela 8 – Período Competitivo na 1ª Fase.....	61
Tabela 9 – Microciclo 18.....	63
Tabela 10 – Operacionalização de Conceitos e Variáveis.....	77
Tabela 11 – Valores Médios e Desvio-Padrão das Variáveis nos Jogos Masculinos e Femininos.....	82
Tabela 12 – Testes de Normalidade da Distribuição da Amostra.....	82
Tabela 13 – Fatores Determinantes nos Jogos Masculinos.....	86
Tabela 14 – Fatores Determinantes nos Jogos Femininos.....	87

## Índice de Figuras

Figura 1 – Símbolo do GD Estoril Praia.....	14
Figura 2 – Calendário de Julho a Outubro de 2022.....	24
Figura 3 – Calendário de Novembro 2022 a Fevereiro 2023.....	24
Figura 4 – Calendário Atualizado de Janeiro a Maio de 2023.....	25
Figura 5 – Sistema Tático 1-4-3-3.....	36
Figura 6 – Sistema Tático 1-3-5-2.....	37
Figura 7 – Saída 4+2+GR.....	39
Figura 8 – Saída 4+1+GR.....	39
Figura 9 – DC progride com bola.....	40
Figura 10 – Posicionamento na Fase de Criação.....	41
Figura 11 – Trocas Posicionais do Lado Direito.....	42
Figura 12 – Zonas de Cruzamento e Finalização.....	43
Figura 13 – Transição Defensiva.....	44
Figura 14 – Pressão a Dois.....	46
Figura 15 – Pressão a Três.....	47
Figura 16 – Posicionamento em Fase de Criação Adversária.....	48
Figura 17 – MCD incorpora a Linha Defensiva.....	48
Figura 18 – Proteção de Cruzamentos.....	49
Figura 19 – Pontapé de Saída.....	51
Figura 20 – Pontapés de Canto Ofensivos.....	52
Figura 21 – Pontapés Livres Ofensivos.....	54
Figura 22 – Pontapé de Canto Defensivo.....	55
Figura 23 – Pontapés Livres Defensivos.....	56
Figura 24 – Lançamentos Laterais Defensivos.....	57
Figura 25 – Microciclo 18.....	62
Figura 26 – Controlo de Conteúdos.....	65
Figura 27 – Dados GPS vs UR Cadima.....	68
Figura 28 – Divisão de Tarefas para o Evento.....	90
Figura 29 – Cartaz do Evento.....	91

## **Lista de Abreviaturas**

AD – Ala Direito  
AE – Ala Esquerdo  
EUA – Estados Unidos da América  
DC – Defesa Central  
DCD – Defesa Central Direito  
DCE – Defesa Central Esquerdo  
DD – Defesa Direito  
DE – Defesa Esquerdo  
DL – Defesa/s Lateral/is  
ED – Extrema Direito  
EE – Extrema Esquerdo  
GP – Grande Penalidade  
GPS – Global Positioning System  
GR – Guarda-Redes  
ISM – Integrated Software Management  
MCD – Médio Centro Defensivo  
MCO – Médio Centro Ofensivo  
PL – Ponta de Lança  
PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

## **Lista de Acrónimos**

AFL – Associação de Futebol de Lisboa  
EFA – English Football Association  
FIFA – Federation Internationale de Football Association  
FPF – Federação Portuguesa de Futebol  
GPS – Global Positioning System  
PSE – Perceção Subjetiva de Esforço  
UEFA – Union of European Football Association

# **1. Introdução**

## **1.1 Objetivos do Estágio**

Ao integrar o segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo da FMH – Faculdade de Motricidade Humana, surge a oportunidade de integrar uma equipa técnica para a realização do Estágio Profissional com a duração de uma época ocorrendo este, então, na equipa de Seniores Femininas do GD Estoril Praia, militante na Série Sul da II Divisão Nacional. Desta forma, e de acordo com a execução do Plano Individual de Estágio, os principais objetivos do mesmo consistem em:

- Participar ativamente na vida da instituição, essencialmente através de uma integração saudável, dinâmica e proativa na equipa de Seniores Femininas;
- Transmitir, compreender e operacionalizar os conhecimentos adquiridos durante o percurso de formação do curso de treinadores, quer na componente teórica, quer na componente prática, em concordância com os objetivos propostos para a equipa em competição;
- Participar ativamente no planeamento, organização, conceção, aplicação, condução e acompanhamento de sessões de treino e microciclos semanais, de acordo com os objetivos previamente definidos;
- Refletir, de forma crítica e tendo em conta a perspetiva e experiência do Tutor e restantes treinadores e elementos integrados nas equipas técnicas da instituição, sobre a prática vivida no Clube, seja em contexto real de treino ou em momento de competição;
- Adquirir conhecimentos que permitam uma vivência mais rica, organizada e contextualizada do ponto de vista do treinador de futebol, conciliando matérias do ponto de vista físico, fisiológico, técnico-tático, de gestão, organização e liderança de balneário;
- Compreender e aprofundar conhecimentos, tendo em conta o contexto atual da equipa onde é realizado o Estágio, relativos à diferenciação existente entre o Futebol Masculino e o Futebol Feminino;
- Zelar pelo cumprimento dos regulamentos e realizar as atividades específicas e obrigatórias previstas no Regulamento de Estágios do Curso de Treinadores.

## **1.2 Enquadramento Enquanto Estagiário**

Como Treinador em contexto de Estágio, vivi um enquadramento relativamente fácil dentro do Clube, da equipa técnica e da metodologia e planeamento do processo de treino. Uma das questões que poderia surtir mais dificuldades de adaptação consiste no facto de estar perante uma equipa de futebol feminino mas, e tendo em consideração que na época anterior estive numa equipa do mesmo género, essa possível complicação não teve qualquer efeito.

No que diz respeito às minhas funções enquanto Treinador Estagiário, estas permitiram-me enquadrar num projeto atrativo que conduziu a um extremo desenvolvimento do ponto de vista pessoal.

Primeiramente, e em relação às minhas funções dentro do campo, tive um papel bastante ativo no planeamento e organização do processo de treino (juntamente com os Treinadores Gonçalo Alves e Diogo Fernandes), na condução de exercícios em momento de treino e de aquecimento de jogo e, igualmente, com participação necessária em contexto de competição.

Por sua vez, em relação às minhas funções fora do campo, fui nomeado o Treinador responsável pelos esquemas táticos da equipa, seja em momento ofensivo ou defensivo. Assim, realizei a análise da nossa equipa pós-jogo no que às bolas paradas diz respeito, enviando os cortes para as atletas perceberem o que correu bem e o que pode ser melhorado. Para além disso, efetuei também a análise de esquemas táticos adversários, apresentando às nossas atletas em dia de jogo no auditório do Clube. Para terminar, tive similarmente a responsabilidade da Plataforma ISM (juntamente com o Preparador Físico Daniel Lopes), onde são adicionadas as Unidades de Treino da equipa e por onde as atletas devem responder aos questionários lançados, não só acerca do seu bem-estar pessoal, mas também no que diz respeito à sua Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) do treino anterior.

## **2. Caracterização do Contexto de Estágio**

### **2.1. GD Estoril Praia e Enquadramento Competitivo**

A 17 de Maio de 1939 era fundado o Grupo Desportivo Estoril Praia, nascido da Sociedade Estoril-Plage e com o Doutor Fausto Cardoso de Figueiredo, proprietário do caminho-de-ferro Cascais-Lisboa, do Casino Estoril e dos Hotéis Palácio, Inglaterra e Paris; como elemento figurante.

Sediado em Alcabideche, e com o intuito de ser o expoente máximo desportivo da união de freguesias de Cascais e Estoril, região essa conhecida como a melhor estância balnear do país, o Clube adotou as cores e emblema representativos da zona, sendo o amarelo e o azul emblemáticos do sol e do mar, respetivamente.

Ao longo da sua história, o GD Estoril Praia tem evoluído de forma significativa no que ao seu ecleticismo diz respeito. Para além do futebol, o Clube conta também com diversas modalidades, como futsal, basquetebol, voleibol, surf, triatlo, hóquei (em patins e subaquático), badminton, natação e e-sports.

Relativamente ao seu palmarés, o Clube apresenta um título de Campeão Nacional, obtido na modalidade de Badminton, em 1974 sendo que, em relação a outros feitos, o Clube conta com uma das secções mais antigas de Basquetebol no país (mais de 30 anos), um Vice-Campeonato da Taça de Portugal Masculina de Futebol (1943/44), 3x Campeão Nacional da 2ª Divisão de Futebol (2003/04, 2011/12, 2020/21), duas participações nas Competições Europeias de Futebol, mais precisamente, na Liga Europa (2013/14, 2014/15) e um 4º Lugar no Campeonato Nacional de Futebol de Praia (2013).



**Figura 1** – Símbolo do GD Estoril Praia

## **2.2 Relação da Estrutura com o Departamento de Futebol**

Em relação ao departamento do Futebol, o GD Estoril Praia apresenta equipas em todos os escalões de formação masculinos, sendo que o futebol feminino surge representado a partir das Sub-13. A nível Sénior, o Clube conta com duas equipas profissionais, sendo estas a equipa de Seniores A, que milita na Liga Portugal Bwin (1ª Divisão Nacional de Seniores) e a equipa de Sub-23, que atua na Liga Revelação (Campeonato Nacional de Sub-23), pelo que estas equipas são geridas pela Estoril Praia – Futebol, SAD (Sociedade Anónima Desportiva). Para além destas, e ainda relativamente ao escalão Sénior, o Clube apresenta mais duas equipas não profissionais, sendo estas a equipa de Seniores A, militante na Série 2 da II Divisão do Campeonato Distrital da AF Lisboa; e a equipa de Seniores Femininas, que atua na Série Sul da II Divisão do Campeonato Nacional Feminino, onde foi realizado o estágio em questão.

No que diz respeito ao contexto competitivo do Clube, é possível consultar na Tabela 1 que as diferentes equipas do GD Estoril Praia contam com diferentes contextos de competição, pelo que praticamente todas as equipas do Clube se encontram nos principais patamares competitivos do devido escalão.

**Tabela 1** – Contexto Competitivo das equipas do GD Estoril Praia

Escalão	Ano Nascimento	Competição
Seniores (Profissional)	Escalão Sénior	Liga Portugal Bwin
Seniores Masculinos	Escalão Sénior	IIª Distrital AFL
Seniores Femininas	Escalão Sénior	IIª Nacional FPF
Sub-23	2000-05	Liga Revelação
Juniores A	2004-05	Iª Nacional FPF
Juniores Femininas (Sub-19)	2004-05	Liga Feminina FPF
Juvenis A (Sub-17)	2006	Iª Nacional FPF
Juvenis B (Sub-17)	2007	Iª Distrital AFL
Juvenis Femininas (Sub-17)	2006-07	AFL
Iniciados A (Sub-15)	2008	Iª Nacional FPF
Iniciados B (Sub-15)	2008	II Distrital AFL
Iniciados C (Sub-15)	2008	III Distrital AFL
Iniciados Femininas (Sub-15)	2008-09	AFL
Iniciados A (Sub-14)	2009	Iª Distrital AFL
Iniciados B (Sub-14)	2009	2ª Distrital AFL
Infantis 7 A (Sub-13)	2010	AFL
Infantis Feminino (Sub-13)	2010-11	AFL
Infantis 7 A (Sub-12)	2011	AFL
Infantis 7 B (Sub-12)	2011	AFL
Benjamins A (Sub-11)	2012	AFL
Benjamins B (Sub-10)	2013	AFL

O GD Estoril Praia, para além das equipas supra mencionadas, conta também com uma Escola de Futebol dos escalões sub-6 aos sub-14, que não apresenta um panorama competitivo, mas de evolução diária do atleta, procurando promover o desenvolvimento e potenciação do jogador com o objetivo de este, no futuro, ingressar nas equipas de competição. A nível de veteranos, o Clube apresenta o Escalão referido, competindo este anualmente no Torneio do Concelho de Cascais. Para terminar, existem ainda as equipas da Fut4ALL Masculina e Feminina, com o intuito de promover, a quem assim o deseje, uma prática desportiva regular sem momentos de competição, estando estas equipas direcionadas, maioritariamente, aos pais dos atletas.

## **2.3 Constituição e Caracterização da Equipa**

### 2.3.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica das Seniores Femininas do GD Estoril Praia para a época desportiva 2022/2023 surge constituída por 8 elementos: o Treinador Principal Gonçalo Alves (UEFA B, Nível 2), o Diretor do Futebol Feminino e Delegado ao Jogo Rui Sota, os Treinadores Adjuntos Diogo Fernandes (UEFA B, Nível 2) e João Teixeira, o Treinador Estagiário Pedro Sauri (Faculdade de Motricidade Humana), o Preparador Físico Daniel Lopes, o Analista de Vídeo Rodrigo Graça e os Treinadores de Guarda-Redes Luís Silva (1ª metade da época) e João Pimenta (2ª metade da época).

**Tabela 2** – Caracterização da Equipa Técnica

Nome	Função
Gonçalo Alves	Treinador Principal
Diogo Fernandes	Treinador Adjunto
Pedro Sauri Silva	Treinador Adjunto / Treinador Estagiário
João Teixeira	Treinador Adjunto
Daniel Lopes	Preparador Físico
Luís Silva / João Pimenta	Treinador de Guarda-Redes
Rodrigo Graça	Analista de Vídeo

Principais Funções de cada Elemento da Equipa Técnica:

- Gonçalo Alves – Treinador Principal (UEFA B, Nível 2), principal responsável pela metodologia, planeamento e organização do processo de treino. Lidera a equipa em contexto de jogo. Realiza a análise da nossa equipa pós-jogo. Realiza análises individuais das jogadoras pós-jogo e em treino.

- Diogo Fernandes – Treinador Adjunto (UEFA B, Nível 2), auxilia no planeamento e organização do processo de treino. Realiza a análise da equipa adversária pré-jogo.
- Pedro Sauri Silva – Treinador Adjunto/Treinador Estagiário (FMH), auxilia no planeamento e organização do processo de treino. Realiza a análise dos esquemas táticos adversários pré-jogo e da nossa equipa pós-jogo. Responsável pela Plataforma ISM.
- João Teixeira – Treinador Adjunto, auxilia no planeamento e organização do processo de treino.
- Daniel Lopes – Preparador Físico, responsável pelo bem-estar físico e avaliações corporais individuais das atletas (juntamente com posto médico e nutricionista). Responsável pela utilização e dados recolhidos dos GPS. Realiza trabalho específico de ginásio com as atletas. Acompanha as atletas suplentes no aquecimento durante o jogo. Responsável pela Plataforma ISM.
- Luís Silva / João Pimenta – Treinadores de Guarda-Redes. Responsáveis pelo treino individual das Guarda-Redes. Acompanhamento às mesmas em contextos de treino e jogo. Ocorreu uma alteração a meio da época com a saída do Treinador Luís Silva e entrada do Treinador João Pimenta.
- Rodrigo Graça – Analista de Vídeo, responsável pela gravação dos jogos em casa e fora e de determinados treinos. Auxilia no planeamento e organização do processo de treino.

### 2.3.2 Constituição do Plantel

Ao longo da temporada 2022/2023, o plantel da equipa sénior feminina do GD Estoril Praia, militante na Série Sul da IIª Divisão Nacional, foi constituído por 31 atletas, como observável na Tabela 3. É essencial compreender que, sendo este um contexto sénior com Mercado de Inverno, existiram alterações na constituição do plantel, estando assinaladas na Tabela as jogadoras que saíram ou entraram na equipa no decorrer da época.

**Tabela 3 – Constituição do Plantel Seniores Femininas GD Estoril Praia**

<b>Nome</b>	<b>Data Nascimento</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Posição</b>	<b>Clube na Época Anterior</b>
Mariana Diogo	10-05-2001	Portuguesa	GR	SL Benfica “B”
Sofia Falcão (Sub-19)	19-11-2003	Portuguesa	GR	GD Estoril Praia
Tatiana Beleza	20-04-1997	Portuguesa	GR	GD Estoril Praia
Catarina Pacheco	08-03-2000	Portuguesa	DD	GD Estoril Praia
Sofia Nunes	23-05-2001	Portuguesa	DD	GD Estoril Praia
Ana Marques (Sub-19)**	31-01-2003	Portuguesa	DC	Amavita Foot
Débora Maciel*	28-10-1998	Brasileira	DC / MDC	Clube Condeixa
Evelyn Schwarz	05-10-1999	Brasileira	DC	Amora FC
Nídia Santos	17-04-1995	Portuguesa	DC	GD Estoril Praia
Sara Ribeiro	18-01-1994	Portuguesa	DC / MDC	GD Estoril Praia
Inês Duarte	06-09-2002	Portuguesa	DE/DC	GD Estoril Praia
Rita Soares	10-12-1999	Portuguesa	DE	GD Estoril Praia
Carlota Magalhães (Sub-19)	15-07-2004	Portuguesa	MDC / DC	GD Estoril Praia
Beatriz Correia**	06-04-1998	Portuguesa	MC	Actonians (Inglaterra)
Carolina Lage	09-03-2000	Brasileira	MC	GD Estoril Praia
Letícia Souza	28-08-2002	Brasileira	MC / EE	GD Estoril Praia
Mariana Coelho	01-11-1995	Portuguesa	MC	GD Estoril Praia
Matilde Falcão (Sub-19)	24-12-2003	Portuguesa	MC	GD Estoril Praia
Patrícia Galrito*	21-07-1997	Portuguesa	MC	SF Damaiense
Rita Chana (Sub-19)	06-05-2004	Portuguesa	MC	SL Benfica “B”
Simonita Bigaignon (Sub-19)	13-10-2003	Sul-Africana	MC	Remarkables (África Sul)
Carolina Piriquito**	24-03-2002	Portuguesa	ED/MC	FC Alverca
Cristiana Duarte	19-01-2001	Portuguesa	ED / EE	SF Damaiense
Marta Xavier (Sub-19)	22-02-2004	Portuguesa	ED / PL	GD Estoril Praia
Daniela Alves	03-05-1992	Portuguesa	EE	GD Estoril Praia
Filipa Marques (Sub-19)**	23-08-2004	Portuguesa	EE / ED	-
Vitória Almeida (Sub-19) *	02-06-2004	Portuguesa	EE	Sporting CP “B”
Beatriz Pinheiro*	14-07-2002	Portuguesa	PL	GD Estoril Praia
Fatumata Sisse*	25-05-2003	Guineense	PL / ED	Gil Vicente FC
Leonor Portela (Sub-19)**	25-11-2003	Portuguesa	PL	SCU Torreense
Rita Carvalho	19-05-1998	Portuguesa	PL	GD Estoril Praia

\* - Jogadoras que saíram do Clube no Mercado de Inverno

\*\* - Jogadoras que entraram no Clube no Mercado de Inverno

Ao analisarmos o plantel, é possível compreender que se trata de uma equipa jovem, com uma média de idades de aproximadamente 23 anos e com 10 atletas Sub-19. Para além disso, é igualmente possível analisar que 17 das 31 jogadoras transitaram da época anterior, existindo bases e rotinas de jogo a serem aproveitadas.

### 2.3.3 Objetivos da Temporada Desportiva

Tendo em conta que o estágio foi realizado numa equipa de Seniores com um plantel de jogadoras semi-profissionais, os Objetivos traçados para a presente Temporada

Desportiva 2022/2023 prenderam-se muito, para além do contínuo desenvolvimento das atletas, com os resultados alcançados.

Deste modo, e considerando as duas competições nacionais que o Clube disputa (i.e., II Divisão Nacional e Taça de Portugal), os objetivos delineados eram distintos consoante as adversidades do campeonato e os sorteios da taça.

Em primeiro lugar, e relativamente à II Divisão Nacional, esta divide-se em duas fases, pelo que o GD Estoril Praia foi colocado na Série Sul juntamente com outras 9 equipas. Assim, e tendo em conta as equipas adversárias, o facto de haver apenas uma volta e o contexto atual do Clube (i.e., descida de divisão na época anterior), o principal objetivo nesta primeira fase consistia em terminar nos quatro primeiros lugares da série que, por sua vez, davam acesso ao Apuramento de Campeão na 2ª Fase.

Devido às condicionantes e alterações decorrentes ao longo do Campeonato (e.g., a desistência do Clube Condeixa), chegámos à última jornada da 1ª Fase com 3 equipas (GD Estoril Praia, SL Benfica “B” e CF Benfica) a lutarem por dois lugares no Apuramento de Campeão. Com os resultados da última jornada, acabámos por não conseguir o apuramento.

Desta forma, fomos colocados na Série Sul da Fase de Manutenção/Descida da II Divisão Nacional, num grupo com outras 4 equipas. Aqui, o objetivo traçado consistiu em contar por vitórias todos os jogos disputados, e sem qualquer golo sofrido, objetivo esse que não foi alcançado devido aos dois últimos jogos da temporada onde a equipa, já sem nada a disputar, limitou-se apenas a “cumprir calendário”.

Em relação à Taça de Portugal Feminina, o principal objetivo proposto foi o de ultrapassar obrigatoriamente a primeira eliminatória, sabendo que esta seria disputada frente a um adversário de uma liga inferior. Após cumprir este objetivo com sucesso, a meta tornou-se chegar o mais longe possível na competição, pelo que caímos na segunda eliminatória frente a uma equipa da Liga BPI.

#### 2.3.4 Caracterização das Competições a Disputar

Como referido anteriormente, o Clube surge inserido em duas competições nacionais: a II Divisão Nacional Feminina (Série Sul) e a Taça de Portugal Feminina. Nesta secção, procuro caracterizar as mesmas, demonstrando como estão estruturadas e suas equipas participantes.

Primeiramente, no que diz respeito à II Divisão Nacional Feminina, esta alberga 20 clubes participantes e conta com duas diferentes fases. Na 1ª Fase, esta divide os 20 clubes em 2 Séries (Série Norte e Série Sul), existindo um limite de 3 equipas “B” por cada série. Esta é apenas disputada a uma volta, ou seja, os clubes realizam 9 jogos, jogando uma vez contra todos os adversários. As equipas participantes na II Divisão Nacional podem ser consultadas na Tabela 4.

No final desta primeira fase, os quatro primeiros classificados de cada série avançam para o Apuramento de Campeão, juntando-se num grupo de 8 equipas e jogando contra todos os adversários a duas mãos (casa e fora). A equipa que terminar este momento em primeiro lugar do grupo garante a Subida de Divisão à Liga BPI da próxima época, enquanto o 2º e 3º Classificados avançam para disputar um play-off de subida frente aos 10º e 11º Classificados da Liga BPI.

Igualmente, no final da primeira fase, as 6 equipas de cada série que não seguiram para o Apuramento de Campeão constituem dois grupos na Fase de Manutenção/Descida (2ª Fase), mantendo os moldes de Série Norte e Sul, onde os clubes se defrontam a duas mãos. Neste contexto, os 2 primeiros classificados de cada série garantem a manutenção, enquanto os 4 últimos classificados vêm consumada a descida à III Divisão Nacional. No entanto, e considerando que uma equipa de cada série (i.e., Varzim SC e Clube Condeixa) anunciou a desistência da competição, estas séries ficaram com apenas 5 equipas, mantendo o seu formato anteriormente descrito.

Por sua vez, e relativamente à Taça de Portugal Feminina, esta é disputada consecutivamente em formato de eliminatórias, pelo que conta com apenas três restrições: a pré-eliminatória é disputada apenas por clubes da III Divisão Nacional; as equipas da II Divisão Nacional só entram na primeira eliminatória; e as equipas da Liga BPI apenas entram na segunda eliminatória e necessitam de jogar essa fase fora de casa. De resto, a competição é disputada por todas as equipas de futebol feminino em Portugal e ditada através de sorteios, sendo que os jogos são disputados apenas a uma mão, exceto as meias-finais (formato casa e fora), tal como ocorre na Taça de Portugal Masculina.

**Tabela 4 – Equipas Participantes na II Divisão Nacional Feminina 2022/23**

<b>Série Norte</b>			
AD Ovarense		FC Famalicão “B”	
FC Romariz		Gil Vicente FC	
Länk FC Vilaverdense		Rio Ave FC	
SC Braga “B”		UR Cadima	
Varzim SC		Vitória SC	
<b>Série Sul</b>			
CF Benfica		Clube Condeixa ACD	
GD Estoril Praia		Guia FC	
FC Barreirense		Racing Power FC	
SL Benfica “B”		Sporting CP “B”	
SU Sintrense		Valadares Gaia FC “B”	

Na Primeira Fase da Competição, e após as desistências do Varzim SC e do Clube Condeixa, é possível observar que, na Série Norte, passaram ao Apuramento de Campeão as equipas do Gil Vicente FC, Vitória SC, FC Famalicão “B” e Länk FC Vilaverdense

“B” (e.g., Tabela 5). Por sua vez, em relação à Série Sul, através da Tabela 6, é possível compreender que foram apurados o Racing Power FC, o SL Benfica “B”, o CF Benfica e o Sporting CP “B”. As restantes equipas das duas séries seguiram para a Fase de Manutenção, existindo uma troca de séries entre UR Cadima e Valadares Gaia FC “B” devido à sua localização geográfica.

**Tabela 5 – Classificação Final**

1ª Fase Série Norte

JORNADAS								
2 3 4 5 6 7 8 9								
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Rp F.C.	8	6	2	0	28	3	20
2	Sl Benfica "B"	8	5	2	1	30	7	17
3	Cf Benfica	8	6	1	1	20	3	16
4	Sporting Cp, Sad "B"	8	5	1	2	29	5	16
5	Gd Estoril Praia	8	4	1	3	16	7	13
6	Valadares Gaia Fc "B"	8	2	1	5	6	15	7
7	Guia Fc	8	2	0	6	8	34	6
8	Su Sintrense	8	2	0	6	7	38	6
9	Fc Barreirense	8	0	0	8	0	32	0
10	Cl. Condeixa Acd / Intermaché (DS)	0	0	0	0	0	0	0

(DS) - Desistência

**Tabela 6 – Classificação Final**

1ª Fase Série Sul

JORNADAS								
2 3 4 5 6 7 8 9								
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Gil Vicente Fc	8	5	2	1	10	3	17
2	Vitória Sc, Sad	8	4	4	0	18	11	16
3	Fc Famalicão "B"	8	4	1	3	12	11	13
4	Lank Vilaverdense Sad "B"	8	4	1	3	15	9	13
5	Ur Cadima	8	3	3	2	15	13	12
6	Futebol Clube Romariz	8	2	4	2	10	9	10
7	Sc Braga "B"	8	3	1	4	10	14	10
8	Rio Ave Fc, Sduq	8	1	2	5	11	17	5
9	Ad Ovarense Fut.	8	1	0	7	4	18	3
10	Varzim Sport Club - Csba (DS)	0	0	0	0	0	0	0

(DS) - Desistência

Na Segunda Fase de Competição, é possível observar que, na Série Norte, conseguiram a manutenção na II Divisão Nacional o SC Braga “B” e o Rio Ave FC, sendo despromovidos o FC Romariz, AD Ovarense e Valadares Gaia FC “B”. Por sua vez, na Série Sul, conseguiram a manutenção o GD Estoril Praia e o UR Cadima, sendo relegados o Guia FC, SU Sintrense e FC Barreirense (e.g., Tabela 7).

**Tabela 7** – Classificação Final 2ª Fase – Apuramento de Manutenção

**CAMPEONATO NACIONAL FEMININO II DIVISAO**  
Futebol - Feminino

**2ª FASE - MANUTENÇÃO/DESCIDA**

SERIE NORTE

Classificação		Jogos							
JORNADAS									
		3	4	5	6	7	8	9	10
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS		
1	Sc Braga "B"	8	5	0	3	15	7	15	
2	Rio Ave Fc, Sduq	8	5	0	3	11	11	15	
3	Futebol Clube Romariz	8	4	2	2	16	13	14	
4	Ad Ovarense Fut.	8	2	1	5	8	15	7	
5	Valadares Gaia Fc "B"	8	2	1	5	10	14	7	

SERIE SUL

Classificação		Jogos							
JORNADAS									
		3	4	5	6	7	8	9	10
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS		
1	Gd Estoril Praia	8	6	1	1	13	3	19	
2	Ur Cadima	8	5	1	2	18	5	16	
3	Guia Fc	8	4	1	3	11	13	13	
4	Su Sintrense	8	2	1	5	8	21	7	
5	Fc Barreirense	8	0	2	6	5	13	2	

### 2.3.5 Calendário da Temporada Desportiva

Como referido anteriormente, o Planeamento e Calendarização da Época Desportiva foi realizado consoante as duas competições a disputar e os objetivos pretendidos ao longo da Temporada.

Primeiramente, esta organização da época foi realizada, não só considerando a pré-temporada, mas também com o intuito de disputar, na 2ª Fase, o grupo para o Apuramento de Campeão e de ultrapassar, no mínimo, a primeira eliminatória da Taça de Portugal Feminina (e.g., Figura 2).



A segunda metade da época, no que diz respeito à sua calendarização e com a participação da equipa no Apuramento de Manutenção, necessitou de sofrer alterações perante o idealizado no início da temporada. Assim, a Figura 4 surge atualizada com o calendário da 2ª Fase, pelo que nas datas marcadas com “Jogo-Treino” foram realizados jogos amigáveis frente a equipas da Liga BPI, II Divisão Nacional e III Divisão Nacional.

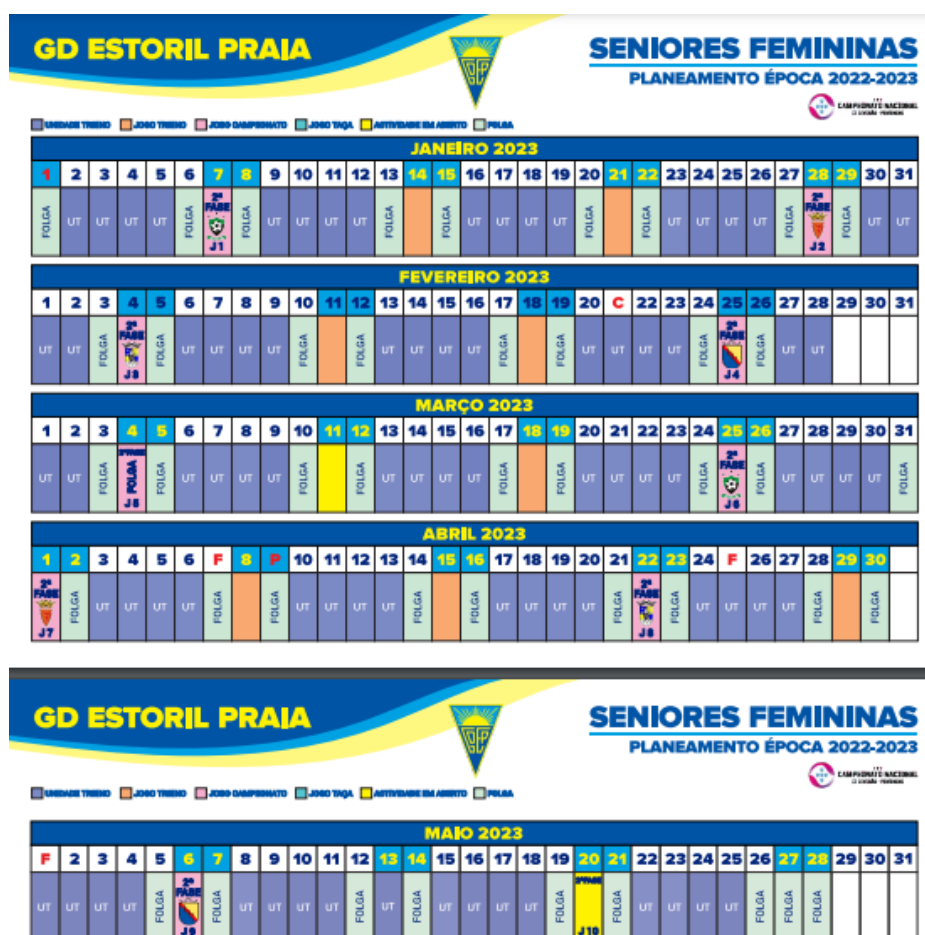


Figura 4 – Calendário Atualizado de Janeiro a Maio de 2023

### **3. Revisão da Literatura**

#### **3.1 O Futebol Feminino**

##### 3.1.1 Natureza e Origem do Jogo

O que é o Futebol? Futebol pode ser eminentemente caracterizado como o “desporto mais popular do mundo” (Stolen et al., 2005, p.502), colocando frente a frente duas equipas em oposição que procuram alcançar um objetivo em comum: o golo na baliza adversária, enquanto pretendem também defender a sua baliza evitando o golo do opositor (Garganta, 1997). Para além disto, Garganta (1997) defende também que o jogo de futebol tende a ocorrer num contexto com elevados índices de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, pelo que o jogo de futebol não se resume apenas a uma atividade física mas, dentro da sua própria existência, funciona como um autêntico universo (Tronchet, 2004 In Garganta, 2015).

Ao ser descrita como uma modalidade tão popular e mediática na sociedade, torna-se necessário compreender a origem do futebol, tendo em atenção os vários jogos realizados no passado com nuances semelhantes ao desporto atual.

Apesar de existirem inúmeros jogos que apresentam constituintes do futebol moderno, como o Tsu-Chu na China, o Kemari no Japão e o Calcio Fiorentino em Itália (AFL, 2021), é defendido por Giossos e outros, em 2011, que o futebol deriva do “Epsykiros”, uma atividade física da Grécia Antiga com duas equipas de nove jogadores e uma bola que deveria ser rematada para “balizas” colocadas no fundo de cada lado do campo.

Esta conclusão é apontada já que, após a ocupação do território grego por parte do Império Romano, o jogo foi retomado e alterado para “Harpastum”, sendo semelhante mas com o objetivo de ultrapassar duas linhas de fundo (como no rãguebi). Assim, e com a expansão do Império Romano, o jogo é introduzido na Europa Mediterrânea, surgindo o “Soule” em França e diversas componentes do mesmo na Grã-Bretanha, pelo que ocorre a criação da International Football Association Board a 6 de dezembro de 1882, que regulamenta as regras do jogo de futebol (Giossos et al, 2011; AFL, 2021).

No que diz respeito ao jogo em si, o Futebol caracteriza-se muito pela imprevisibilidade de acontecimentos e variabilidade de ações que os seus intervenientes podem realizar (Garganta e Gréhaigne, 1999). Este funciona como um fenómeno que, apesar de contar com as leis e regras do jogo que podem ter interferência no desempenho do atleta, apresenta um grande pendor para a existência de contextos de aleatoriedade,

dado que os 22 atletas em campo raciocinam e se determinam como jogadores diferentes com comportamentos distintos (Garganta e Gréhaigne, 1999).

Deste modo, o Futebol vai muito além do campo, do espaço de jogo e de toda a história que o caracteriza. O desporto é visto e analisado como algo que “desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas” (Garganta, 2015, p.1); sendo definido também como uma “Identidade” e a “maior produção de média do mundo” (Goksoyr, 2014).

### 3.1.2 Futebol para Homens e Mulheres

Ao focar no tema do futebol, pode surgir apenas a ideia do jogo masculino, já que o universo deste mesmo desporto se caracteriza por ser, desde a sua primeira aparição, um espaço predominantemente facultado pelo homem (Franzini, 2005).

Segundo a análise de Berri (2022), a igualdade de oportunidades, de interesse e de género no desporto entre homens e mulheres funciona tal como na vida quotidiana em geral: enquanto, em alguns trabalhos, os homens são avaliados no seu potencial e as mulheres são vistas tendo em conta o seu desempenho prévio; no desporto as situações decorrem exatamente do mesmo modo.

Aqui, o investimento que se sucede na vertente masculina ocorre devido à possibilidade de retorno financeiro. Por sua vez, no desporto feminino, os investidores tendem a focar-se apenas nas anteriores performances das atletas, estando estas inteiramente conectadas a condições estruturais e preconceitos subjacentes que fazem com que as desportistas femininas, segundo o autor, “sejam julgadas contra condições históricas em que as probabilidades têm sido acumuladas contra elas” (Berri, 2022).

Para além dos investimentos, outra das principais diferenças entre o futebol profissional masculino e feminino, segundo o mesmo autor, prende-se com os salários dos/as atletas. Neste caso, é possível observar o exemplo do futebol inglês, onde o salário mais elevado na Super Liga Feminina (WSL) é de 253.000€ (valor convertido de dólares), enquanto o salário médio de um jogador na Premier League Inglesa (EPL) é de 3.130.202€, pelo que as mulheres mais bem pagas no futebol inglês recebem menos de 10% da média dos jogadores da EPL.

Outras vertentes que proporcionam, igualmente, maiores disparidades entre o jogo profissional dos homens e das mulheres constam, não só, nos valores de cobertura dos meios de comunicação social, mas também nas despesas de patrocínio e na despesa pública com o desporto. No entanto, e mesmo assim, a principal causa desta significativa

diferença entre o futebol masculino e feminino é o investimento privado, pelo que os investidores aparentam ter forte preferência por realizar investimentos nas equipas e campeonatos masculinos (Berri, 2022).

Nos dias de hoje, o aumento significativo de popularidade e visão de que tem sido alvo o futebol feminino poderá, porventura, alterar essa mesma questão dos investimentos, proporcionando um maior equilíbrio estrutural na balança da igualdade no desporto.

### 3.1.3 Futebol Feminino: História e Desenvolvimento

Relativamente ao seu contexto histórico, o Futebol Feminino apresenta um passado singular, no âmbito em que surgiu em pleno século XIX quando, a 9 de maio de 1881, Escócia e Inglaterra defrontaram-se em Edimburgo, com o resultado a ser favorável por 3-0 para a equipa da casa (Williams, 2016).

Como consequência desse jogo, o interesse geral sobre o futebol feminino aumentou de forma drástica, levando ao aparecimento das suas primeiras equipas, como o British Ladies Football Club (BLFC) em 1895 (Williams, 2016) e, mais tarde, as Dick, Kerr's Ladies FC (Pappalardo et al, 2021).

A anteriormente referida equipa das Dick, Kerr's Ladies FC teve um papel fundamental na dinamização do Futebol Feminino no século XX. Esta, sendo uma equipa composta, na sua totalidade, por mulheres, conseguiu entusiasmar a população inglesa devido à sua capacidade de disputar jogos frente a equipas masculinas. No entanto, a 5 de dezembro de 1921, a Associação Inglesa de Futebol (EFA) decretou que “o futebol era bastante inadequado para as mulheres” e solicitou aos seus clubes pertencentes que não permitissem a utilização dos seus terrenos para a realização de jogos que envolvesse as Dick, Kerr's Ladies FC. Assim, este tipo de medida foi algo que retardou e estagnou o possível desenvolvimento do Futebol Feminino (Pappalardo et al, 2021).

Apenas nas décadas de 1960 e 1970, com os movimentos de Emancipação Feminina, é que o futebol feminino voltou a ganhar protagonismo. Na Noruega (i.e., uma das principais potências do Futebol Feminino e Campeã do Mundo FIFA em 1995), por exemplo, os primeiros jogos realizaram-se em junho de 1970. Estes obtiveram um nível de popularidade tão significativo que, em apenas 3 anos, ou seja, em 1973, já havia sido formado o primeiro campeonato regional feminino (Skovgang, 2007).

Outro possível exemplo de análise é a Alemanha que, mesmo tendo em consideração a divisão do país em Alemanha Ocidental e Alemanha de Leste é, atualmente, a seleção europeia de futebol feminino mais titulada de todos os tempos (Pfister, 2005). Analisando primeiramente a Alemanha Ocidental, o progresso do futebol feminino nos anos 70 foi de tal forma expressivo que, não só, em 1974 já era disputada a primeira competição nacional como, em 1990, já havia sido estabilizado um campeonato nacional com duas divisões de dez equipas (Fechtig, 1995 em Pfister, 2005, p.102).

Do ponto de vista global, a partir de 1992 e com a adesão contínua de diferentes países à UEFA (i.e., principalmente países da Europa Central, de Leste e dos Balcãs, resultantes das extinções da União Soviética e Jugoslávia), redefiniu-se uma perspetiva com dois olhares diferentes: a “nova Europa” presente no ocidente, aberta ao futebol feminino e seu respetivo crescimento; e a “antiga Europa”, apoiada pelos países a oriente, que não defendia a regulação do desporto entre mulheres (Williams, 2011).

Esta dualidade de opiniões presente na Europa à entrada do século XXI tem sido diminuída, segundo Williams (2011), devido a fatores como a multietnicidade e uma maior redução das identidades nacionais europeias. No entanto, existem outros motivos que, dentro de um jogo de futebol, podem levar os indivíduos a alterar a sua opinião negativa relativa ao futebol feminino, como a idade da atleta, as exigências da sua posição, o nível da competição adversária e mesmo as diferentes fases e momentos do jogo (Griffin et al, 2020).

Para além disto, e segundo Williams em 2011, um principal dado que permite o crescimento progressivo do futebol feminino profissional consiste nas competições entre seleções nacionais e chamada às seleções por parte das atletas, já que uma convocatória à seleção nacional atribui à jogadora um “perfil muito maior a partir do qual a mesma pode estender a sua carreira no futebol, aumentando a sua visibilidade e reconhecimento internacional” (Williams, 2011, p.7), incrementando também o seu possível número de oportunidades futuras.

Historicamente, e ao analisar-se a evolução do futebol feminino, é necessário destacar as suas dificuldades de afirmação, em comparação com o jogo masculino. Após décadas de contrariedades e subjugação desportiva, parece existir finalmente, na sociedade, a liberdade e valência para o desenvolvimento e respetivo crescimento da profissionalização do futebol feminino no mundo.

### 3.1.4 Crescimento e Futura Dinamização

Ao longo dos anos, a atenção e a visibilidade em torno do Futebol tem vindo a aumentar de forma exponencial (Garganta et al., 2013), levando a um crescimento significativo do número de espectadores, praticantes da modalidade, envolvidos dentro do processo desportivo e também de valores monetários que se enquadram no espetro do desporto, seja em relação a transferências profissionais ou a montantes publicitários.

Assim, o Futebol Feminino surge como uma área em constante dinamização. Esta ocorre, não só ao longo dos últimos anos; como é possível observar no relatório efetuado pela UEFA em 2017, comparando dados desde 2015 e apresentando resultados como o aumento de variados indicadores ligados à modalidade (i.e., 119% no número de jogadoras profissionais, 31% de treinadoras credenciadas, 73% nas camadas jovens com 34 000 novas equipas) (Ramires, 2017); mas também em previsões futuras, já que o último relatório da UEFA, divulgado dia 16 de agosto de 2022, estima que o futebol feminino vai alcançar um valor comercial de 686 milhões de euros até 2033, sendo esse valor 6 vezes superior ao valor atual, levando a um investimento de 295 milhões de euros em relação a patrocínios, pelo que é igualmente esperado um crescimento de 144 para 328 milhões de adeptos durante este período de tempo (UEFA, 2022).

Deste modo, é possível prever que o Futebol Feminino, à escala mundial, está em constante crescimento. Como comprovativo dessa afirmação, basta observar que, a 30 de março de 2022, o jogo entre FC Barcelona e Real Madrid CF teve 91.553 adeptos, batendo o recorde de assistência num jogo de futebol, feminino. Como se isso não fosse o suficiente, apenas três semanas depois, a 22 de abril, o jogo entre FC Barcelona e VfL Wolfsburg contou com 91.648, quebrando, de novo, o recorde de assistência num jogo de futebol feminino (Berri, 2022).

No que diz respeito ao crescimento do futebol feminino em Portugal, este, sendo um povo com extrema tradição no futebol masculino, é notória a dinamização que tem ocorrido nos últimos anos relativa, não só ao número de praticantes femininas, como de equipas registadas e de resultados obtidos, com a Seleção Nacional Portuguesa a conseguir o apuramento para o Campeonato do Mundo Feminino de 2023, sendo este um feito inédito na história do futebol feminino em Portugal. Assim, Portugal bateu, em 2022, a fasquia de 12.000 atletas femininas de futebol e futsal registadas na FPF. Não obstante, apenas 6,5% das 185.000 mulheres que fazem desporto em Portugal praticam futebol

enquanto modalidade, pelo que o desenvolvimento do futebol feminino em Portugal ainda está a começar (GP Factory, 2022).

Relativamente a possíveis perspetivas futuras, e com o intuito de se conseguir acompanhar o desenvolvimento sociocultural e demográfico do Futebol Feminino, surge como necessário atentar nas declarações de Nadine Kessler, Chefe do Futebol Feminino da UEFA, afirmando que esta é uma expansão “empolgante” e “com potencial ilimitado” (UEFA, 2022), como é possível observar na citação abaixo.

*"O futebol feminino está a viver uma trajetória incrivelmente empolgante, com o seu crescimento a ser visto em quase todas as métricas e em todas as partes interessadas na Europa. O potencial do futebol feminino é ilimitado e acreditamos que estamos no caminho certo para levá-lo a alturas que eram inimagináveis há apenas alguns anos"* (Kessler, 2022 In UEFA, 2022).

## **3.2 Análise de Jogo**

### 3.2.1 Comparação entre o Jogo Masculino e o Jogo Feminino

A Análise de Jogo constitui uma variável essencial para compreender os fatores que podem conduzir ao sucesso desportivo, pelo que consta, então, na análise ao desempenho desportivo dos atletas (Sarmiento et al, 2014). Por sua vez, a performance de jogo pode ser definida como a “interação entre os fatores técnico, tático, mental e psicológico” (Atkinson e Reilly, 2007 In Sarmiento et al, 2014, p.1).

Deste modo, e após explicar em que consiste a Análise de Jogo, existe o objetivo de, através da mesma, realizar uma Comparação entre o Jogo Masculino e o Jogo Feminino, percebendo que fatores tendem a influenciar as diferenças contextuais entre os dois géneros.

Primeiramente, do ponto de vista físico, é possível observar que as mulheres futebolistas são, em média, cerca de 10 a 15cm mais baixas que os homens (Pedersen et al, 2019). Esta ideia é então suportada pelo exemplo apresentado por Martínez-Lagunas e outros (2014), através de análises antropométricas realizadas à principal competição de futebol do mundo, o campeonato do mundo FIFA: no Mundial 2010 masculino da África do Sul, a média de alturas dos atletas foi de 182cm enquanto, por sua vez, no Mundial 2011 feminino da Alemanha, a média de alturas das jogadoras foi de 168 cm (Martínez-Lagunas et al, 2014). No que diz respeito às distâncias percorridas, segundo Pedersen e

outros (2019), as mulheres correm em média 10km, enquanto os homens percorrem entre 10 a 14km por jogo.

Relativamente ao jogo em si, é de salientar, antes de mais, que o jogo feminino é, de facto, mais lento que o masculino. Para além disso, as mulheres não só correm menos, como passam maiores períodos de tempo em menores velocidades (Pedersen et al, 2019). No entanto, isto não quer necessariamente dizer que existam diferenças a nível de intensidade de jogo já que, segundo Pappalardo e outros (2021), ambos os jogos masculinos e femininos têm intensidades de jogo idênticos.

Comparativamente com o jogo masculino, o Futebol Feminino conta também com uma menor percentagem de passes certos (devido, acima de tudo, a uma maior capacidade técnica dos homens, que também provém de diferenças relativas ao tempo de treino) (Pappalardo et al, 2021) e maior número de perdas de bola (Pedersen et al, 2019). Mencionar também que o jogo feminino apresenta um tempo de recuperação de bola mais reduzido, remetendo a ideia de que as mulheres apresentam uma maior capacidade de recuperação de bola ou uma menor capacidade de manutenção da mesma. Completando este parecer, o Futebol Feminino exhibe, identicamente, um maior número de duelos e disputas de bola, faltas, livres diretos, toques na bola e alívios defensivos do que o jogo masculino, o que pode originar um jogo mais intenso, mas da mesma forma mais parado e com menos tempo útil de jogo (Pappalardo et al, 2021).

De notar igualmente, segundo o mesmo autor, que os jogadores masculinos, dentro de um jogo de futebol, realizam mais passes longos e mais passes e remates de longa distância do que as mulheres. Isto ocorre devido às diferenças físicas entre os géneros, já que os homens apresentam índices de força de pernas mais elevados, o que permite rematar de distâncias superiores.

A nível de qualidade e performance de jogo, sendo esta caracterizada pelo volume de passes, heterogeneidade, número de ocasiões de golo criadas e resultados de jogos, Pappalardo et al. (2021) defende que o jogo masculino é superior ao feminino. Deste modo, o estudo de Pedersen et al. (2019) refere que, para tornar esta comparação mais justa, seria necessário realizar um ajuste ao jogo de futebol feminino (e.g., medidas do campo e a duração do jogo).

Em suma, surge como prioridade máxima compreender as diferenças do jogo masculino e feminino para executar uma comparação propositada. Existem dissemelhanças de jogo entre os dois sexos, sendo estas provenientes do aspeto mental e físico do jogador ou até mesmo da quantidade e qualidade de treinos efetuados. No

entanto, é essencial perceber que, apesar das disparidades de jogo, cada um tem as suas vantagens e aspetos positivos, constando como providenciais para a evolução sistemática do futebol na atualidade.

### 3.2.2. Análise de Ações Ofensivas

Sendo duas áreas de estudo que se têm desenvolvido rapidamente e continuam em crescente dinamização, o Futebol Feminino e a Análise de Jogo interligam-se na tentativa de investigar o impacto que as ações ofensivas e defensivas têm no sucesso das equipas, tendo em conta a sua performance e o resultado final alcançado (Maneiro et al, 2020).

Desta forma, nesta secção procura-se analisar que ações ofensivas é que são predominantemente realizadas nos jogos de Futebol Feminino, percebendo também de que modo é que estas contribuem para o possível sucesso de uma equipa.

O principal aspeto nesta investigação, por razões óbvias, consiste na posse de bola. Aqui, e tendo em consideração a análise de Maneiro et al. (2020) realizada aos jogos do Campeonato do Mundo Feminino de 2015, consegue-se compreender que o estado do jogo (i.e., se a equipa está a ganhar, empatada ou a perder) pode explicar o facto das equipas bem-sucedidas terem uma maior percentagem de posse de bola durante o jogo, passando mais tempo com bola no seu meio-campo ofensivo e completando um maior número de passes no mesmo. Esse estilo de jogo (i.e., de manutenção de posse de bola em meio-campo adversário) surge também relacionado com o sucesso da equipa pois aumenta em 1.72 vezes a probabilidade da equipa em vencer o jogo (Casal et al, 2017 In Maneiro et al, 2020, p.7), já que a mesma está mais próxima da baliza adversária, criando possíveis ocasiões de remate (Collet, 2013 In Maneiro et al, 2020) e, defensivamente, está posicionada mais longe da sua baliza (Almeida et al, 2017 In Maneiro et al, 2020).

Em relação às ações de 1vs1; estas, quando eficazes, são um fator determinante para a vitória da equipa (Soroka et al, 2010), pois este tipo de ações baseia-se na capacidade da atleta de ultrapassar a sua adversária direta sem apoio das colegas (Soroka et al, 2010). Estas estão interligadas, por sua vez, à capacidade de remate das jogadoras, já que ambas se fundamentam, especialmente, nas habilidades técnicas das atletas (Soroka et al, 2010).

Deste modo, e apesar das diferentes perspetivas que cada treinador tem acerca da sua ideia e modelo de jogo, é possível observar que não existe uma solução linear para alcançar o sucesso no jogo ofensivo de futebol feminino. A variedade de estratégias pode

então permitir, tendo em consideração o resultado e estado do jogo, que as equipas com os mais distintos estilos e jogadas ofensivas ganhem os seus respetivos jogos.

### 3.2.3 Análise de Ações Defensivas

No jogo de futebol, o aspeto defensivo tende a ser descrito através dos comportamentos adotados pela equipa quando não possui a bola, procurando impedir a criação de situações de finalização da equipa adversária e constituindo a necessidade de recuperação da mesma (Guilherme, 2004 In Oliveira, 2004).

Segundo a análise de Bangsbo e Peitersen (2002), em momento defensivo e em concordância com o que foi referido anteriormente, as equipas devem procurar forçar o adversário a jogar para trás ou para zonas exteriores do terreno de jogo, conseguindo evitar que o seu oponente com bola realize o passe, drible ou remate em zonas altas do campo (i.e., os últimos 20 metros defensivos) e procurando recuperar a posse da mesma.

Assim, e do ponto de vista defensivo, para além dos posicionamentos e comportamentos táticos sem bola que as equipas adotam em momento de jogo (i.e., estando esses interligados com a abordagem técnico-tática que os treinadores optarem como melhor tendo em conta o seu adversário), existem determinadas ações defensivas que as jogadoras, no jogo de futebol feminino, podem realizar com o intuito de recuperar a posse de bola e proteger a sua baliza, sendo estas o desarme, a interceção, duelos aéreos ganhos e os bloqueios (i.e., a possíveis remates), considerando também os princípios de jogo defensivos da contenção, cobertura e equilíbrio (FBREF, 2022; AFL, 2021).

Ao analisar um dos campeonatos mais competitivos do futebol feminino mundial, a Women's Super League (Campeonato de Futebol Feminino de Inglaterra), é possível observar que as equipas pior posicionadas na Tabela Classificativa à data de elaboração deste projeto (Leicester City, Reading, Liverpool, West Ham) são as que realizam mais desarmes, seja em cortes de carrinho ou em situação de contenção contra um drible adversário (FBREF, 2022).

Relativamente às interceções, é avançada a ideia que as defesas realizam 4 ou 5 vezes mais as mesmas do que as restantes ações defensivas, sendo clarividente a diferença entre as defesas-centrais e as defesas-laterais, tendo as primeiras mais duelos aéreos e desarmes disputados e as segundas muito mais interceções realizadas, respetivamente. Este ideal ocorrer devido aos estilos de jogo adotados pelas equipas e também devido ao

facto de as equipas com mais posse de bola permitirem menos situações de ataque adversário (Agarwal, 2021).

Em suma, as ações defensivas de uma equipa variam bastante tendo em conta o estilo de jogo adotado pela mesma. No entanto, e apesar destes comportamentos sem bola serem distintos entre jogadoras, equipas e contextos experienciados, apresentam o mesmo objetivo em comum: recuperar a posse de bola, impedindo a criação de situações de finalização adversária (Guilherme, 2004 In Oliveira, 2004). Deste modo, o jogo defensivo de uma equipa assume principal destaque pois, e tendo em consideração o planeamento tático-estratégico efetuado para cada jogo, uma equipa que mantenha os seus princípios de jogo defensivos imaculados dá um excelente passo para conseguir vencer o jogo.

## 4. Gestão e Operacionalização do Processo de Treino

### 4.1 O Modelo de Jogo

#### 4.1.1 Sistema Tático

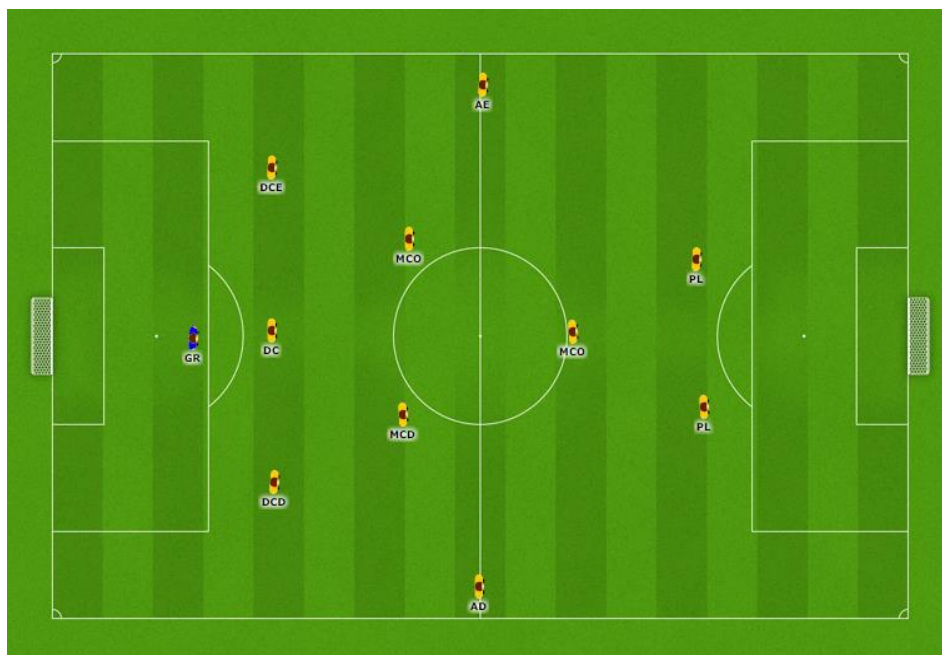
Antes de mais, torna-se essencial definir em que consiste o Sistema Tático de uma equipa num jogo de Futebol. Desta forma, o Sistema Tático baseia-se no modo como os jogadores se posicionam no espaço destinado ao jogo, procurando ocupar de forma racional todos os setores do mesmo, abrangendo também a organização das ações de toda a equipa na resolução de tarefas que surgem em determinadas condições de jogo (Rozmatovich et al, 2022).

Assim sendo, e em contexto de competição, o Sistema Tático utilizado maioritariamente pelas Seniores Femininas do GD Estoril Praia foi o 1-4-3-3, observável na Figura 5. A principal nota de destaque deste Sistema consiste no posicionamento da Médio Centro Defensivo (MCD) a quem, neste Modelo de Jogo, se pretende que esteja mais baixa no campo com o intuito de, do ponto de vista ofensivo, conseguir ter mais bola sem pressão adversária, e em momento de jogo defensivo, não tenha de percorrer uma distância elevada para conseguir integrar e ocupar o espaço existente entre as Defesas Centrais, como surge explicado nos separadores seguintes.



**Figura 5** – Sistema Tático 1-4-3-3

Para além deste posicionamento principal, foi igualmente adotado outro Sistema Tático ao longo da temporada 2022/2023. No entanto, e apesar deste constituir uma parte integrante no processo de treino (i.e., fosse a ser trabalhado para jogo ou como forma de espelhar o posicionamento do adversário), não foi muito utilizado, funcionando sempre como um “Plano B”, sendo este o Sistema Tático 1-3-5-2, observável na Figura 6.



**Figura 6** – Sistema Tático 1-3-5-2

#### 4.1.2 Organização Ofensiva

A Organização Ofensiva de uma equipa, segundo Maneiro et al. (2020), consiste no momento onde essa mesma equipa, tendo a posse da bola, procura promover a desorganização do sistema adversário, criando espaços na sua estrutura defensiva que podem ser aproveitados para marcar golo.

Assim, e no momento de Organização Ofensiva, procurou-se valorizar ao máximo a manutenção da bola, pelo que todas as jogadoras se encontram preparadas para a receber. Para além disso, promove-se o máximo de amplitude possível, seja em largura ou profundidade, com o intuito de criar espaço para movimentações sem bola ou ações de 1vs1. É sempre necessário ter os 5 corredores do campo ocupados, procurando

encontrar a MCO do lado oposto ou atrair de um lado e variar rápido para o lado oposto de modo a encontrar superioridade.

Deste modo, a Organização Ofensiva da equipa divide-se em 3 diferentes fases:

- 1) Fase de Construção/Saída;
- 2) Fase de Criação de Situações de Finalização;
- 3) Fase de Finalização.

#### 4.1.2.1 Fase de Construção/Saída

O 1º momento da Organização Ofensiva, ou seja, a Fase de Construção, inicia-se no pontapé de baliza, com o objetivo de conseguir sair da zona de pressão adversária com bola e procurar aproveitar a desorganização oposta. Tendo em consideração que as equipas adotaram diferentes Modelos de Jogo ao longo da competição, esta 1ª Fase foi bastante variável.

Desta forma, e perante equipas que procuravam pressionar alto e de forma individual, realizou-se uma saída em 4+2+GR, como observável na Figura 7. Como principais subprincípios deste momento:

- MCD escolhe um lado e a MCO do lado oposto baixa para fazer 4+2;
- MCO do lado escolhido posiciona-se em zona central como se estivesse na posição “10”;
- DD e DE baixam para dar linha de passe à DC com bola mas, acima disso, arrastam a pressão para abrir uma linha de passe entre DC e Extrema;
- GR mantém como solução para jogar e atrair a pressão.



**Figura 7 – Saída 4+2+GR**

Por sua vez, e perante equipas que se posicionavam mais baixas no terreno, não pressionando a primeira fase e procurando encurtar o espaço entrelinhas e o ataque à profundidade, realizou-se uma saída em 4+1+GR, como observável na Figura 8. Aqui:

- DC tem espaço para progredir e fixar a pressão;
- MCO posicionam-se atrás da linha intermédia adversária, criando superioridade no espaço vazio;
- DD e DE projetam e Extremas procuram espaço interior;
- PL e MCO do lado da bola têm liberdade para decidir quem vem buscar a bola em movimento de apoio e quem realiza movimento de rutura de ataque ao espaço;
- Se DC conseguir subir no terreno com bola, subimos todas inclusive GR.

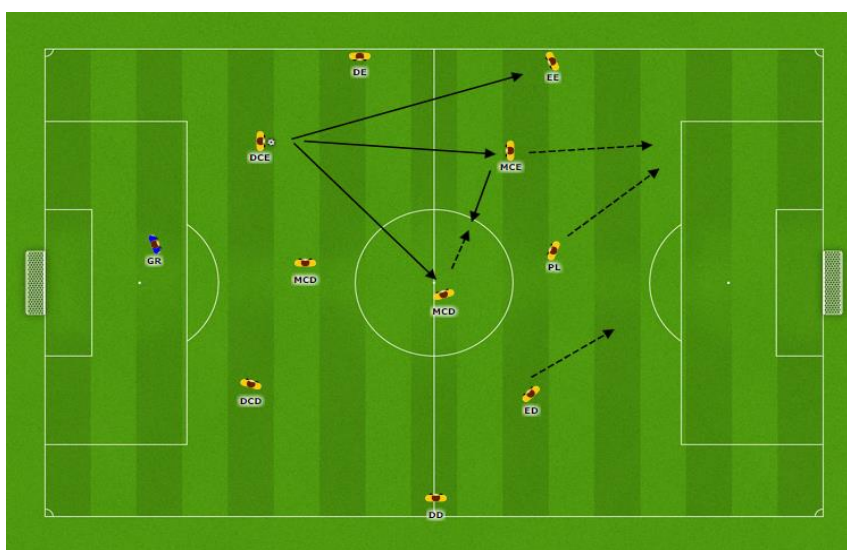


**Figura 8 – Saída 4+1+GR**

Na Fase de Construção, para além das movimentações e posicionamentos das jogadoras, é essencial a equipa manter sempre o equilíbrio, seja posicional ou defensivo, evitando ser surpreendida em caso de perda de bola. Para isto, é necessário que a MCD e as DL sejam rápidas a recuperar defensivamente e a proceder a uma racional ocupação de espaço para a equipa estar organizada defensivamente.

Não obstante, numa segunda etapa da Fase de Construção, quando a DC consegue progredir com bola e fixar a pressão adversária, pede-se às jogadoras que tomem uma decisão consoante o contexto do jogo e a oportunidade existente, como observável na Figura 9 (i.e., a negrito possíveis linhas de passe, a tracejado possíveis movimentações sem bola). Deste modo, e neste momento:

- A DL do lado oposto deve estar projetada, assegurando a largura total;
- A DL do lado da bola mantém-se perto a dar uma linha de passe segura mas também a arrastar a marcação e, com isso, a abrir a linha de passe para a extrema;
- A MCD baixa no terreno, não estando preocupada em receber a bola, mas arrastando a sua marcação, abrindo a linha de passe para a MCO oposta;
- A MCO do lado da bola procura funcionar como apoio frontal para um possível movimento de aproximação da MCO oposta;
- Extrema do lado oposto deve procurar o espaço interior, podendo receber de um apoio frontal;
- A PL não deve procurar movimentações de apoio, realizando sempre movimentos de rutura e ataque ao espaço nas costas da linha defensiva.



**Figura 9** – DC progride com bola

#### 4.1.2.2 Fase de Criação

O 2º momento de Organização Ofensiva, ou seja, a Fase de Criação de situações de finalização, ocorre quando a equipa se encontra em contexto ofensivo, ou em ataque organizado ou em ataque rápido, mas com a intuição de conseguir almejar uma situação de finalização.

Mantendo a ocupação vital dos 5 corredores e o equilíbrio da equipa através da estrutura fixa, procuram-se realizar determinadas dinâmicas com e sem bola para desorganizar as organizações defensivas adversárias. A nível de posicionamento, e como observável na Figura 10, deve-se garantir a máxima largura e profundidade do campo através das laterais e da avançada, facilitando a circulação de bola e arrastando marcações, criando espaço em zona central. Aqui, as MCO assumem o papel de promover apoios constantes à portadora da bola, sendo obrigatório esta ter sempre, pelo menos, 3 linhas de passe. Para além disto:

- GR deve estar subida no campo para favorecer a circulação de bola e atrair a pressão adversária;
- Centrais bem abertas para circular, conduzir e provocar desequilíbrios;
- MCD procura libertar-se da pressão através de contra-movimentos e, com bola, deve favorecer a variação do centro de jogo procurando a DL oposta;
- DL e Extremas assumem sempre as ações de 1vs1 ou 2vs2;
- MCO e PL variam entre ações de apoio ou movimentos de rutura;
- Se a MCO se conseguir libertar e receber de frente para o jogo, são as Extremas que devem realizar movimentos de rutura diagonais na direção da baliza.



**Figura 10** – Posicionamento na Fase de Criação

No que diz respeito às dinâmicas introduzidas, procuram-se diferentes ações que permitam às atletas criar espaço e, com isso, situações que provoquem desordem na defesa adversária. Uma destas dinâmicas consiste nas trocas posicionais das jogadoras, onde os espaços se mantêm a ser ocupados, mas a movimentação das mesmas provoca o arrastamento de marcações do oponente, deixando determinados espaços vazios a serem aproveitados pela equipa, como é possível observar na Figura 11. Neste momento de ação:

- DC, MCD e GR formam a estrutura defensiva, pronta a reagir caso exista uma perda de bola;
- DL projetadas e Extremas a ocupar o espaço interior perto da avançada, formando uma linha de 5 e criando superioridade ou igualdade perante as defesas opostas;
- MCO devem realizar uma divisão de espaço: enquanto a jogadora do lado da bola realiza um movimento de dentro para fora para ocupar o espaço deixado pela DL e conseguir receber, a MCO oposta posiciona-se no espaço central para dar uma linha de passe dentro que permita, depois, variar o centro de jogo.



**Figura 11** – Trocas Posicionais do Lado Direito

Como exemplo destas permutas posicionais, na figura acima, é possível observar que a MCO do lado da bola realizou o movimento referido anteriormente, libertando a DL para receber na profundidade e a Extrema do lado da bola a pedir a mesma no espaço interior deixado pela MCO. Enquanto ocorre esta ação, a MCO do lado oposto posiciona-se no corredor central para dar solução dentro.

#### 4.1.2.3 Fase de Finalização

Segundo o último momento de Organização Ofensiva, ou seja, a Fase de Finalização, foram definidas e trabalhadas 3 zonas de cruzamento que condizem com as zonas a ocupar pelas jogadoras em momento de finalização, como é possível avaliar através da Figura 12. Nesta, e caso o cruzamento ocorra do lado direito:

- DD ou ED (i.e., a que não realizar o cruzamento) mantém o posicionamento em cobertura ofensiva, oferecendo uma linha de passe curta para variar o jogo;
- PL ataca a zona do primeiro poste;
- MCO do lado da bola surge na marca de penalti;
- MCO do lado oposto ataca a zona do meio;
- EE realiza movimento de aproximação ao segundo poste;
- Caso seja a MCO do lado da bola a realizar a combinação com a jogadora que realiza o cruzamento, a MCO oposta posiciona-se na marca de grande penalidade.



**Figura 12** – Zonas de Cruzamento e Finalização

#### 4.1.3 Transição Defensiva

A Transição Defensiva, segundo Rozmatovich et al. (2022), consiste na recuperação circunstancial da equipa onde esta, após o seu momento de organização ofensiva, se procura reorganizar defensivamente.

As Seniores Femininas do GD Estoril Praia, neste momento específico do jogo, devem procurar reagir rapidamente e recuperar a posse de bola, encurtando o espaço e realizando uma pressão forte à portadora da bola, mantendo sempre a estrutura fixa intacta. Assim, foram estabelecidos princípios a cumprir, seja pelo setor ofensivo e intermédio, seja pelo setor defensivo.

Em primeiro lugar, e relativamente ao setor ofensivo da equipa (i.e., PL, Extremas e MCO's), pede-se:

- Reação forte à perda, pressionando de imediato a portadora da bola e cortando linhas de passe próximas, evitando a progressão adversária. Se necessário, recorrer à falta;
- Povoar ao máximo o corredor central, procedendo à racional ocupação de espaço e a sucessivas coberturas defensivas. Obrigar o adversário a jogar para as laterais, “por fora” da estrutura;

Relativamente ao setor defensivo (i.e., GR, 4 defesas e MCD), é necessário:

- Baixar rapidamente no campo e, juntamente com o adiantamento da GR, retirar a profundidade ao adversário;
- Realizar contenção à portadora da bola até ao posicionamento da cobertura defensiva. Evitar passes e espaços interiores, não permitindo a finalização do oponente;
- Posicionamento essencial dos apoios de modo a formar a linha de fora de jogo, evitando que o adversário coloque a bola nas costas da linha defensiva.



**Figura 13** – Transição Defensiva

#### 4.1.4 Organização Defensiva

O momento de Organização Defensiva de uma equipa consiste caracteriza-se, segundo as análises de Maneiro et al. (2020) e Rozmatovich (2022), pelo posicionamento e comportamentos adotados pela equipa na ausência de posse de bola e na tentativa de recuperar a mesma, mantendo-se sempre equilibrada e com uma ocupação racional do terreno de jogo.

No que diz respeito à equipa, e em momento defensivo, existiu sempre uma variação entre pressionar em zona, tendo em conta determinados indicadores de pressão; ou pressão individual, sendo essa uma estratégia por vezes utilizada aquando da análise do adversário. Para além disto, o modelo defensivo da equipa depende também, não só do entendimento das atletas à Organização Ofensiva adversária, mas igualmente do contexto vivido no momento, sendo sempre obrigatório ocupar os 5 corredores do campo e manter a estrutura defensiva fixa, equilibrando a equipa.

Desta forma, a Organização Defensiva das Seniores Femininas do GD Estoril Praia baseia-se em três diferentes momentos de análise:

- Impedimento de Construção Adversária;
- Impedimento de Criação Adversária;
- Impedimento de Finalização Adversária.

#### 4.1.4.1 Impedimento de Construção Adversária

Os contextos de jogo onde se procura impedir a Construção do adversário prendem-se, tal como é possível perceber, com o primeiro momento de pressão, procurando condicionar a saída do opositor. Esta pressão procura, acima de tudo, permitir à equipa recuperar a posse de bola em zona avançada no terreno (i.e., proporcionando a finalização) mas, e caso não seja possível, convidar o oponente a jogar para os corredores laterais, criando situações de igualdade numérica e com marcação individual. Assim, e tendo em conta os adversários defrontados, foram realizados dois tipos diferentes de pressão inicial: a Pressão a Dois e a Pressão a Três, sendo necessário salientar que estes modelos de pressão foram executados consoante o número de jogadoras adversárias predispostas e posicionadas para sair a jogar.

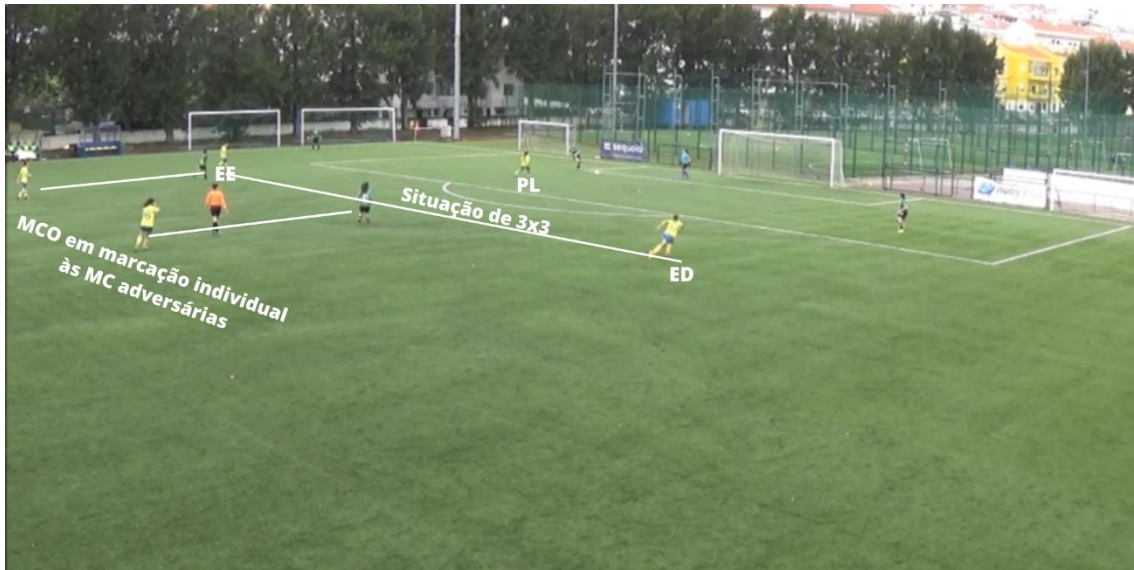
Primeiramente, a Pressão a Dois consiste no momento de Pressão onde a PL escolhe um lado e fecha essa linha de passe. Quando a PL escolhe um lado, a MCO do lado oposto sobe e fecha a central oposta, criando uma situação de 2vs2. Aqui, as Extremas fecham as DL opostas e a MCD avança no campo, realizando igualmente uma pressão a 2 (i.e., juntamente com a MCO do lado da bola) perante as 2 médias adversárias e, todas juntas, criando uma linha intermédia de 4 jogadoras. Por sua vez, a linha defensiva mantém o equilíbrio da equipa, assegurando as coberturas defensivas e estando preparada para atacar uma bola entrelinhas ou uma segunda bola. Esta Pressão a Dois foi o tipo de pressão maioritariamente utilizado durante a época e é observável na Figura 14.



**Figura 14** – Pressão a Dois

Em relação à Pressão a Três, este consiste num modelo de Pressão alternativo que foi utilizado, principalmente, perante equipas que construía com 3 defesas centrais ou onde a sua MCD baixasse no terreno de jogo, permitindo às centrais uma maior largura com bola.

Neste sistema, a PL realiza uma marcação individual à DC do meio, ou à MCD que baixava no terreno de jogo, e são as duas Extremas que ficam encarregues de pressionar as duas centrais que se posicionam mais largas. Quando a Extrema do lado da bola se aproxima da central, a Lateral do lado da bola sobe para realizar marcação individual à Lateral adversária, pelo que a defesa lateral do lado oposto se junta às Defesas Centrais no equilíbrio defensivo. Por sua vez, as MCO e a MCD marcam individualmente as médias opositoras, retirando espaço e procurando ganhar, juntamente com a lateral pressionante, a primeira bola. Em ambos os modelos de pressão, pede-se à GR que se posicione a meio do meio-campo defensivo de modo a retirar a profundidade adversária. Para além disto, e identicamente em ambos os sistemas pressionantes, a linha defensiva deve encurtar a distância para a linha intermédia, não permitindo um elevado espaço entre as duas linhas. Para isto, as defesas não devem ter problemas em avançar no campo, montando a estrutura fixa até, por vezes, bem à frente do meio-campo.



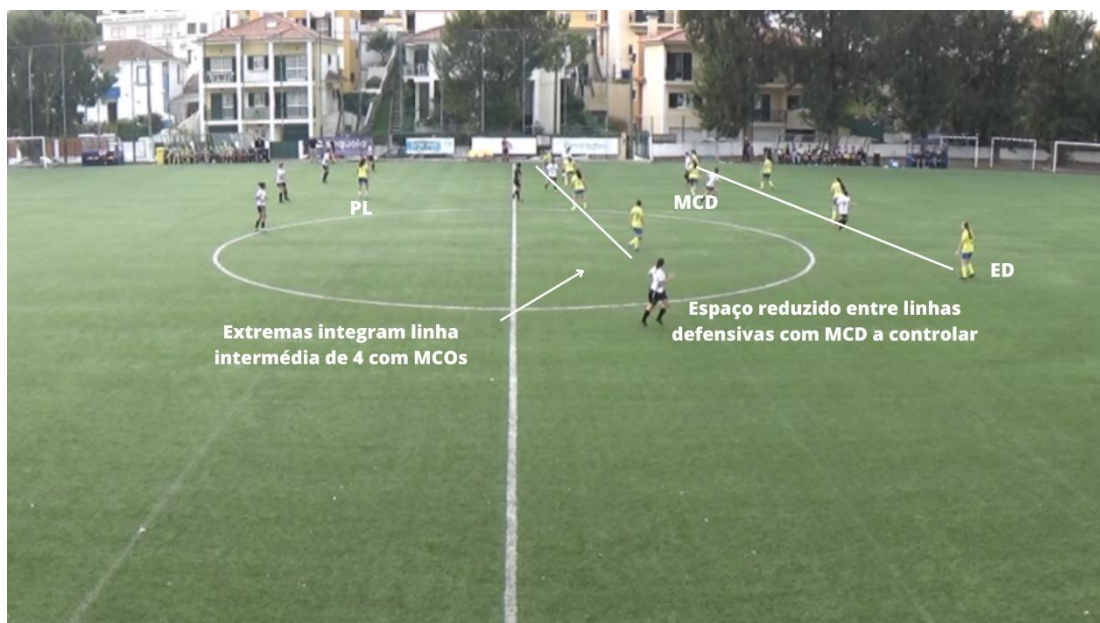
**Figura 15** – Pressão a Três

#### 4.1.4.2 Impedimento de Criação Adversária

Em momento defensivo e, mais precisamente, em contextos onde se procura contrariar a fase de criação da equipa opositora, o posicionamento e comportamentos adotados pela equipa variam, acima de tudo, consoante a posição da bola.

Nesta etapa do jogo defensivo, as jogadoras devem procurar encaminhar o adversário a jogar pelos corredores laterais, fechando o corredor central e reduzindo o espaço de jogo. Para além disto, é igualmente necessário que a linha defensiva e a linha intermédia estejam juntas para encurtar o espaço livre entrelinhas do adversário, como é possível observar na Figura 16.

No que diz respeito a comportamentos das jogadoras, pede-se às Extremas que integrem a linha intermédia com as duas MCO, ocupando o espaço interior e convidando o oponente a jogar pelos corredores laterais. Assim, a MCD deverá ficar sozinha entre as duas linhas (i.e., criando um sistema tático 1-4-1-4-1), conseguindo ocupar o espaço livre e prevenir, através de constantes coberturas defensivas, que a bola entre nas médias adversárias entre as duas linhas.



**Figura 16** – Posicionamento em Fase de Criação Adversária

Quando a equipa adversária direciona o seu jogo para um corredor lateral, a Extrema e a DL desse mesmo lado devem, não só, saltar na pressão à portadora da bola, mas também fechar possíveis linhas de passe e ocupar racionalmente o espaço. Neste momento, é então indispensável que a restante equipa se movimente nesse sentido, criando superioridade numérica com a aproximação, principalmente, da DC e da MCO do lado da bola. Aqui, pede-se à MCD que incorpore a linha defensiva (e.g., Figura 17), povoando a zona central do terreno e cumprindo o princípio defensivo do equilíbrio.



**Figura 17** – MCD incorpora a Linha Defensiva

#### 4.1.4.3 Impedimento de Finalização Adversária

No que diz respeito aos momentos defensivos perante situações de finalização adversária, é extremamente importante que os princípios fundamentais da defesa, tais como a contenção perante o portador da bola, as coberturas defensivas e o equilíbrio da equipa, estejam primariamente assegurados.

Tendo em consideração as ações que foram descritas anteriormente e que as jogadoras devem adotar em fase de criação adversária, determinados comportamentos mantêm-se para esta etapa, como o posicionamento em 1-4-1-4-1 e a incorporação da MCD à linha defensiva quando a bola se encontra no corredor lateral e a equipa se movimenta em função dessa mesma largura.

Por sua vez, e na fase de finalização adversária, pede-se às jogadoras que procurem povoar as zonas mais propícias ao perigo do opositor (i.e., na grande área); em momento de contenção encurtem a distância para a portadora da bola (i.e., caso a cobertura defensiva esteja devidamente estabelecida); evitem as penetrações ofensivas do oponente nas costas da linha defensiva (i.e., GR deve estar subida a controlar esta profundidade) e, em contextos de cruzamento, procuram-se formar duas linhas (5+2) conseguindo garantir segurança defensiva e superioridade ao ataque da primeira e segunda bola, como é possível observar na Figura 18.



**Figura 18** – Proteção de Cruzamentos

#### 4.1.5 Transição Ofensiva

A Transição Ofensiva caracteriza-se pelo contexto de jogo onde uma equipa procura aproveitar a desorganização defensiva do oponente que, por sua vez, estava em momento ofensivo, para se aproximar da sua baliza e criar uma possível situação de finalização (Maneiro et al, 2020; Rozmatovich, 2022).

Assim, e considerando os macro princípios da equipa, é importante salientar que a quantidade de jogadoras que integram esta transição defesa-ataque vai depender do contexto de jogo experienciado e de determinados parâmetros que influenciam esse momento, como por exemplo o local onde a bola é recuperada pela equipa, o número de jogadoras que pressionaram a portadora da bola e suas linhas de passe, entre outros.

Deste modo, os principais sub-princípios a ter em conta neste momento consistem na mudança de mentalidade das atletas e sua capacidade de reação, devendo esta ser uma alteração rápida de processo defensivo para atacar; procurar explorar os espaços vazios através da variação do centro de jogo, retirando a bola da zona de pressão adversária; e, acima disso, a variabilidade de opções, podendo esta caracterizar-se pelo número de jogadoras a atacar e movimentos descritos pelas mesmas.

Aqui, pede-se à PL e à Extrema do lado oposto que realizem movimentos de rutura nas costas da linha defensiva adversária, enquanto a Extrema do lado da bola deve procurar receber em apoio. As MCO devem realizar movimentos de aproximação ou de rutura, dependendo da localização da bola e de quem a conduz. Para terminar, a MCD deverá ser responsável pela ocupação de espaço no corredor central ou, no caso de uma das laterais integrar o processo ofensivo, fechar o espaço livre e a MCO oposta funcionar como uma Médio Centro, ocupando o espaço interior.

#### 4.1.6 Esquemas Táticos

Os Esquemas Táticos, segundo a análise de Maneiro et al. (2021), consistem em ações estáticas dentro do contexto dinâmico do futebol que assumem especial importância no jogo, pois atribuem uma potencial oportunidade à equipa de marcar golo na baliza adversária. Estes podem ser caracterizados como indicadores de performance de jogo e representam 42% do mesmo (Maneiro et al, 2021).

Deste modo, e considerando o atual contexto competitivo da equipa, estes assumem principal destaque na estratégia para os jogos, sendo trabalhados semanalmente, seja do ponto de vista ofensivo ou defensivo. Serão, então, descritos primeiramente os Esquemas Táticos Ofensivos (i.e., Pontapé de Saída, Pontapés de Canto e Livres) e, de seguida, será demonstrado o posicionamento da equipa nos Esquemas Táticos Defensivos (i.e., Pontapés de Canto, Livres e Lançamentos Laterais).

##### 4.1.6.1 Pontapé de Saída

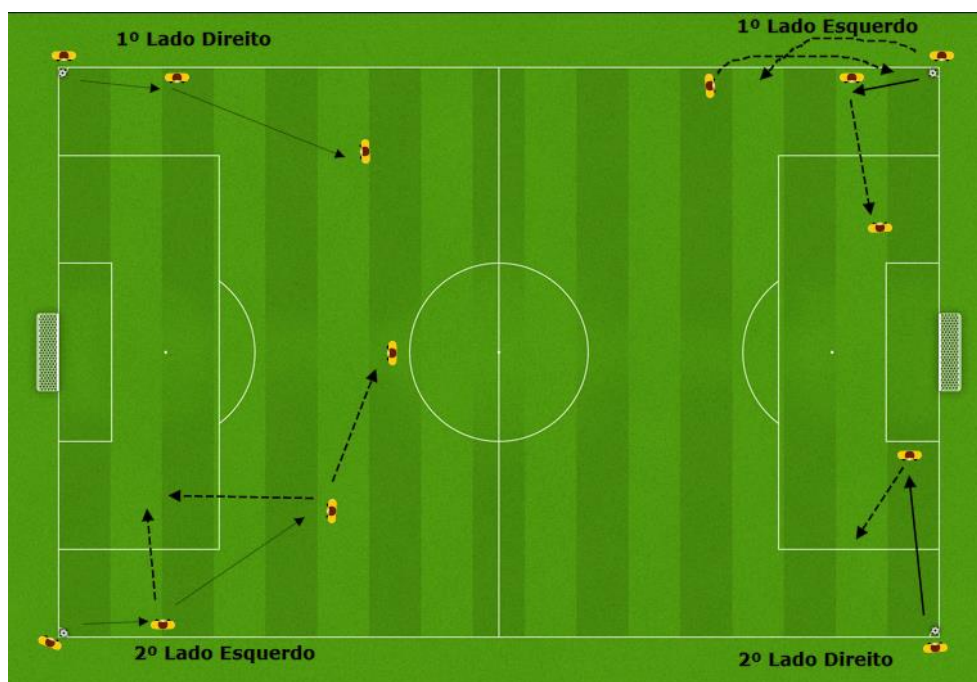
Os Pontapés de Saída da equipa foram trabalhados com o intuito de começar a partida em momento ofensivo, conseguindo apanhar o adversário desprevenido e aproveitar espaços existentes. Desta forma, e como é possível observar na Figura abaixo, a colocação de 6 atletas nos corredores laterais (i.e., 3 de cada lado) permite criar dúvidas ao opositor e conduz a uma possível situação de superioridade numérica no corredor lateral. Nesta situação, e dependendo do onze inicial, são determinadas atletas que fazem este passe longo diagonal sendo que, se a bola for para o lado direito, é uma jogadora canhota a realizar este passe e vice-versa.



**Figura 19 – Pontapé de Saída**

#### 4.1.6.2 Pontapés de Canto Ofensivos

Ofensivamente, os Pontapés de Canto assumiram um destaque muito positivo na temporada, conseguindo ser um fator essencial a garantir determinadas vitórias (e.g., 1-0 vs FC Barreirense, 2-1 vs CF Benfica) e a desbloquear jogos contra equipas com blocos defensivos baixos (e.g., 1º e 2º golo no 4-0 vs Clube Condeixa e 1º golo no 2-0 vs Guia FC). Foram, ao longo da época, trabalhados 4 principais pontapés de canto, demonstrados na Figura 20 (i.e., nesta imagem, a negrito surge a movimentação da bola e a tracejado possíveis tomadas de decisão e movimentações das atletas).



**Figura 20** – Pontapés de Canto Ofensivos

Nesta situação, o principal objetivo da equipa técnica foi dar soluções às atletas para estas, tendo em conta o contexto e a pressão adversária, conseguirem analisar a situação e tomarem uma decisão, sendo estes esquemas táticos variáveis consoante o momento vivido. Desta forma, existiram sempre dois cantos para cada lado, sendo estes caracterizados como Pontapés de Canto Associativos. No que diz respeito, por sua vez, às zonas de finalização, foram colocadas sempre, no mínimo, 4 jogadoras dentro da área adversária, cada uma a atacar o primeiro poste, meio da baliza, segundo poste, marca de GP (i.e., caso tenhamos 5 dentro da área, duas entram ao segundo poste) e duas na

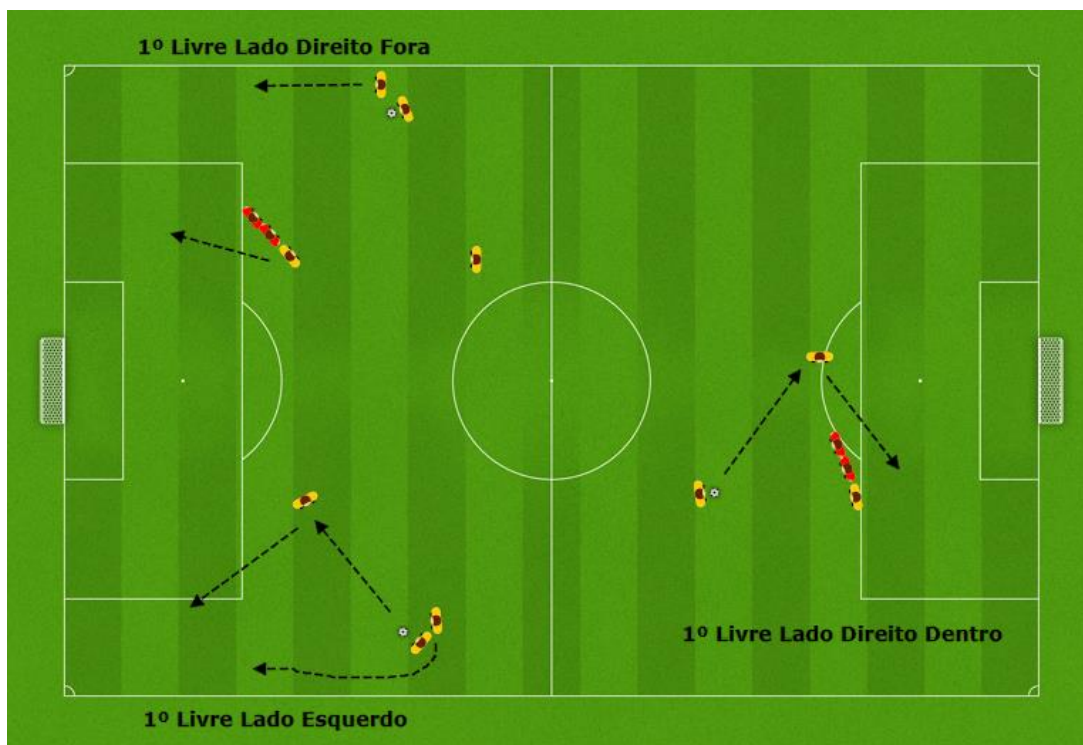
estrutura fixa no meio-campo, sendo que o número de jogadoras à entrada da área varia entre 1 e 2 consoante o canto a ser realizado.

Relativamente, em primeiro lugar, aos Pontapés de Canto do Lado Direito, no primeiro procura-se realizar dois passes na cobertura ofensiva de modo a fazer com que a estrutura defensiva adversária suba no terreno e, com um cruzamento na zona de GP, aproveitar o balanço das jogadoras que, vindas de trás, atacam as zonas de finalização definidas anteriormente. Por sua vez, no segundo canto do lado direito, a jogadora do primeiro poste realiza um movimento de aproximação para receber e, caso tenha espaço, procura rodar e cruzar ao segundo poste. Caso não exista esse espaço, esta deve devolver e a jogadora que bateu o canto faz um cruzamento de pé esquerdo com bola fechada na direção da baliza ou da 2ª zona de finalização.

Em relação aos Pontapés de Canto do Lado Esquerdo, no primeiro é feito um canto curto, sendo que a jogadora que recebe tem três possíveis opções: ou joga na DE que passa nas suas costas em direção à linha de fundo, ou passa na jogadora que bateu o canto e que realiza um movimento circular nas suas costas para cruzar uma bola fechada em zona mais central ou então pode também procurar jogar dentro na jogadora do primeiro poste, podendo esta realizar uma triangulação com alguma das atletas que fez um movimento circular ou mesmo, caso não exista pressão defensiva, rodar e finalizar. No segundo canto do lado esquerdo, por sua vez, é de novo executado um canto curto, agora com a jogadora que recebe a ter duas soluções: ou encara a adversária numa ação de 1x1, ou pode jogar fora na colega de equipa que está perto. Esta jogadora pode, de igual modo, encarar a adversária numa ação de 1x1, realizar uma combinação direta com a jogadora que lhe passou ou jogar na colega que se posiciona no meio-campo sendo que esta, quando recebe, deve procurar realizar um passe longo cortado para a jogadora que lhe fez o passe e que realiza um movimento nas costas da linha defensiva adversária.

#### 4.1.6.3 Pontapés Livres Ofensivos

Tal como os Pontapés de Canto, os Pontapés Livres Ofensivos da equipa foram fundamentais no processo Ofensivo, correspondendo a dois golos na 1ª Fase do Campeonato (e.g., golos nas vitórias 4-0 vs Clube Condeixa e 4-0 vs SU Sintrense). Com o decorrer da temporada desportiva, foram trabalhados 3 principais pontapés livres, como é possível observar na Figura 21.



**Figura 21** – Pontapés Livres Ofensivos

Nos Livres Ofensivos, as zonas de finalização a atacar por parte das jogadoras dentro de área são as mesmas dos Pontapés de Canto, descritas anteriormente. Foram, então, trabalhados 3 Pontapés Livres, sendo 2 para quando a bola estivesse fora dos corredores centrais (i.e., um de cada lado) e 1 para quando a bola parada fosse executada num dos três corredores centrais.

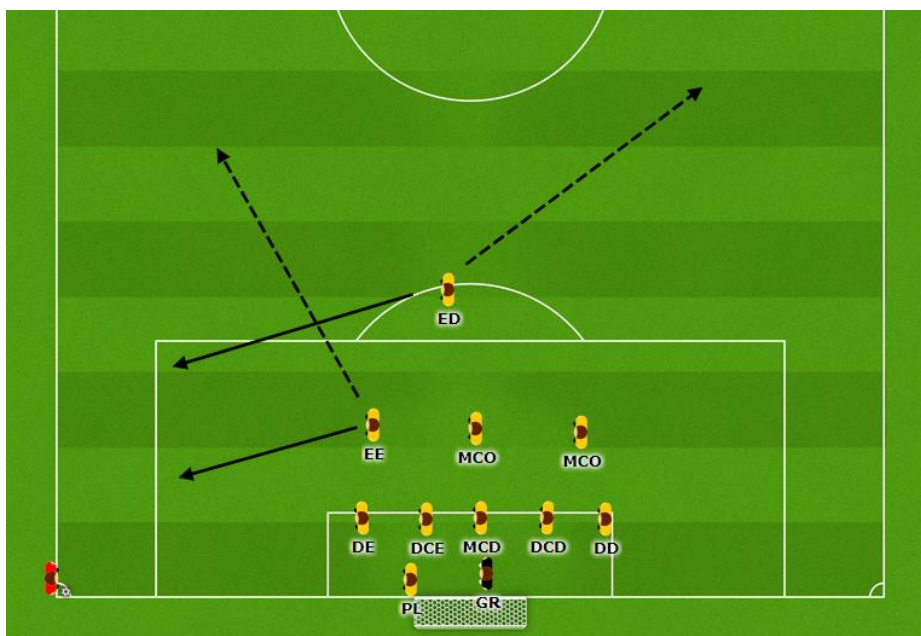
Primeiramente, no que toca ao Pontapé Livre do Lado Direito fora do corredor central, posicionam-se duas jogadoras na bola (i.e., batedora e DD) sendo que a DD deve dar um toque e realizar um movimento circular para fora, ficando em situação de cruzamento e permitindo à batedora conduzir a bola. Esta, ao progredir, fica com 5 possíveis opções: ou assume uma ação de 1x1, joga na DD para esta cruzar, joga em profundidade na extrema que se posiciona ao lado da barreira e realiza movimento de ataque ao espaço, realiza o cruzamento ou joga na cobertura ofensiva que, por sua vez, pode variar o centro de jogo ou executar o cruzamento.

Em relação ao Pontapé Livre do Lado Esquerdo fora do corredor central, a DE realiza o mesmo movimento da DD no canto anteriormente descrito, permitindo à batedora progredir com bola. Esta, por sua vez, pode cruzar direto, jogar em profundidade na DE ou jogar no apoio interior que irá triangular com a DE ou virar-se e finalizar.

Para terminar, relativamente ao Pontapé Livre do Lado Direito Dentro do corredor central, posiciona-se uma jogadora na bola, um apoio interior e uma jogadora do lado de fora da barreira, onde o objetivo consiste em isolar essa mesma atleta através de uma triangulação. É necessário salientar que o apoio direto está, numa primeira fase, em posição de ataque à área para não arrastar nenhuma marcação para o espaço vazio onde irá depois aparecer e realizar o passe de rotura.

#### 4.1.6.4 Pontapés de Canto Defensivos

Defensivamente, a organização e posicionamento da equipa são vitais para não permitir ao adversário criar possíveis situações iminente de golo junto da baliza. Assim, e com o objetivo máximo de proteger a mesma, nos Pontapés de Canto Defensivos, a equipa posiciona-se em duas linhas, sendo a primeira de 5 jogadoras e a segunda de 3, enquanto a PL fecha o primeiro poste e a Extrema do lado oposto fica à entrada da área, como observável na Figura 22. Caso exista um canto curto por parte do opositor, e como representado na figura através das linhas a negrito, são as duas extremas que aproximam e aplicam os princípios específicos defensivos. Por sua vez, e como representado através das linhas a tracejado, caso a GR da equipa consiga agarrar a bola, procura lançar rapidamente a transição ofensiva, onde as extremas devem acelerar para o lado descrito e a GR realizar a reposição de jogo rápida num dos corredores laterais.



**Figura 22 – Pontapé de Canto Defensivo**

#### 4.1.6.5 Pontapés Livres Defensivos

Por sua vez, e em relação aos Pontapés Livres Defensivos, a estrutura organizacional da equipa vai depender, acima de tudo, do local onde o livre for executado. Se este for realizado ainda em meio-campo adversário ou nas imediações do meio-campo defensivo, a equipa mantém o seu posicionamento base e estrutura fixa. Se, por outro lado e como na Figura 23, o livre for efetuado perto da área mas lateral, a equipa faz uma linha de 7 e 1 (i.e., extrema do lado contrário) na entrada da área, sendo que a posição da PL vai depender do número de jogadoras que a GR pretende que estejam na barreira, tal como representado pela seta a negrito. Exatamente como nos Pontapés de Canto Defensivos, as linhas a tracejado indicam as movimentações a realizar caso a equipa consiga recuperar a posse de bola e lançar uma rápida transição ofensiva.



**Figura 23** – Pontapés Livres Defensivos

#### 4.1.6.6 Lançamentos Laterais Defensivos

Em relação aos Lançamentos Laterais Defensivos, seja em que zona do campo for, procurou-se realizar sempre uma marcação individual direta às adversárias que estão preparadas para receber a bola, com o intuito de a recuperar o mais adiantados no terreno possível e, aí, partir para uma situação de organização ofensiva.

No entanto, e caso este ocorra em situação iminente de cruzamento ou de perigo para a grande área, como na Figura 24, é efetuada uma marcação zonal onde a linha defensiva, juntamente com a integração da MCD, se posiciona em linha de 5 e é a extrema do lado da bola que disputa a primeira bola, estando a DE em marcação individual e a DCE disponível para disputar uma possível segunda bola. A MCO, por sua vez, aproxima-se para ocupar o espaço livre ou mesmo realizar uma marcação e é a PL que se encarrega de marcar individualmente a MCD adversária.



**Figura 24** – Lançamentos Laterais Defensivos

## **4.2 Planeamento**

### 4.2.1 Período Pré-Competitivo

O Período Pré-Competitivo da Equipa de Seniores Femininas do GD Estoril Praia na temporada desportiva 2022/2023 começou dia 29 de Julho de 2022 com uma sessão de início de época e respetiva apresentação. Este contexto inicial de preparação surge representado através da Tabela 7, onde se pode observar que o Período Pré-Competitivo foi composto por 5 Microciclos, com 18 Unidades de Treino e 8 Jogos Amigáveis.

Em relação à estrutura e organização do mesmo, este foi sempre planeado com o intuito de aprimorar, não só os índices e respetiva condição física das atletas, mas igualmente o modelo de jogo idealizado, aumentando progressivamente a carga semanal e permitindo às jogadoras estarem sempre mais perto de assimilar as ideias de jogo desenvolvidas. Relativamente ao planeamento dos jogos amigáveis, procurou-se estimular as jogadoras para níveis de competição diferentes (i.e., sem desprimor a qualquer adversário), variando sempre entre equipas da Liga BPI (e.g., o SF Damaiense ou o Amora FC), equipas do respetivo campeonato (e.g., o SL Benfica “B” ou o CF Benfica), e equipas de níveis inferiores, como o Fut4All do GD Estoril Praia e o Vitória FC da III Divisão Nacional.

Por sua vez, e no que diz respeito aos exercícios em si, foram estruturados sempre exercícios com bola que permitissem às atletas viverem contextos de jogo e formas jogadas, existindo um seguimento dos conteúdos trabalhados diariamente e procurando sempre, após adicionar um novo conteúdo, reforçar os mesmos anteriormente trabalhados. Durante toda a temporada, não foi realizado um único exercício sem bola, procurando sempre fazer com que as jogadoras, mesmo em momento onde o principal objetivo seria melhorar a sua condição física, vivessem situações de jogo.

Ainda no que toca ao planeamento do Período Pré-Competitivo, sempre que possível, procurou-se realizar análise de vídeo e trabalho de ginásio no primeiro treino do Microciclo Semanal sendo que, nos dias 12 e 26 de Agosto, o trabalho de recuperação de ginásio foi fundamental para recuperar fisicamente as jogadoras para contexto de jogo apenas dois dias depois.

#### 4.2.2 Período Competitivo




Relativamente ao Período Competitivo da Temporada Desportiva 2022/2023, este iniciou-se com a preparação do Microciclo 6, mais precisamente no dia 5 de Setembro de 2022, com vista à primeira jornada da 1ª Fase do Campeonato, defrontando o FC Barreirense.

Apesar de sempre ter existido a consideração que o enquadramento competitivo deste período é extenso e se desenrola sobre uma larga cronologia temporal; a equipa técnica não descurou a metodologia de trabalho, mantendo o registo de promover apenas exercícios com bola que permitissem às jogadoras viver, dentro do processo de treino, diferentes situações que fossem ocorrer em momento de competição.

No que diz respeito à metodologia de treino em si, e como referido anteriormente, o Período Competitivo caracteriza-se por seguir os mesmos moldes do Período Pré-Competitivo, mantendo a mesma estrutura organizacional e procurando aumentar progressivamente a variabilidade de opções e contextos vividos em diferentes momentos competitivos. Aqui, procurou-se sempre desenvolver novas nuances e dinâmicas dentro do modelo de jogo assimilado transpondo, não só ideias criadas a partir da análise do adversário, mas também situações que permitissem às jogadoras e à equipa funcionarem de modo cada vez mais completo. Para além disto, e considerando o contexto de competição sénior, a metodologia de treino incluiu sempre uma ideia de resultados = recompensa no plantel, pelo que os micro-objetivos que foram sendo definidos ao longo dos diferentes períodos competitivos continham sempre uma retribuição para com a equipa, caso fossem cumpridos (e.g., três vitórias nos três primeiros jogos da 1ª Fase levavam a um fim-de-semana de folga no Microciclo 9, objetivo cumprido com sucesso).




O Período Competitivo manteve um planeamento semelhante ao do Período Pré-Competitivo, com análise de vídeo e trabalho de ginásio no primeiro e último treino do microciclo (i.e., na maioria das ocasiões). No entanto, a inclusão em duas competições distintas e variação de dia de competição (i.e., primeiro ao domingo, depois ao sábado) levou a algumas alterações nos dias semanais de treino e possíveis folgas, o que originou, também, mudanças na operacionalização do treino, sendo sempre necessário ajustar o volume, carga, intensidade e complexidade do mesmo consoante estas variações de calendário, como é possível observar na Tabela 8. Importante mencionar que os jogos a amarelo são representativos de jogos de campeonato, enquanto os jogos a rosa são da Taça de Portugal e os jogos a azul são jogos amigáveis.

**Tabela 8 – Período Competitivo na 1ª Fase**

SETEMBRO 2022						
Microciclo 6 - Competitivo						
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Fora
Folga	80	95	96	83	Folga	
	PSE 1-3	PSE 7-9	PSE 7-9	PSE 3-6		
	Tensão	Tensão	Duração	Velocidade		
						
Microciclo 7 - Competitivo						
MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Casa
Folga	89	94	96	90	Folga	
	PSE 2-5	PSE 6-9	PSE 7-9	PSE 4-7		
	Tensão	Tensão	Duração	Velocidade		
						
Microciclo 8 - Competitivo						
MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Fora
Folga	83	92	90	83	Folga	
	PSE 1-3	PSE 6-9	PSE 6-9	PSE 2-4		
	Tensão	Tensão	Duração	Velocidade		
						
OUTUBRO 2022						
Microciclo 9 - Competitivo						
MD+1	MD+2	MD+3	MD+4	30	1	2
Folga	82	90	98	Folga	Folga	Folga
	PSE 1-3	PSE 6-9	PSE 7-9			
	Tensão	Duração	Duração			
						
Microciclo 10 - Competitivo						
MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Casa
Folga	92	90	90	84	Folga	
	PSE 3-6	PSE 6-9	PSE 6-9	PSE 2-4		
	Tensão	Tensão	Duração	Velocidade		
						
Microciclo 11 - Competitivo						
MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo-Treino - Casa
Folga	87	Folga	90	88	Folga	90
	PSE 2-5		PSE 6-9	PSE 6-9		
	Tensão		Duração	Velocidade		
						
Microciclo 12 - Competitivo						
MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Casa
Folga	82	90	93	85	Folga	
	PSE 1-3	PSE 6-9	PSE 6-9	PSE 2-4		
	Tensão	Tensão	Duração	Velocidade		
						

Microciclo 13 - Competitivo							
MD+1	MD+2	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Fora - TP	MD+1	
Folga	90	90	85	Folga		Folga	
	PSE 6-9	PSE 6-9	PSE 3-6				
	Tensão	Duração	Velocidade				
							
NOVEMBRO 2022							
Microciclo 14 - Competitivo							
MD+2	MD+3	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Fora	
Folga	87	92	87	Folga		Folga	
	PSE 2-5	PSE 6-9	PSE 5-7				PSE 4-7
	Tensão	Tensão	Duração				Velocidade
							
Microciclo 15 - Competitivo							
MD+1	MD+2	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Casa	MD+1	
Folga	87	93	83	Folga		Folga	
	PSE 2-5	PSE 6-9	PSE 1-3				
	Tensão	Duração	Velocidade				
							
Microciclo 16 - Competitivo							
MD+2	MD+3	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Casa - TP	
Folga	85	90	95	Folga		Folga	
	PSE 1-3	PSE 6-9	PSE 7-9				PSE 3-5
	Tensão	Tensão	Duração				Velocidade
							
Microciclo 17 - Competitivo							
MD+1	MD+2	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Fora	MD+1	
Folga	85	96	88	Folga		Folga	
	PSE 2-4	PSE 7-9	PSE 3-5				
	Tensão	Duração	Velocidade				
							
DEZEMBRO 2022							
Microciclo 18 - Competitivo							
MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Casa	MD+1	
Folga	85	98	87	Folga		Folga	
	PSE 2-4	PSE 7-9	PSE 2-4				
	Tensão	Tensão	Duração				Velocidade
							
Microciclo 19 - Competitivo							
MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	Jogo - Fora	MD+1	
Folga	87	93	91	Folga		Folga	
	PSE 2-4	PSE 6-9	PSE 6-9				PSE 1-3
	Tensão	Tensão	Duração				Reação
							

**Legenda:**


-  - Unidade de Treino
-  - Trabalho de Ginásio
-  - Análise de Vídeo

Na 2ª Fase do Campeonato, ou seja, no Apuramento de Manutenção, a redução do número de jogos oficiais levou a uma maior distância temporal entre momentos de competição e à necessidade de realizar diversos jogos amigáveis com o intuito de conseguir manter os índices competitivos físicos e exibicionais. Isto, por sua vez, originou o aumento da intensidade, duração e nível de complexidade da Unidade de Treino, permitindo um menor relaxamento mental e fisiológico das jogadoras.

Desta forma, desde o início da temporada até à fase final da mesma, foram sempre mantidos os mesmos níveis de duração, complexidade e intensidade do treino, com o objetivo de conseguir alcançar sempre a melhor performance desportiva, independentemente do adversário.

#### 4.2.3 Microciclos – Microciclo Tipo

Relativamente ao planeamento e operacionalização dos Microciclos, estes foram sempre estruturados com quatro unidades de treino semanais, variando os dias e duração das mesmas em função do calendário competitivo. Assim, surge um exemplo de Microciclo da equipa, sendo o mesmo com jogo ao sábado.



Séniores Femininas 2022-2023						
Planeamento Semanal – Período Competitivo – 18ª semana (28/11-04/12)						
Segunda (28/11)	Terça (29/11)	Quarta (30/11)	Quinta (01/12)	Sexta (02/12)	Sabado (03/12)	Domingo (04/12)
Gym grupo 1 19h35	Gym grupo 1 19h05		Gym grupo 1 18h40	FOLGA	Jogo Casa vs Sporting B. 15h	FOLGA
Gym grupo 2 20h05	Gym grupo 2 19h35		Gym grupo 2 19h10			
Hora limite de chegada 19h	Hora limite de chegada 19h	Hora Limite de Chegada 20h	Hora limite de chegada 18h30			
CAMPO- 20H40	Video 20h05	CAMPO	Video 19h45			
Crioterapia	CAMPO- 20H45	TRAJOUCE- 20H30	CAMPO- 20H15			

**Figura 25** – Microciclo 18

**Tabela 9 – Microciclo 18**

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>Dia</b>	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	<b>Folga</b>	<b>Jogo Casa vs Sporting “B”</b>	<b>Folga</b>
<b>Regime</b>	Recuperação Ativa	Força Específica	Resistência	Velocidade			
<b>Volume</b>	85	90	98	90			
<b>Conteúdo</b>	Princípios Específicos de Jogo	Plano Tático-Estratégico Organização Defensiva Organização Ofensiva	Plano Tático-Estratégico Organização Defensiva Organização Ofensiva Transições	Finalização Esquemas Táticos			
<b>Trans. Info.</b>	Baixo	Alto	Alto	Médio			
<b>Método Treino</b>	Grupal	Setorial	Setorial/Inter setorial Coletivo	Intersetorial Coletivo			
<b>PSE</b>	1-3	6-9	6-9	3-5			

#### 4.2.3.1 MD+2

O primeiro treino do Microciclo tende a ser realizado à segunda-feira (i.e., caso o jogo tenha sido no sábado) ou na terça-feira (i.e., caso o jogo tenha ocorrido no domingo), sendo que o MD+1 consiste em folga para o plantel.

Assim, este primeiro treino tem como objetivo promover a Recuperação ativa da equipa após o esforço físico de competição. Este desenrola-se apenas em meio-campo e, através de exercícios de baixa intensidade e com reduzidas relações numéricas, procura aprimorar os princípios específicos de jogo.

Após a ativação física das jogadoras, o primeiro exercício em campo consiste num exercício de desenvolvimento técnico que permite às jogadoras aperfeiçoar as suas ações de passe, receção de bola e progressão. Por sua vez, os exercícios da Parte Fundamental da UT consistem em situações reduzidas jogadas, seja de 2x2 numa primeira fase, seja de 3x3 numa segunda abordagem, onde os princípios específicos de jogo estão sempre presentes (e.g., Anexo 1 – UT93).

#### 4.2.3.2 MD-4

Em relação ao segundo treino semanal, este ocorre em apenas meio-campo e consiste no treino com maior carga da semana. Juntamente com o terceiro treino semanal, ou seja, o dia MD-3, são os principais treinos aquisitivos e maleáveis da equipa, pelo que a estrutura da Unidade de Treino varia tendo em conta o adversário do próximo jogo e o seu respetivo modelo de jogo.

Neste, o grupo é dividido em dois tendo em consideração o que pretendemos trabalhar na parte inicial, podendo alterar entre exercícios de desenvolvimento técnico, exercícios com diversos estímulos para aperfeiçoar o reconhecimento de contextos, ou até situações setoriais defensivas ou ofensivas.

A Parte Fundamental tende a ser caracterizada por exercícios em espaço micro adequados ao contexto competitivo, sempre com objetivo de manutenção de posse de bola ou finalização em espaço reduzido. Numa segunda fase, procuram-se promover situações reais de competição perante a estrutura adversária, aumentando o espaço de jogo e realizando a transição para o treino MD-3 (e.g., Anexo 2 – UT64).

#### 4.2.3.3 MD-3

O terceiro treino do Microciclo desenrola-se em campo inteiro e baseia-se no treino onde a abordagem tático-estratégica para o jogo do fim-de-semana assume maior preponderância. Assim, esta UT surge caracterizada pelo aumento do tempo de exercícios e da distância a percorrer nos mesmos, procurando aproximar o esforço ao dos momentos de competição.

Após iniciar o treino com exercícios distintos de desenvolvimento técnico (e.g., contextos de passe) e de situação de jogo (e.g., simulação de pressão adversária em espaço micro), a restante Unidade de Treino é caracterizada por contextos de grandes relações numéricas, com máxima largura, 3/4 de profundidade e com o intuito de promover nas jogadoras determinadas ações técnico-táticas que são pretendidas para as dinâmicas da equipa no momento competitivo. Para além disso, e ao longo destes exercícios, treinam-se os esquemas táticos defensivos da equipa, recriando os cantos e livres ofensivos do próximo adversário (e.g., Anexo 3 – UT95).

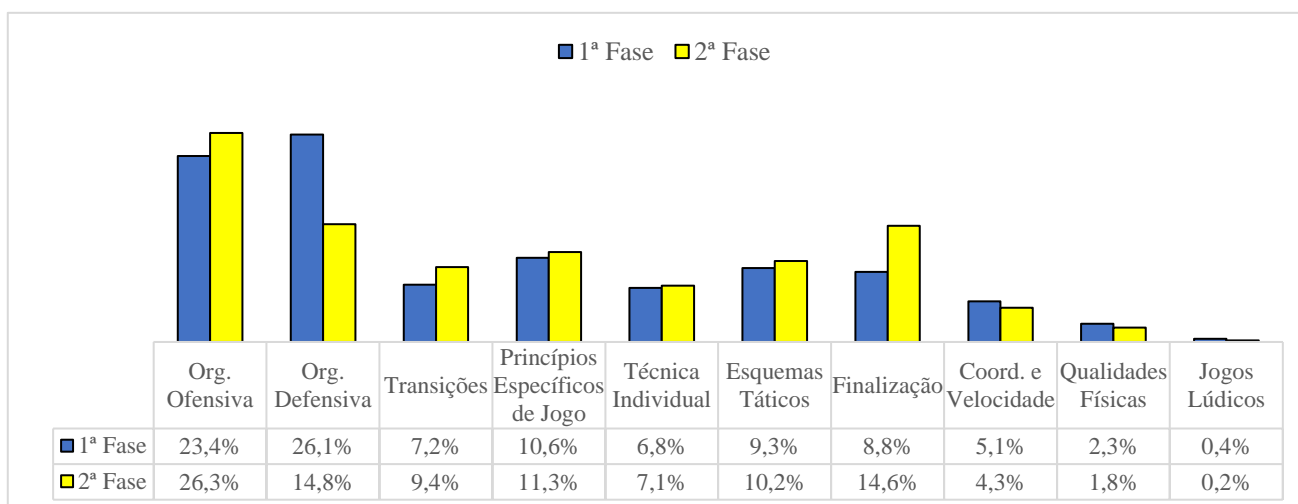
#### 4.2.3.4 MD-2

Em relação à estrutura do último treino semanal, este é realizado em meio-campo e consiste num treino com menor nível de carga, procurando promover elevados índices de prospeção física das jogadoras antes do momento competitivo.

Nesta Unidade de Treino, de um ponto de vista global, reforçam-se as ideias trabalhadas nas anteriores UT's do Microciclo através de questões setoriais e circulações táticas ofensivas, efetuando a transição para exercícios de jogo competitivo em regime alternado (i.e., ativo e passivo), inserindo também os esquemas táticos ofensivos durante os mesmos. De seguida, termina-se o treino com um exercício de finalização (e.g., Anexo 4 – UT96).

#### 4.2.4 Controlo de Conteúdos

De modo a avaliar e a controlar o processo de treino, é fundamental considerar os diferentes tipos de exercícios utilizados com o objetivo de trabalhar diversos conteúdos na equipa. Assim, este controlo surge dividido entre as duas fases de competição, conseguindo realizar uma comparação entre os conteúdos abordados em cada uma delas.



**Figura 26 – Controlo de Conteúdos**

É possível observar, na 1ª Fase, que existiu uma maior incidência sobre exercícios que valorizassem a organização ofensiva e defensiva, procurando aperfeiçoar ações táticas e comportamentos entre as jogadoras. Estes exercícios assumem principal destaque pois, de forma indireta, sempre que trabalhamos um destes conteúdos, o outro também tende a ser trabalhado (i.e., por norma, se o Treinador Principal se focasse nas relações ofensivas, seriam os Treinadores Adjuntos a recair sobre o aspeto defensivo).

Nesta fase, a organização defensiva surge como o conteúdo mais trabalhado, procurando estabilizar e equilibrar a equipa sem bola, conferindo mais segurança às jogadoras nos jogos de elevado nível de dificuldade. Para além disso, os princípios específicos de jogo foram um outro conteúdo com alto nível de operacionalização, devido à necessidade de estimular, através de ações reduzidas, uma melhor compreensão e entendimento do jogo, estando este conteúdo aliado à técnica individual. Por sua vez, os esquemas táticos também foram bastante trabalhados, procurando aproveitar um momento de jogo onde a equipa tem vantagem e deve provocar a desorganização defensiva adversária, precavendo-se no aspeto defensivo.

Em relação à 2ª Fase, e comparando com a 1ª, é de salientar a maior incidência em conteúdos de cariz ofensivo, devido à superioridade da equipa perante os adversários da fase de manutenção, explicando também a menor atenção sobre exercícios de organização defensiva. Assim, atribui-se um maior foco às ações de organização ofensiva, procurando criar dinâmicas, com e sem bola, que permitissem à equipa criar situações de finalização perante adversários que, sem exceção, se posicionaram em bloco baixo, o que se traduz, também, num aumento de atenção disponibilizada sobre os princípios específicos de jogo.

Este contexto competitivo permite, de igual modo, explicar um maior trabalho sobre possíveis transições, procurando aproveitar contextos onde o adversário se encontrasse defensivamente desequilibrado ou promovendo uma maior atenção sobre a estrutura fixa em situação de contra-ataque adversário. Para além disso, a maior incidência sobre exercícios de finalização, na 2ª Fase, é igualmente explicada pelo contexto competitivo inserido onde, defrontando apenas equipas que disputaram os jogos em bloco baixo e sempre na expectativa, foi necessário à equipa conseguir ser eficaz nas situações de finalização criadas, sendo esse o principal ponto negativo da equipa durante toda a temporada desportiva.

### **4.3 Métodos de Avaliação**

Em contextos competitivos de alto rendimento, independentemente do desporto praticado e da aptidão física do atleta para o mesmo, é estritamente necessário proceder à avaliação da prática realizada pelo atleta, quer seja da sua capacidade técnica e individual, que seja dos seus níveis físicos e mentais, com o intuito de o permitir alcançar níveis de sucesso nesse mesmo desporto (Griffin et al, 2020). Assim, foram procedidos três diferentes tipos de Avaliação: Avaliações de Nutrição e Testes Físicos; Avaliações em Competição e Avaliações em Treino.

#### 4.3.1 Avaliações de Nutrição e Testes Físicos

O primeiro momento de avaliação na Época Desportiva 2022/2023 ocorreu logo no dia 30 de Julho de 2022, com a realização das análises de Nutrição e execução de Testes Físicos que permitiram compreender os índices físicos e maturacionais das jogadoras no início da temporada.

No que diz respeito às Avaliações de Nutrição, estas foram efetuadas por uma responsável especializada na área pelo que, e para uma melhor compreensão das jogadoras sobre os seus aspetos corporais e melhores métodos de alimentação, ocorreram reuniões trimestrais, com todas as jogadoras do plantel a serem submetidas a esta análise.

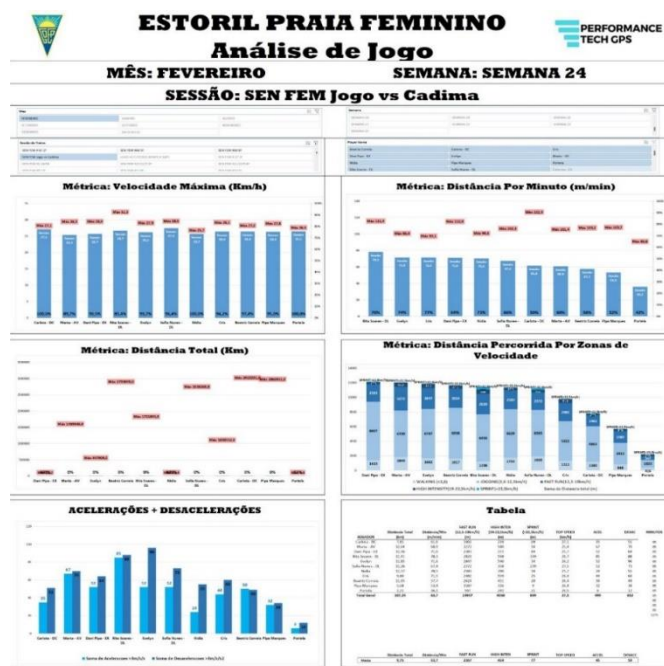
Relativamente aos Testes Físicos, estes foram realizados com o intuito de permitir analisar e compreender de que forma é que as jogadoras se encontravam do ponto de vista físico e fisiológico para efeitos de iniciação de treinos e de competição desportiva. Foram então efetuados Testes Fisiológicos Laboratoriais, procurando avaliar a flexibilidade e a força das jogadoras.

O método de avaliação de Flexibilidade das jogadoras consistiu, acima de tudo, através do teste de “*Sit and Reach*”, devido à falta de recursos para realizar outros testes que permitissem uma análise mais completa. Por sua vez, a análise de Força foi efetuada através de testes de Potência Muscular, como o “Teste de Salto Vertical”, o “*Counter Movement Jump*” e o “*Drop Jump*”, e de Força Máxima, como levantamento de pesos.

#### 4.3.2 Avaliação em Competição

Em contexto de competição, existiram dois métodos de avaliação das jogadoras, sendo um destes funcional para as suas aptidões físicas e o outro para analisar e avaliar o seu desempenho competitivo.

Primeiramente, e com o objetivo de avaliar diversas questões relativas aos índices físicos das jogadoras, foram utilizados GPS que permitiram analisar o comportamento físico da mesma em contexto de competição (e.g., Figura 27).



**Figura 27** –Dados GPS vs UR Cadima

Estas variáveis métricas, principalmente a Distância Total Percorrida (km), a Velocidade Máxima alcançada (km/h) e o número de Acelerações + Desacelerações, foram utilizadas pela equipa técnica na modelação do processo de treino na medida em que, através das mesmas, foi possível perceber o esforço físico realizado pela atleta durante o momento de competição e, assim, foram realizados diversos treinos de recuperação individuais, ocorrendo estes no ginásio pré-treino MD+2 ou então nessa mesma Unidade de Treino, permitindo à jogadora recuperar ativamente com recurso a ações jogadas que não envolvem altos níveis de esforço (e.g., FutVólei ou FutTenis).

Para avaliar a performance das jogadoras em momentos competitivos, foram realizados Relatórios de Observação de Jogo (e.g., Anexo 5). Estes relatórios foram importantes no âmbito em que permitiram analisar as principais dificuldades da jogadora em contexto de jogo, fossem estas dificuldades pessoais ou impostas devido à estratégia adversária. Assim, estes permitiram analisar todos os comportamentos e ações realizadas pelas jogadoras em momento competitivo, avaliando as suas ações técnico-táticas ofensivas e defensivas, com e sem bola; e as suas ações psicológicas, percebendo o impacto que a jogadora tem no jogo da equipa.

Do ponto de vista de modelação do processo de treino, estes relatórios permitiram, através dos resultados obtidos e contrariedades notadas, compreender o tipo de exercícios a realizar na parte introdutória da Unidade de Treino. Assim, este método de avaliação foi fundamental na percepção de operacionalizar exercícios adaptados a determinados conteúdos, juntando esta análise com o plano tático-estratégico a abordar. Para além disso, estes Relatórios permitiram também alcançar estatísticas individuais apresentadas às jogadoras na Análise de Vídeo do dia MD+2.

#### 4.3.3 Avaliação em Treino

Em treino, os métodos de avaliação utilizados consistem em Inquéritos através da Plataforma Football ISM, que se basearam em avaliar o Bem-Estar diário das atletas e a sua Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) após cada Unidade de Treino.

Primeiramente, e em relação ao Bem-Estar, este consiste num questionário realizado diariamente pelas jogadoras onde comunicavam as suas horas de sono e avaliavam, de 0 a 10, a qualidade do mesmo; prontidão para treinar; nível de dores e stress; humor/disposição e possíveis pontos dolorosos (e.g., Anexos 6 e 7). Este permitiu compreender, do ponto de vista físico e mental, como é que a jogadora se sente pós-treino, o que levou a ajustes nas UT's (i.e., no volume e carga aplicada) com o intuito de monitorizar, principalmente, a fadiga sentida pela atleta.

Para além da avaliação diária ao Bem-Estar das jogadoras, foram efetuados, de igual modo, Questionários para apreender, junto das atletas, a sua Percepção Subjetiva de Esforço após cada Unidade de Treino, aplicando estas, de 1 a 10, a sua autoavaliação acerca da intensidade dessa mesma Unidade de Treino.

A nível dos dias de treino, os valores mais elevados de carga foram, predominantemente, nos dias MD-4 e MD-3 (i.e., para além do dia de jogo), onde o volume e nível de complexidade da UT também tende a ser superior. Os dias onde os valores de intensidade, por sua vez, foram inferiores ocorreram no MD+2, devido a este consistir num treino de recuperação com foco em ações jogadas reduzidas de 2x2 e 3x3.

Este registo permitiu à equipa técnica, não só controlar a fadiga de cada jogadora, mas igualmente ter o seu feedback sobre o treino, o que conduziu a determinados ajustes nas componentes das UT's, como o volume, intensidade e nível de complexidade, com o intuito de permitir alcançar um maior controlo sobre o processo de treino e evitar situações de *overtraining*.

## **5. Estudo de Investigação**

### **5.1 Introdução**

O presente Estudo de Investigação foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, tendo como objetivo realizar uma comparação entre o Futebol Masculino e o Futebol Feminino, em variáveis físicas (i.e., intensidade de jogo), mentais (i.e., preparação para treino e competição) e técnico-táticas (i.e., criação e concretização de situações de finalização).

Surge também, como vital, a necessidade de demonstrar a estrutura do Estudo de Investigação, enumerando os diferentes passos que foram efetuados. Primeiramente, serão apresentadas as Questões de Pesquisa e respetivos Objetivos desta Investigação, procedendo-se igualmente a uma demonstração da informação que foi recolhida nos artigos científicos analisados, através do Estado da Arte.

De seguida, será exibido o Modelo de Análise, onde estarão presentes as Hipóteses do estudo, juntamente com a Amostra, Universo e Métodos, onde se apresenta a justificação do método adotado e a sua própria utilização. Posteriormente, é demonstrado o Desenho Experimental, onde estarão expostas as variáveis utilizadas e a codificação realizada na Base de Dados que foi criada para efeitos de realização da investigação. Para terminar, serão também apresentados os Resultados que foram obtidos, seguidos da respetiva discussão e conclusões.

#### **5.1.1 Definição do Tema e Questões de Pesquisa**

O Futebol é um desporto que tem vivido, ao longo das últimas décadas, uma dinamização e crescimento brutal (Garganta et al, 2013), sendo proporcionado um aumento em todos os prismas relacionados com a prática, competição e receitas que este gera, como o seu número de praticantes, espectadores, valores monetários, publicidade e marketing, visibilidade televisiva e, geralmente falando, da atenção disponibilizada pela população global.

No que diz respeito ao Futebol, uma das áreas que tem, de certa forma, aproveitado este incremento global que tem ocorrido na modalidade consiste no Futebol Feminino onde, e tendo em consideração a atual evolução diária, tanto a visibilidade como a igualdade de oportunidades tem crescido de forma sustentável.

No entanto, e ao atentar a análise realizada por Berri (2022), é fácil compreender que, apesar deste aumento de atenção e interesse no jogo feminino, existe uma enorme

desigualdade do ponto de vista financeiro. Então, porque razão ocorre esta diferença gritante entre o Futebol Masculino e o Futebol Feminino?

Deste modo, e tendo em conta as diferenças existentes entre os dois géneros no que a fatores não-relacionados com o jogo diz respeito, surge a necessidade de conseguir determinar, relativamente a determinantes intra-jogo, qual o motivo desta diferenciação. Assim, será realizada uma comparação entre o Jogo de Futebol Masculino e o Jogo de Futebol Feminino, com o intuito de determinar e analisar os principais fatores diferenciais entre ambos.

Para proceder à demonstração das diferenças existentes entre Futebol Masculino e Futebol Feminino, com o objetivo de determinar, dentro do jogo e tendo em conta os diferentes momentos do mesmo, os fatores que conduzem a uma maior diferenciação entre ambos, apresento duas Questões de Partida para o estudo. A primeira Questão de Partida surge como uma das principais, senão mesmo a principal pergunta que deve ser realizada no ponto de partida do estudo, sendo esta *“Quão diferente é o Futebol Feminino do Futebol Masculino?”*, procurando comparar os dois no que se refere a fatores intra e extra-jogo. Utilizando esta questão como ponto inicial de análise, apresenta-se uma segunda Questão, onde o principal objetivo consiste em analisar *“Que Fatores Intra-Jogo explicam as eventuais diferenças existentes entre o Futebol Masculino e o Futebol Feminino?”*, procedendo-se a uma análise detalhada e concreta sobre determinados jogos onde serão investigados diferentes parâmetros determinantes para ditar um elevado rendimento dos e das atletas em competição.

Em suma, apresentam-se duas Questões de Pesquisa que vão permitir compreender algumas diferenças de jogo entre os dois géneros, compreendendo que fatores têm mais influência sobre o elevado rendimento dos/as jogadores/as.

## 5.1.2 Estado da Arte

### 5.1.2.1 O Jogo de Futebol

O Futebol consiste numa modalidade de desporto que tende a ser considerado, um pouco por toda a parte, como “o desporto mais popular do mundo” (Stolen et al, 2005, p.502).

Ao longo da existência humana, esta modalidade tem sentido um enorme crescimento global, originando uma dinamização, não só no número de praticantes, mas também de todos os agentes envolvidos no jogo (e.g., federações, associações, clubes,

organizações, treinadores, árbitros) provocando então, em consequência, um aumento da visibilidade sobre o jogo (Garganta et al, 2013).

Mas em que se baseia, do ponto de vista prático, o jogo de futebol? Segundo o estudo realizado por Garganta et al. (1997), este jogo pode ser analisado como uma disputa que coloca frente a frente duas equipas em oposição que procuram alcançar um objetivo em comum: o golo na baliza adversária. Para além disso, e enquanto procuram fazer golo, devem também encarregar-se de defender a sua baliza evitando o golo do opositor (Garganta, 1997).

No entanto, é necessário atentar sobre o facto de que, no escalão sénior, o jogo é disputado entre 22 jogadores (i.e., 11vs11), o que pode originar um vasto número de contextos com elevados índices de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade (Garganta, 1997), algo que pode provocar dificuldade, não só sobre a análise de jogo, mas também sobre o próprio jogo em si.

Procurando descrever de forma resumida, o Futebol é um desporto que vai muito além do que ocorre dentro das quatro linhas do relvado. Analisando a expressão de Goksoyr (2014), que afirma que este consiste na “maior produção de média do mundo”, é possível perceber o impacto que o jogo pode ter do ponto de vista mundial. Não obstante, a importância do mesmo tende também a ser caracterizada segundo as palavras de Garganta (2015, p.1), que afirma que este “desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas”.

#### 5.1.2.2 Futebol Masculino: Reconhecimento e Visibilidade

Existem determinadas variantes dentro do jogo de futebol que permitem uma melhor vivência do mesmo para quem o pratica (e.g., futebol de salão e futebol para cegos). No entanto, o tipo de jogo com maior visibilidade mundial consiste no Futebol Masculino, como é possível confirmar através do número de espectadores que assistiu à final do Campeonato do Mundo FIFA 2022 no Qatar, sendo este um número estimado de 1.5 mil milhões de pessoas (Urbano, 2022).

A dinamização do futebol enquanto desporto masculino ocorre devido ao facto de este não se basear num mero desporto, mas sim numa forma de entretenimento que se funde num negócio lucrativo (Syukur et al, 2015). Este pensamento no lucro leva, por sua vez, a maiores investimentos no jogo masculino do que no jogo feminino pelo que é de esperar que o Futebol Masculino apresente uma performance de jogo muito superior à do

Futebol Feminino. Assim, torna-se extremamente necessário, para a realização do presente estudo, investigar determinados fatores de jogo que permitam compreender a distinção entre ambos e quão afastados estão, então, estes dois estilos de jogo.

No que diz respeito ao jogo e contextos do mesmo, é defendido por Pappalardo et al. (2021) que, apesar das intensidades de jogo masculino e feminino serem semelhantes, os homens apresentam uma qualidade e performance de jogo superior à das mulheres, sendo esta tese igualmente defendida por Pedersen et al. (2019). É com base nesta crença que surge, então, a H1 apresentada neste estudo de investigação.

Assim, e relativamente ao jogo de Futebol, é natural que, devido à evolução distinta de ambos os estilos, o jogo masculino se apresente à frente, com valores mais elevados de diferentes variáveis, tanto dentro como fora do campo. No entanto, é notória a dificuldade em explicar esta diferenciação tendo em conta que, dentro do campo e como vamos analisar mais à frente, a diferença entre os dois não é assim tão elevada.

#### 5.1.2.3 Futebol Feminino: Dificuldades e Dinamização

O jogo de Futebol Feminino deu os seus passos iniciais na Grã-Bretanha com a criação das suas primeiras equipas, como o British Ladies Football Club (BLFC) em 1895 (Williams, 2016) e, posteriormente, as Dick, Kerr's Ladies FC (Pappalardo et al, 2021). Entretanto, e perante o aumento da curiosidade e interesse sobre o jogo feminino, a Associação Inglesa de Futebol (EFA) decretou que o futebol não era adequado para as mulheres e, como tal, não deveria ser encorajado (Pappalardo et al, 2021).

Deste modo, existiu um enorme período de estagnação que durou até início dos anos 1960, terminado tendo em conta, não só os movimentos de Emancipação Feminina, mas também o desenvolvimento oportuno de organizações, clubes e instalações de futebol feminino, bem como competições próprias, nos países nórdicos e centrais da Europa.

Nos últimos anos, tem-se experienciado um importante crescimento do Futebol Feminino em várias áreas de análise, tanto dentro como fora do relvado. Enquanto este se procura aproximar do jogo masculino dentro das quatro linhas, como por exemplo com o aumento do número de participantes em quase o triplo, fora do espaço de jogo tem existido uma maior dinamização através dos media e das transmissões televisivas, originando a amplificação do interesse geral e, por conseguinte, uma profissionalização que surge como inevitável e crucial (Casal et al, 2019).

Esta profissionalização, por sua vez e segundo o estudo de Casal et al. (2019), permite às jogadoras uma maior dedicação, tempo e qualidade de treino, o que pode conduzir a uma melhoria das suas capacidades e, em consequência disso, a melhoria geral na qualidade da equipa e da sua performance de jogo, aproximando-as à performance idolatrada por tantos no jogo masculino.

Relativamente aos seus fatores de jogo, é avançada a ideia de que as mulheres criam um menor número de situações iminentes de finalização do que os homens (Zubillaga et al, 2013) devido, em grande parte, ao número superior de recuperações e perdas de bola, de faltas, duelos e de toques na bola (Pappalardo et al, 2021), remetendo então para um maior equilíbrio de jogo sem grandes situações de finalização.

Em suma, o Futebol Feminino tem vivido, nos últimos tempos, uma dinamização exponencial que promete ser ainda mais elevada (Zubillaga et al, 2013). Este crescimento, para além de poder aumentar a profissionalização do jogo, deve também proporcionar uma maior visibilidade e condições de trabalho para as atletas.

#### 5.1.2.4 Comparação entre Jogo Masculino e Feminino

Ao comparar o jogo de futebol masculino com o jogo de futebol feminino, é essencial compreender, primeiramente, que antes de analisar fatores relativos ao processo de jogo, é necessário analisar fatores físicos e possíveis diferenças fisiológicas.

Assim, e tendo em consideração a investigação realizada por Pedersen et al. (2019), é possível reter que os homens futebolistas são, em média, entre 10 a 15cm mais altos que as mulheres (i.e., mesmo nas guarda-redes), o que pode ter influência no jogo tendo em conta as dimensões da baliza e a possibilidade de remates a ângulos superiores. Para além disso, é também avançado o ideal que as mulheres, por jogo, percorrem uma distância média de 10km, enquanto os homens percorrem uma distância variável de entre 10 a 14km (Pedersen et al, 2019) o que, para o autor, representa que as mulheres, tal como correm menos, passam maiores períodos de tempo em menores velocidades. Não obstante essa ideia, Pappalardo et al. (2021) defende que o facto de as mulheres correrem menos não significa que existam diferenças significativas a nível de intensidade de jogo já que ambos os jogos masculinos e femininos têm intensidades de jogo semelhantes.

No que diz respeito à comparação de fatores relativos a contextos do jogo, pode-se observar que, segundo a literatura, existem 3 principais fatores de jogo que ajudam a explicar as diferenças entre jogos e que permitem às equipas alcançar um melhor

rendimento em contexto competitivo: a performance de jogo e de futebol praticado, sendo avançada a teoria que os homens praticam um futebol de mais qualidade que as mulheres (Pappalardo et al, 2021; Pedersen et al, 2019); na criação de oportunidades de golo, existindo a tese que o jogo masculino conta com um maior número de situações de golo claras que o jogo feminino (Sakellaris, 2017; Wright et al, 2017); e também na eficácia das equipas, pelo que Wright et al. (2017) defende que as equipas de futebol masculino são mais eficazes que as de futebol feminino.

### 5.1.3 Objetivos do Estudo

O presente relatório tem como principal objetivo determinar os aspetos diferenciadores entre jogos de Futebol Masculino e Futebol Feminino, compreendendo o efeito dos mesmos e analisando o seu grau de influência dentro do jogo de futebol.

Assim, será elaborado, ao longo deste projeto, uma análise enquadrada em duas diferentes etapas para, de uma forma clara, concisa e pormenorizada, conseguir demonstrar todos os dados e resultados obtidos à medida que o presente trabalho foi efetuado. Primeiramente, realiza-se uma análise mais quantitativa onde, através do método observacional e experimental, foram analisados 22 jogos de futebol (i.e., descritos de modo mais detalhado no separador “Universo e Amostragem”) com o intuito de recolher dados necessários para a execução da investigação em vigor.

De seguida, numa segunda fase do projeto e tendo em consideração os dados recolhidos anteriormente, irei realizar uma análise qualitativa acerca desses mesmos fatores de diferenciação. Aqui, o principal objetivo consiste em perceber se estes fatores estão interligados entre si e possível influência de uns nos outros.

Irei também testar as hipóteses através de variáveis previamente definidas de forma a compreender se estas mesmas hipóteses correspondem aos dados que foram recolhidos, como o número de remates de cada equipa, número de remates à baliza, número de entradas na área adversária, número de oportunidades de golo criadas, o resultado do jogo (i.e., o número de golos obtidos por cada equipa) e também o mecanismo de cálculo dos Expected Goals (i.e., xG).

## **5.2 Modelo de Análise**

### 5.2.1 Hipóteses

Tendo em conta a investigação realizada ao longo deste projeto, foram concebidas três hipóteses para a pesquisa, sendo que estas procuram elucidar a diferenciação entre o Futebol Masculino e o Futebol Feminino relativamente a três fatores de jogo.

H1: *“As equipas de Futebol Masculino apresentam uma Performance de Jogo superior às equipas de Futebol Feminino”*.

H2: *“As equipas de Futebol Masculino criam um maior número de oportunidades de golo do que as equipas de Futebol Feminino”*.

H3: *“As equipas de Futebol Masculino são significativamente mais eficazes que as equipas de Futebol Feminino”*.

Ora, relativamente à primeira hipótese, é possível compreender que se procura efetuar uma comparação entre as equipas de futebol masculino e feminino no que diz respeito à sua Performance de Jogo. Para efeitos de realização do estudo, será utilizada a definição utilizada por Pappalardo et al. (2021), que defende que a performance de jogo consiste na qualidade do futebol praticado, dependendo este de determinados fatores como os passes bem sucedidos efetuados pela equipa, a heterogeneidade, o posicionamento dos seus jogadores no campo, a quantidade de ocasiões de golo criadas e, igualmente, os resultados dos seus respetivos jogos.

Por sua vez, e atentando na segunda hipótese, é possível perceber que esta procura realizar também uma comparação entre futebol masculino e futebol feminino, mas desta feita relativamente ao número de oportunidades de golo criadas num jogo. Assim, as oportunidades de golo num jogo de futebol podem ser definidas como “momentos do jogo onde, independentemente de haver ou não uma finalização, os jogadores vivem uma situação que lhes permite estarem próximos do golo na baliza adversária” (Wright et al, 2017). Estas situações contam com diversos fatores que devem ser tidos em consideração, como o posicionamento do/a jogador/a; a distância da baliza adversária e também o posicionamento dos/as adversários/as, incluindo o/a guarda-redes.

Para terminar, em relação à terceira hipótese, onde se procura realizar uma comparação entre futebol masculino e feminino no que diz respeito à sua capacidade de eficácia, consegue-se perceber que esta deve ser medida executando a “divisão entre o número de golos marcados e o número de golos esperados (Expected Goals)” (Rathke, 2017). No entanto, mede-se a Eficácia das equipas, não só através da relação entre golos

marcados e expected goals (i.e., xG), mas também entre golos marcados e número de remates, e igualmente entre golos marcados e número de remates à baliza adversária. Para se analisar esta medida de Eficácia, torna-se necessário atentar sobre fatores de jogo que influenciem esse mesmo valor, como o posicionamento do/a jogador/a; a distância da baliza adversária, o posicionamento dos/as adversários; a direção do remate e também os Expected Goals (i.e., xG), sendo este último definido como um algoritmo que procura calcular, tendo em conta a quantidade e qualidade das oportunidades de golo criadas pela equipa durante o jogo, o número exato de golos que a equipa, caso seja eficaz, marcaria nesse mesmo jogo (Rathke, 2017).

**Tabela 10** – Operacionalização de Conceitos e Variáveis

<b>Hipóteses</b>	<b>Conceito</b>	<b>Dimensão</b>	<b>Variáveis</b>
H1	Performance de Jogo	Qualidade do Futebol Praticado	Posicionamento do/a Jogador/a
			Passes com Sucesso
			Quantidade de Ocasões de Golo Criadas
			Resultados dos Jogos
H2	Oportunidades de Golo	Situações em que, independentemente de existir ou não finalização, colocam os atletas na possibilidade de fazer golo	Posicionamento do/a Jogador/a
			Distância da Baliza Adversária
			Posicionamento dos/as Adversários/as
H3	Eficácia	Número de Golos Marcados pelo Número de Golos Esperados	Posicionamento do/a Jogador/a
			Distância da Baliza Adversária
			Posicionamento dos/as Adversários/as
			Direção do Remate
			Expected Goals

### 5.2.2 Universo e Amostragem

Ao longo dos procedimentos de realização do presente Estudo de Investigação, foi efetuada uma análise a determinados jogos de futebol, tanto masculinos como femininos, com o intuito de proceder a uma comparação justa e detalhada, oferecendo validade estatística e passível de obter resultados significativos para a pesquisa.

Tendo em conta o futebol que é praticado em Portugal, bem como as principais competições masculinas e femininas de futebol em Portugal, foi analisado pelo menos um jogo de cada equipa presente na edição 2022/2023 da Liga Portugal Bwin (i.e., 1ª Divisão Nacional de Futebol Masculino) e da Liga BPI (i.e., 1ª Divisão Nacional de Futebol Feminino).

Contudo, o facto de a Liga Portugal Bwin contar com 18 participantes enquanto a Liga BPI conta com 12 fez com que, para efeitos de validade estatística, fosse necessário observar mais do que um jogo de determinadas equipas em ambas as competições.

Assim, foram observados 22 jogos de futebol, sendo 11 de futebol masculino referentes à Liga Portugal Bwin, e 11 de futebol feminino referentes à Liga BPI. Importante salientar que os jogos foram observados através de diferentes plataformas pelo que, no que diz respeito aos jogos da Liga Portugal Bwin, apenas existiu acesso a esses mesmo 11 jogos, não existindo escolha; enquanto os 11 jogos analisados da Liga BPI estão disponíveis para visionamento na plataforma Youtube (e.g., Anexo 8). De seguida, apresento então os 22 jogos analisados.

#### 11 jogos Liga Portugal Bwin

- FC Porto vs CS Marítimo – 1ª jornada
- Portimonense SC vs Boavista FC – 1ª Jornada
- CD Santa Clara vs Casa Pia AC – 1ª jornada
- Sporting CP vs Rio Ave FC – 2ª jornada
- Vitória SC vs GD Estoril Praia – 2ª jornada
- Gil Vicente FC vs FC Famalicão – 3ª jornada
- SL Benfica vs FC Paços de Ferreira – 3ª jornada
- FC Arouca vs Boavista FC – 6ª jornada
- SC Braga vs FC Vizela – 7ª jornada
- Portimonense SC vs GD Chaves – 7ª jornada
- Sporting CP vs Vitória SC – 12ª Jornada

#### 11 Jogos Liga BPI

- SC Braga vs CA Ouriense – 2ª jornada
- SL Benfica vs Länk FC Vilaverdense – 3ª jornada
- SC Braga vs Valadares Gaia FC – 4ª jornada

- SCU Torreense vs SF Damaiense – 4ª jornada
- Sporting CP vs SC Braga – 5ª jornada
- FC Famalicão vs Amora FC – 5ª jornada
- CS Marítimo vs SCU Torreense – 5ª jornada
- CA Ouriense vs Valadares Gaia FC – 6ª jornada
- SF Damaiense vs Länk FC Vilaverdense – 7ª jornada
- CD Albergaria vs Amora FC – 8ª jornada
- CS Marítimo vs Sporting CP – 9ª jornada

### 5.2.3 Utilização do Método Experimental e do Método Comparativo

Após demonstrar os jogos analisados ao longo do projeto de investigação, são agora descritos os processos que foram utilizados para conseguir explicar as abordagens realizadas à medida da execução do presente estudo.

Primeiramente, foi utilizado o Método Experimental, não só no momento de observação e análise de jogos, mas também ao proceder à recolha de determinadas variáveis nessa mesma observação, como o número de remates, número de oportunidades de golo, número de entradas na área adversária, entre outros.

Na área do desporto, o Método Experimental pode ser definido e interpretado enquanto “método de pesquisa necessário para encontrar efeitos de tratamento específico contra adversários em situações não controladas” (Sugiono, 2013, p.107 In Syukur et al, 2015).

Relativamente ao momento de comparação entre os jogos de futebol masculino e feminino, utilizando as variáveis predispostas e procurando demonstrar o modo como estas afetam o jogo nos diferentes géneros, foi utilizado o Método Comparativo.

Ao utilizar o Método Comparativo numa análise relacionada com desporto, é possível compreender que a presente metodologia possibilita ao investigador manusear os dados através da codificação e interpretação, como nos diz o artigo de Ramalu et al. (2021). Assim sendo, e seguindo essa lógica de pensamento, ao combinar a amostragem teórica com a recolha sistémica de dados e o tratamento e análise dos mesmos, é possível desenvolver uma teoria integrada que proporciona a realização de testes (Ramalu et al, 2021), como será com os testes das hipóteses presentes no estudo.

### **5.3 Definição do Desenho de Pesquisa**

#### 5.3.1 Desenho de Pesquisa e Definição de Variáveis

Nesta investigação, e como anunciado anteriormente, foi realizada uma pesquisa em duas etapas, sendo a primeira uma análise observacional de jogos ambos os géneros, e a segunda mais qualitativa e intensiva, onde os dados recolhidos nessa mesma observação são operacionalizados.

Desta forma, é possível compreender que, em relação ao seu período de tempo, este estudo deve ser considerado um estudo sincrónico, visto que apresenta e se baseia na observação, acompanhamento e posterior análise de determinados jogos que ocorreram dentro de um momento delimitado.

Para além disso, e de modo a completar a informação mencionada anteriormente, é necessário salientar que, apesar da utilização dos métodos experimental e comparativo nos momentos de estudo, procura-se aplicar também, ao longo deste projeto, o método intensivo de investigação, visto que se visa quantificar, o mais detalhadamente possível, na segunda fase da pesquisa, as estatísticas e dados que foram recolhidos na observação de jogos.

Na fase de tratamento estatístico deste estudo, procuram-se efetuar duas diferentes análises. Primeiro, é executada uma investigação mais objetiva com o propósito de alcançar e de seguida dissecar os resultados das Regressões Lineares Múltiplas (i.e., uma para o futebol masculino e uma para o futebol feminino) realizadas através da “Base de Dados Jogos Análise” (2022), construída no sistema IBM SPSS a partir dos dados que foram recolhidos na observação. Estas regressões foram efetuadas com o objetivo de compreender as principais variáveis condicionantes do jogo masculino e do jogo feminino. Para efetuar esta análise, foi utilizado o “Jogo” como variável dependente (i.e., referente a todos os jogos analisados, tanto de futebol masculino como de futebol feminino), e utilizadas as variáveis “Equipas”, “Género”, “Jornada”, “N\_Remates” (i.e, número de remates efetuados por cada equipa), “N\_Remates\_Baliza”(i.e., número de remates efetuados por cada equipa à baliza adversária), “Golos”, “N\_Entradas\_Área” (i.e., número de entradas na área adversária), “N\_Oportunidades\_Golo” (i.e., número de situações de finalização) e “Expected\_Goals” como variáveis explicativas, sendo que, para efeitos de análise e posterior comparação, foram efetuadas codificações de acordo a criar novas variáveis, como para estudar a

eficácia das equipas, algo que estará descrito na secção da “Análise”, pertencente ao Título “Teste das Hipóteses”.

Deste modo, e para além dos Cálculos realizados para as Hipóteses apresentadas, foram realizados determinados testes na Plataforma IBM SPSS com o intuito de comparar os valores intra-jogo dos dois géneros. Em primeiro lugar, foi concretizada uma análise de estatísticas descritivas com o objetivo de obter os valores médios e respetivos Desvios-Padrão das variáveis analisadas perante a Variável Dependente. De seguida, foi realizado o Teste de Normalidade Kolmogorov-Smirnov (i.e., devido à amostra ser inferior a 100) para compreender se existia uma distribuição normal e, com isso, proceder à execução de testes T da análise inferencial para comparar o futebol masculino e feminino nos fatores mencionados nas Hipóteses do estudo. Para além disso, são executadas Regressões Lineares Múltiplas para obter os Modelos de Regressão, tanto para o futebol masculino como para o futebol feminino. Assim, foi efetuado o Teste F (e.g., Tabelas 3 e 6 do Anexo), sendo este um Teste Paramétrico que permite testar se estes Modelos são adequados à análise em questão. De seguida, foi realizado o Teste T para a Nulidade dos Parâmetros (e.g., Anexos 25 - masculino e 28 - feminino), pelo que este consiste num Teste Paramétrico que procura analisar o efeito que as variáveis independentes têm na variável dependente.

Para terminar, é efetuada uma comparação entre os jogos de Futebol Masculino e Futebol Feminino, com o desígnio de responder às Hipóteses apresentadas e também de compreender se, nos jogos analisados neste estudo, se verificam os fins defendidos na Literatura.

## **5.4 Teste das Hipóteses**

### **5.4.1 Apresentação de Resultados**

Para iniciar a análise da informação recolhida, foi atribuído destaque, antes de testar as hipóteses existentes, na literatura estudada que permite responder às Questões de Pesquisa da investigação.

No entanto, e antes de observar alguns dados de literatura que permitem tirar determinadas conclusões, surge como essencial atentar sobre os dados recolhidos. Primeiramente, analisando a Tabela 11, é possível comparar os dois géneros relativamente aos valores médios e desvio-padrão das variáveis. Desta forma, e em relação aos valores médios, compreende-se que o Futebol Masculino apresenta valores

superiores no que diz respeito ao Número de Remates e Passes Efetuados, sendo que nas restantes variáveis os valores dos Jogos Femininos são mais elevados.

Por sua vez, e no que toca ao Desvio-Padrão, para além do “Número de Remates Efetuados” e do “Número de Passes Efetuados”, também o valor do “Número de Situações de Finalização” é mais elevado nos Jogos Masculinos, remetendo para um maior equilíbrio entre os géneros no que à homogeneidade da amostra diz respeito.

**Tabela 11** – Valores Médios e Desvio-Padrão das Variáveis nos Jogos Masculinos e Femininos

Estatísticas Descritivas				
	Masculino		Feminino	
	Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão
Número de Remates Efetuados	13±7,3		12,8±6,4	
Número de Remates à Baliza	4,2±2,8		5,2±3,7	
Golos Marcados	1,1±1,4		1,9±2,2	
Número de Situações de Finalização	5,6±3,7		5,8±3,5	
Golos Esperados (xG)	1.2±.86		1.9±1.2	
Número de Passes Efetuados	430,2±114,8		425,9±96	

Antes do início da análise das variáveis, e para testar a normalidade da amostra, recorreu-se ao Teste de Normalidade Kolmogorov-Smirnov para confirmar a normalidade da distribuição dos dados, devido ao facto da Amostra ser inferior a 100. Com recurso à Tabela 12, é possível observar que  $p > 0,05$  e, por isso, é possível avançar com os Testes T paramétricos para avaliar as Hipóteses existentes no estudo.

**Tabela 12-** Testes de Normalidade da Distribuição da Amostra

Testes de Normalidade						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Jogo Disputado	,077	44	,200*	,952	44	,067

\*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

Ao analisar as variáveis e os valores em si, é possível observar que as equipas de futebol masculino rematam mais do que as equipas femininas (i.e., 286 para 281 – Anexo 15), pelo que contam também com um maior número de entradas na área adversária do que as equipas de futebol feminino (i.e., 638 para 633 – Anexo 16), algo que pode corresponder à análise de Pappalardo et al. (2021), quando este afirma que existe um maior equilíbrio de jogo e mais disputas em zona central de meio-campo.

Entretanto, este pode ser desmentido com base no número de oportunidades de golo criadas, sendo que as equipas de futebol feminino criaram, no total dos jogos analisados, 127 oportunidades perante 120 das equipas masculinas (e.g., Anexo 17).

No que diz respeito ao momento de finalização e após analisar os dados de remates efetuados (e.g., Anexo 15), é fulcral atentar sobre a diferença gritante nos remates enquadrados com a baliza adversária, onde as equipas de futebol feminino acertam no alvo adversário em cerca de 41% dos seus remates (i.e., 115 em 281), enquanto os homens acertam na baliza adversária em apenas 32% (i.e., 92 em 286).

Por sua vez, relativamente aos golos marcados, é possível observar que as equipas de futebol feminino marcaram golo em aproximadamente 15% dos seus remates efetuados (i.e., 42 em 281) sendo que, em comparação, as equipas de futebol masculino contam com uma Eficácia golo/remate inferior, pelo que marcaram golo em aproximadamente 9% dos remates que efetuaram (i.e., 25 em 286). Ao realizar este cálculo de eficácia tendo em conta os remates no alvo, percebe-se que a diferença entre os dois géneros é ainda maior: enquanto as equipas de futebol feminino transformam em golo aproximadamente 37% (i.e., 42 em 115) dos remates à baliza adversária, os homens fazem golo em 27% (i.e., 25 em 92) desses mesmos remates (e.g., Anexo 18).

Relativamente ao xG, este pode servir como um indicador para auxiliar nas análises da H2 e H3, permitindo compreender a qualidade das ocasiões de golo criadas pelas equipas. Desta forma, ao comparar as médias globais de xG entre géneros, e ao analisar o Anexo 19, consegue-se compreender que as equipas de futebol masculino apresentam um xG médio de 1.2 golos por jogo perante o 1.9 das equipas de futebol feminino.

Em relação, por sua vez, ao número de passes realizados pelas equipas e a percentagem de passes certos das mesmas, percebe-se que este é um dos fatores que vai permitir estudar a qualidade de jogo apresentada pelas equipas na H1. Deste modo, e segundo os cálculos disponíveis no Anexo 20, é possível compreender que as equipas da Liga Portugal Bwin realizam, em média, mais passes por jogo do que as equipas

femininas (i.e., 430 para 426). Não obstante, a maior diferença entre os dois géneros neste capítulo de análise prende-se com a Eficácia de Passe média das equipas, sendo que as equipas da Liga Portugal Bwin apresentam uma Taxa Média de Eficácia de Passe de 80%, sendo esta superior aos 71,7% das equipas da Liga BPI.

Com o intuito de terminar esta primeira análise foi realizada a codificação necessária para a criação de uma nova variável, sendo esta a Eficácia das equipas (i.e., golos obtidos pelo valor de xG, Rathke, 2017). Recaindo sobre o futebol masculino, observa-se que 10 das 22 equipas em jogo tiveram um valor de Eficácia de 0, enquanto no futebol feminino apenas 6 das 22 equipas não marcaram golo. Se se comparar as médias de eficácia das equipas dos distintos campeonatos (e.g., Anexo 22), compreende-se que as equipas da Liga Portugal Bwin apresentam, em média, uma Eficácia de 0.72 golos, sendo esta inferior à média de 0.82 golos de Eficácia das equipas da Liga BPI.

Desta forma, torna-se agora possível responder às duas Questões de Pesquisa apresentadas, bem como testar as hipóteses expostas ao longo desta investigação. Assim, para a primeira Questão de Partida, ou seja, “*Quão diferente é o Futebol Feminino do Futebol Masculino?*”, é analisado, através dos valores identificados anteriormente dentro do processo de jogo, que o futebol feminino, relativamente a dados de jogo ofensivos como os remates, oportunidades de golo criadas, entradas na área adversária, xG e também níveis de eficácia, não se apresenta em nada distante do jogo masculino, contando até com valores superiores em determinados parâmetros de análise.

Em relação, por sua vez, à segunda Questão de Partida, “*Que Fatores Intra-Jogo explicam as eventuais diferenças existentes entre o Futebol Masculino e o Futebol Feminino?*”, identifica-se que, através da literatura analisada, os principais fatores diferenciadores entre jogos de futebol masculino e feminino prendem-se com, primeiramente, a sua Performance de Jogo (Pappalardo et al, 2021), ou seja, a qualidade do futebol praticado, sendo esta medida tendo em conta o volume de passes efetuados pela equipa, o posicionamento dos seus jogadores no campo, a quantidade de ocasiões de golo criadas e também os seus resultados finais. De seguida, um segundo fator que explica esta diferença consiste no número de oportunidades de golo criadas num jogo (Sakellaris, 2017), sendo esta analisada como um contexto de jogo onde, independentemente de haver ou não uma situação de finalização, o jogador experiencia um momento que lhe permite estar próximo do golo (Wright et al, 2017). Para terminar, um terceiro fator explicativo da diferença entre os dois géneros no que ao jogo de futebol diz respeito consiste na capacidade de eficácia das equipas (Wright et al, 2017; Pappalardo et al, 2021), sendo

esta analisada como o número de golos obtidos pelo número de golos esperados (xG) (Rathke, 2017). Estes três fatores são avançados, ao longo da literatura, com valores superiores para o futebol masculino em detrimento do futebol feminino.

Após responder às Questões de Partida, é necessário agora verificar as hipóteses que foram demonstradas anteriormente no relatório. No que diz respeito à primeira hipótese, ou seja, *“As equipas de Futebol Masculino apresentam uma Performance de Jogo superior às equipas de Futebol Feminino”*, procura-se estudar o fenómeno da Performance de Jogo segundo os fatores apresentados por Pappalardo et al. (2021). Antes de mais, é fulcral compreender que, tendo em conta que o posicionamento dos jogadores em campo é variável, não consiste num valor analítico e diferentes formações táticas podem levar a diferentes contextos de jogo, mantendo a sua performance; este dado não foi considerado para efeitos de análise. Assim, foi efetuado o Teste T para comparar o grupo masculino e feminino em relação às variáveis “N\_Passes”, “N\_Passes\_Certos”, “N\_Remates”, “Golos”, “N\_Entradas\_Área” e “N\_Oportunidades\_Golo” e, através do mesmo, é possível aferir que, em todas as variáveis de comparação, o p-value é superior a 0.05, pelo que não rejeitamos a H0, concluindo que não existe diferença significativa e que, desse modo, a H1 não se verifica (e.g., Anexo 38).

Para testar a segunda hipótese, torna-se necessário realizar o Teste T para comparar o futebol masculino e feminino no que diz respeito à variável “N\_Oportunidades\_Golo”. Assim, e ao realizar o teste (e.g., Anexo 39), é possível analisar que  $t(43)=10,427$ ,  $p\text{-value}<0,05$ ; pelo que se rejeita a H0 e, com isso, conclui-se que existe diferença significativa, o que valida a H2 e confirma que o futebol masculino tem valores estatisticamente superiores de criação de oportunidades de golo.

Com o intuito de testar a terceira hipótese do estudo, ou seja, *“As equipas de Futebol Masculino são significativamente mais eficazes que as equipas de Futebol Feminino”*, deve-se atentar sobre a variável “Eficácia\_xG”, que foi recodificada especialmente para esta análise. Assim, ao se realizar o Teste T para uma amostra (e.g., Anexo 40), é possível conferir que  $t(43)=7,003$ ,  $p\text{-value}<0,05$ , pelo que se rejeita a H0 e existe diferença significativa, validando a H3 e assegurando que as equipas de futebol masculino têm valores estatisticamente superiores de eficácia perante as equipas de futebol feminino.

Após responder às Questões e Hipóteses apresentadas, serão agora analisados os dados que foram trabalhados na Base de Dados. Como referido no Desenho de Pesquisa, foram efetuadas Regressões Lineares Múltiplas através dos dados recolhidos.

Para iniciar esta análise, e focando primeiramente na Regressão Linear Múltipla para o Futebol Masculino, é necessário ter em atenção que o Modelo Linear explica apenas 27% da variação da variável dependente, pelo que é um modelo com qualidade baixa. Para além disto, este modelo não é estatisticamente significativo ( $F(6,15) = 0,900$ ,  $p=0,520$ ). No entanto, todos os pressupostos se verificam e foram assegurados.

**Tabela 13** – Fatores Determinantes dos Jogos Masculinos

Preditores	$\beta$
Número de Remates Efetuados	1,320***
Número de Remates à Baliza	-0,553***
Golos Marcados	0,652***
Número de Situações de Finalização	-0,229***
Golos Esperados (xG)	-1,079***
Número de Passes Efetuados	-0,133***
	$R^2$ Ajustado
	F (6,15)
	-0,029***
	0,900

\*\*\* $p=0,001$

É possível observar, através da Regressão Linear realizada, que nenhuma das variáveis apresentadas explica significativamente os “Jogos Masculinos” (Número de Remates Efetuados:  $t=1,851$ ;  $p=0,084$ ; Número de Remates à Baliza:  $t=-0,933$ ,  $p=0,366$ ; Golos Marcados:  $t=1,391$ ,  $p=0,184$ ; Número de Situações de Finalização:  $t=-0,551$ ,  $p=0,590$ ; Golos Esperados (xG):  $t=-1,562$ ,  $p=0,139$ ; Número de Passes Efetuados:  $t=-0,381$ ,  $p=0,708$ ), sendo que todas apresentam um  $p>0,05$ , o que nos faz não rejeitar a Hipótese Nula do Teste T para a Nulidade dos Parâmetros (e.g., Anexo 25), pelo que as variáveis independentes não explicam significativamente a variável dependente.

Por sua vez, analisando a Regressão Linear Múltipla realizada para os Jogos Femininos, compreende-se que o modelo linear explica cerca de 53,8% da variável dependente, pelo que é um modelo com qualidade moderada. Para além disto, este consiste num Modelo Linear estatisticamente significativo ( $F(6,15) = 2,906$ ,  $p=0,044$ ).

**Tabela 14** – Fatores Determinantes dos Jogos Femininos

<b>Preditores</b>	<b><math>\beta</math></b>	
Número de Remates Efetuados	-0,381***	
Número de Remates à Baliza	-0,753***	
Golos Marcados	0,070***	
Número de Situações de Finalização	-0,454***	
Golos Esperados (xG)	1,381***	
Número de Passes Efetuados	0,031***	
	$R^2$ Ajustado	-0,353***
	F (6,15)	2,906

\*\*\*p=0,001

Neste modelo, e através da Regressão Linear Múltipla apresentada, é possível observar que apenas a variável “Golos Esperados” explica significativamente os “Jogos Femininos” ( $t=3,186$ ,  $p=0,006$ ). De resto, nenhuma das variáveis explica significativamente a variável dependente (Número de Remates Efetuados:  $t=-0,809$ ,  $p=0,431$ ; Número de Remates à Baliza:  $t=-1,357$ ,  $p=0,195$ ; Golos Marcados:  $t=0,127$ ,  $p=0,901$ ; Número de Situações de Finalização:  $t=-0,925$ ,  $p=0,370$ ; Número de Passes Efetuados:  $t=0,075$ ,  $p=0,941$ ), sendo que rejeitamos a Hipótese Nula do Teste T para a Nulidade dos Parâmetros, já que o preditor “Golos Esperados” apresenta um p-value de 0,006; explicando significativamente a variável dependente, como é possível observar no Anexo 28.

## **5.5 Conclusões**

Após a leitura deste estudo, é verificável que os jogos de Futebol Masculino e Futebol Feminino, relativamente a fatores intra-jogo, não aparentam estar tão distantes um do outro como expectável. É, então, possível compreender que, se existem diferenças inevitáveis relativas a fatores físicos e fisiológicos, no que diz respeito a determinantes e estatísticas de um jogo de futebol, os dois géneros aproximam-se, pelo que nas oportunidades de golo e eficácia das equipas, o Futebol Feminino ultrapassa o Masculino.

Deste modo é possível concluir que os três principais fatores de diferenciação, em contexto de competição, entre os jogos masculino e feminino, consistem na Performance de Jogo (Pappalardo et al, 2021; Pedersen et al, 2019); na criação de oportunidades de golo (Sakellaris, 2017; Wright et al, 2017); e igualmente na eficácia das equipas (Wright et al, 2017), sendo avançado que, nestes três fatores, as equipas de futebol masculino apresentam um mais elevado desempenho desportivo.

Seguindo a pesquisa realizada ao longo da investigação, seja de modo descritivo ou inferencial, a análise sobre os dados recolhidos das equipas do futebol português revelou que as equipas da Liga Portugal Bwin não apresentam, de facto, uma Qualidade de Jogo superior às equipas da Liga BPI, não existindo validade estatística para comprovar esta hipótese. Ainda assim, e ao longo deste estudo, as restantes duas premissas acabam por ser estatisticamente validadas, já que as equipas de Futebol Masculino apresentam valores significativamente superiores de ocasiões de golo e níveis de eficácia do que as equipas de Futebol Feminino.

Para uma maior diferenciação entre os jogos de futebol dos dois géneros seria interessante, em estudos futuros, investigar estes mesmos fatores mas de um ponto de vista mais macro, analisando um maior número de jogos, equipas e competições internacionais, conseguindo igualmente relacionar os posicionamentos dos jogadores/as no campo, diferentes sistemas táticos e modelos de jogo e de que forma é que estes se manifestam nessa mesma comparação.

Em suma, o contínuo progresso desta investigação permitiu compreender as principais diferenças entre ambos os géneros no que a fatores de contexto de jogo de futebol diz respeito. Para além disso, a proximidade inerente entre jogo masculino e feminino, sendo superior ao esperado, permite aguardar com emoção o futuro desenvolvimento da modalidade.

## **6. Relação com a Comunidade**

### **6.1 Introdução e Enquadramento Teórico**

A 2ª Edição do Evento “Conversas de Treinadores de Futebol”, realizado no dia 23 de Março na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, teve como principal objetivo permitir a todos os interessados um maior aprofundamento acerca de diversos temas que influenciam a vida profissional de um Treinador de Futebol, nomeadamente o seu papel no futebol de formação, a operacionalização de um exercício ao longo de uma unidade de treino e o modo de modelação desses mesmos exercícios para uma determinada ideia de jogo.

Dessa forma, foram convidados Treinadores profissionais de futebol com testemunhos nas diferentes áreas para permitir compreender a sua visão perante os temas das suas respetivas mesas redondas.

O primeiro tema a ser dialogado na sessão, ou seja, os “Desafios do Treinador de Futebol de Formação”, tinha como intuito permitir aos convidados compreender a dualidade de visões que existem no desporto de formação e a forma como devemos, não só, fomentar o crescimento do atleta, mas também (i.e., a partir de uma certa idade) começar a atribuir destaque à competição e ao resultado da mesma. Este tema é de importante análise devido ao facto de determinados treinadores, tal como anunciado na sessão pelos oradores, relegarem o desenvolvimento do jovem atleta para segundo plano na tentativa de alcançar resultados desportivos.

O tema da Mesa 2, ou seja, “Do Exercício ao Modelo de Jogo – Relação Simbiótica”, surgiu relacionado com o último tema abordado, “Operacionalização de um Processo de Treino”, na medida em que se procurou, através das experiências dos oradores, compreender de que modo o treinador deve modelar e operacionalizar os seus exercícios de acordo com o seu modelo de jogo.

### **6.2 Estrutura e Organização do Evento**

O presente Evento foi organizado por um grupo de alunos do segundo ano de Mestrado em Treino Desportivo na FMH, sendo esse grupo composto pelos alunos Diego Araújo (Nº22981), Diogo Gonçalves (Nº22778), Diogo Lopes (Nº23863), João Marques (Nº25619), Pedro Lopes (Nº23553), Pedro Matias (Nº22798), Pedro Silva (Nº25489) e Rúben Elias (Nº25469); e com o auxílio do Professor Doutor da FMH José Pratas.

O planeamento e operacionalização do evento começou no dia 2 de Março de 2023, com a divisão de tarefas entre os membros da organização. Assim, é possível observar essa mesma divisão de tarefas entre todos os organizadores do evento através da Figura 28, estando os organizadores identificados em cada tarefa através das suas iniciais.

Check List	Observações	Responsável	Data de iní	Data de t	Concluído?
Definir local das sessões	Salão Nobre - FMH	Prof. José Pratas	02/03/2023	08/03/2023	X
Definir data das sessões		Prof. José Pratas	02/03/2023	02/03/2023	X
Definição do horário das sessões		Todos	02/03/2023	02/03/2023	X
Definir Oradores		Prof. José Pratas	02/03/2023	08/03/2023	X
Definir programação completa		Todos	02/03/2023	07/03/2023	X
Elaborar os temas das mesas		Todos	02/03/2023	07/03/2023	X
Revisar os temas das mesas		Prof. José Pratas	07/03/2023	08/03/2023	X
Buscar parceiros para fornecerem o coffee break		DA e PS	02/03/2023	15/03/2023	X
Criar design do projeto para a divulgação		PL e DL	02/03/2023	08/03/2023	X
Divulgação		PL e DL	07/03/2023	23/03/2023	X
Contactar possíveis parceiros (escolas etc, ASPEA)		PL e DL	07/03/2023	23/03/2023	X
Comprar ou organizar materiais para o dia do evento		DA	10/03/2023	21/03/2023	X
Organização da sala no dia anterior		Todos	22/03/2023	22/03/2023	X
Organização da sala no dia do evento		Todos	23/03/2023	23/03/2023	X
Elaborar inquérito de satisfação		JM	02/03/2023	18/03/2023	X
QR CODE para apresentar no dia para as pessoas já responderem		JM	02/03/2023	18/03/2023	X
Criar Credenciais		RE	02/03/2023	18/03/2023	X
Imprimir Credenciais		RE	18/03/2023	22/03/2023	X
Receber convidados das Mesas		Prof. José Pratas	23/03/2023	23/03/2023	X
Receber Participantes do evento		RE e JM	23/03/2023	23/03/2023	X
Sistema de transmissão Online		PM, DG, DA e PS	02/03/2023	23/03/2023	X
Sistema audiovisual		PM, DG, DA e PS	02/03/2023	23/03/2023	X
Projeção da tela de fundo		Todos	02/03/2023	23/03/2023	X
Passar o microfone para perguntas		PM	23/03/2023	23/03/2023	X
Preparar Coffee Break		DA e PS	02/03/2023	23/03/2023	X

**Figura 28** – Divisão de Tarefas para o Evento

Ao ser definido um prazo para a realização de qualquer tarefa, garantiu-se que todas as questões necessárias para o bom funcionamento do evento foram executadas com brevidade.

Do ponto de vista dos moderadores e dos oradores convidados ao Evento, foram realizadas questões tendo em consideração a Mesa e respetivo tema de análise de cada momento. Assim, estas mesmas perguntas que foram colocadas ao longo do Evento encontram-se no Anexo 29, estando divididas pelas diferentes Mesas de Pesquisa.

Analisando outros prismas para a execução do Evento e, primeiramente, no que diz respeito ao Coffee Break, foi possível contactar o Município de Oeiras/ Oeiras Valley para fornecer patrocínio ao Evento e, com isso, arranjar um apoio na compra dos bens necessários para a concretização do mesmo. Para além disso, o Sistema de Transmissão Online funcionou relativamente bem, não existindo entraves para quem estava a acompanhar a sessão via Online. Por sua vez, e no que toca à identificação dos organizadores do Evento, todos estiveram identificados durante o mesmo através de credenciais que foram especificamente executadas para este momento.

### 6.3 Descrição da Atividade

O presente evento ocorreu no dia 23 de Março de 2023, no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana, entre as 14h e as 19h30, tendo como principais destinatários todos os treinadores, dirigentes ou outros agentes desportivos de alguma forma conectados ao futebol.

Este, considerando a sua complexidade de organização e tentativa de focar diversos pontos fundamentais acerca do dia-a-dia de um treinador de futebol, contou com vários oradores com experiência em Futebol de Formação e Jogo de Alto Rendimento, permitindo uma abordagem mais detalhada aos pontos principais destacados ao longo do evento.

Deste modo, existiram três mesas de análise onde foram realizadas diferentes palestras sobre temas de destaque para um Treinador de Futebol, contando cada uma com quatro oradores e um moderador convidados. Como Sessão de Abertura do Evento, o Coordenador do Mestrado em Treino Desportivo e Professor Catedrático da FMH, Francisco Alves, aceitou o convite para estar presente e abrir o evento a todos os interessados que puderam estar presentes, presencialmente ou via online. Desta forma, é apresentado de seguida o Cartaz do Evento, como é possível observar na Figura 29.

**CONVERSAS DE TREINADORES DE FUTEBOL** 23 de março  
2ª EDIÇÃO Salão Nobre FMH  
Entrada livre

14:00 \_ Sessão de abertura: Prof. Francisco Alves

**MESA 1 \_ 14:10**  
Desafios do treinador de futebol de formação  
José Nunes \_ moderador

JOÃO TRALHÃO ANGELO BRITO  
LUÍS MARTINS LUÍS DIAS

**MESA 2 \_ 15:30**  
Do exercício ao modelo de jogo - relação simbiótica  
António Botelho \_ moderador

PEDRO MOREIRA DANIEL CARRILHO  
TIAGO FERNANDES DAUTO FAQUIRÁ

**MESA 3 \_ 17:10**  
Operacionalização de um processo de treino  
Irene Palma \_ moderadora

VASCO FAÍSCA FERNANDO SANTOS  
MARIANO BARRETO LEONEL PONTES

18:30 \_ Encerramento

Transmissão em direto: <https://www.youtube.com/@MesaRedondaMTD/featured>  
Organização: alunos de mestrado em Treino Desportivo - Estágio em Futebol & Prof. José Maia Pratas

U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA | FMH FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA | NAC ALUMNI | IPER | OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO OEIRAS

Figura 29 – Cartaz do Evento

A Primeira Mesa, com início às 14h10, teve como tema de introspeção “Os Desafios do Treinador de Futebol de Formação”, sendo o seu moderador o Comentarista e Jornalista da RTP José Nunes. Os oradores convidados presentes no evento, para este tema de análise, foram o Treinador João Tralhão (e.g., com experiências nas academias de SL Benfica e AS Monaco), o Professor Doutor da FMH Ângelo Brito (e.g., com experiências nas academias de Sporting CP e FC Porto), o Treinador Luís Martins (e.g., com passagens pelo Sporting CP, Tottenham Hotspur FC e FC Zenit São Petersburgo) e o Treinador Luís Dias, com experiência na academia do Sporting CP.

Por sua vez, e relativamente à Segunda Mesa, o seu tema de análise consistiu em “Do Exercício ao Modelo de Jogo – Relação Simbiótica”, com abertura às 15h30 através do moderador convidado António Botelho, jornalista da TSF e da Eleven Sports. Para abordar este tópico, estiveram presentes o Treinador Pedro Moreira (e.g., clubes como o SCU Torreense, a AS Roma e o FC Porto), o Treinador Daniel Carrilho (e.g., com experiência no Real SC e SL Olivais), o Treinador Tiago Fernandes (e.g., antigo treinador principal em equipas como o Sporting CP, o GD Estoril Praia e o Leixões SC), e o Treinador Daúto Faquirá (e.g., com passagens pelo GD Estoril Praia, Vitória FC, CF Estrela da Amadora e CD Primeiro de Agosto).

Com o término da Mesa 2, todos os oradores, moderadores, organizadores do evento e convidados presentes em formato presencial tiveram a possibilidade de se servir através do Coffee Break que ocorreu entre as 16h45 e as 17h05 no pátio aberto da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Após esse momento de pausa, ocorreu a Terceira Mesa de análise, que se iniciou às 17h10 e o seu tópico abordado compreendeu a “Operacionalização de um Processo de Treino”, sendo a moderadora a Jornalista convidada Irene Palma, da ABolaTV. Para uma detalhada abordagem a este assunto, foram convidados o Treinador Vasco Faísca (e.g., com experiência em clubes como o SC Olhanense, SC Braga e o SC Farense), o Professor Doutor da FMH Fernando Santos (e.g., com passagens pelo UD Santarém, UD Leiria e AA Santarém), o Treinador Mariano Barreto (e.g., com passagens pelo Sporting CP, CRD Libolo, AEL Limassol e Federação Etíope de Futebol) e o Treinador Leonel Pontes (e.g., com experiência no Sporting CP, SC Covilhã e Federação Portuguesa de Futebol).

De seguida, e após o final da Terceira Mesa de Análise, foi realizada uma Sessão de Encerramento do Evento, com participação dos organizadores do mesmo e do Professor Doutor da FMH José Pratas.

#### **6.4 Balanço e Reflexão do Evento**

De um ponto de vista global, tendo em consideração os inquéritos de satisfação respondidos por alguns convidados após a realização do Evento, o mesmo foi bem sucedido. No entanto, e para suporte desta análise, tal como referido anteriormente, foram executados, através de um QR Code e link online, questionários para compreender o nível de contentamento dos convidados para com o Evento, permitindo a avaliação do mesmo e partilha de opiniões para possíveis melhorias no futuro.

Primeiramente, é possível observar que 90,9% dos convidados que responderam aos inquéritos estiveram presentes de modo presencial (e.g., Anexo 30). No que diz respeito à avaliação do Evento, esta foi feita numa escala de 0 a 10 pelo que, das 10 pessoas que responderam, 20% dos convidados atribuíram nota 10, 20% classificaram como 9, 20% avaliaram com 8, outros 20% deram a classificação de 7 e os restantes 20% dividiram-se entre a classificação de 5 e 6, como é possível analisar através do Anexo 31. Para além disso, e examinando o Anexo 32, dos 10 inquiridos que responderam ao questionário, 30% classificou a qualidade do painel convidado do Evento com nota 10, 20% com 9, 10% com 8, 20% com 7 e os restantes 20% com avaliação 5.

Em relação aos materiais sonoros, digitalização, apoios, suportes e audiovisuais do Evento, os 10 convidados que avaliaram o mesmo através dos inquéritos classificaram a qualidade destes sistemas com opiniões distintas. Aqui, e através do Anexo 33, é possível compreender que 30% atribuiu nota 10, 20% avaliou com nota 8, 20% com nota 7, outros 20% com nota 6 e os restantes 10% (i.e., um convidado) atribuiu nota 2.

Para efeitos de análise acerca da qualidade e propósito do Evento, foram também avaliados os temas desenvolvidos na sessão, bem como o tempo de discussão em cada mesa redonda e se este evento permitiu aos convidados adquirirem novos conhecimentos. Deste modo, e através do Anexo 34, afere-se que todos os convidados que responderam ao inquérito avaliaram que o tempo para cada mesa redonda foi ajustado e que os temas desenvolvidos na sessão foram pertinentes. Ao observar o Anexo 35, concluímos que 90% dos convidados consideram ter obtido novos conhecimentos através do Evento, enquanto 10% afirma que o Evento não permitiu novas aprendizagens.

Para terminar a avaliação do Evento por parte dos convidados que responderam ao questionário, foi-lhes pedido que classificassem a organização da sessão num sistema de avaliação igual ao restante, de 0 a 10. Aqui, e como é possível examinar no Anexo 36, 40% dos inquiridos avaliaram com nota 10, pelo que 30% classificou com nota 8. Por sua

vez, 20% classificou a organização do Evento com nota 7, enquanto um convidado (10%) atribuiu nota 5.

De forma a completar a informação recolhida, e com o intuito de compreender que aspetos podiam ser melhorados para elevar a qualidade do Evento, foi igualmente pedido aos convidados que dessem a sua opinião sobre possíveis recomendações, ao que as duas respostas obtidas foram “Maior atenção ao cumprimento de horários/transição entre mesas” e “Apresentação de experiências profissionais dos treinadores, em contexto competitivo”, como se pode analisar no Anexo 37.

Em suma, e de um ponto de vista pessoal, o Evento foi realizado com um método operacional e organizacional que correspondeu da melhor forma às suas necessidades. O grupo de trabalho teve sempre como principal objetivo atingir um alto nível de qualidade na sessão, permitindo aos moderadores e oradores estarem o mais confortável possível na realização das suas tarefas com o intuito de permitir ao convidado uma experiência diferente através de conhecimentos transmitidos por parte de treinadores profissionais de futebol.

## **7. Reflexão Final e Perspetivas Futuras**

Após o final da temporada desportiva 2022/2023, e com a entrega deste Relatório Final de Estágio, é com muito orgulho que experienciei uma época e um grupo de trabalho com quem vivi e aprendi muito e que me fez crescer exponencialmente como Treinador mas, acima de tudo, como pessoa.

Tive a possibilidade, neste processo de estágio, de integrar a equipa técnica das Seniores Femininas do Grupo Desportivo Estoril Praia como Treinador Adjunto, num ano de transição onde a equipa tinha vivido uma descida de divisão na época transata. Esta, apesar de ser a minha quinta temporada enquanto treinador, foi a primeira onde tive oportunidade de estar envolvido num Campeonato Nacional.

Assim, esta foi uma experiência bastante enriquecedora no âmbito em que me permitiu vivenciar um contexto semi-profissional onde, mesmo tendo em conta o potencial futuro e estado atual do futebol feminino, se trabalha de um método bastante profissional, fosse através de um planeamento e organização bastante cuidada, com uma pré-temporada de 6 semanas, através de um microciclo com quatro treinos semanais ou mesmo considerando os jogos fora de casa e toda a questão logística por trás da deslocação, procurando o máximo de comodidade com o objetivo de alcançar o melhor nível de performance desportiva das jogadoras.

Apesar do principal objetivo da época não ter sido cumprido, fica a imagem de uma equipa bastante unida, com capacidade de disputar o jogo frente a qualquer adversário e com uma capacidade de superação inigualável, onde qualquer membro integrante, fosse jogadora ou equipa técnica, deu tudo aquilo que tinha e não tinha para conseguir alcançar o desejado.

Do meu ponto de vista pessoal, sei que os próprios objetivos que defini no início da temporada foram cumpridos, pelo que consegui também evoluir bastante e compreender como são as vivências de uma equipa profissional. Relativamente ao planeamento, gestão e organização da época, esta foi talvez a vertente onde fiquei mais surpreendido, pois não tinha noção da logística que envolve uma equipa de Seniores presente num Campeonato Nacional, pelo que acredito que ganhei bastante experiência e capacidade de reflexão neste assunto.

Em relação à operacionalização do treino, sei que evoluí muito no método de trabalho numa equipa que surge, primeiramente, orientada para os resultados desportivos. Aprendi novas formas de trabalhar, métodos de treino e de aplicação de exercícios e

percebo o quanto cresci em relação aos feedbacks que dou na liderança de um exercício, seja a nível do seu conteúdo ou mesmo do timing em que devo intervir. Para além disto, e ainda em relação a esta área de análise, sinto que tive uma grande evolução em relação à minha capacidade de adaptação ao contexto, conseguindo apropriar-me tendo em conta os diferentes constrangimentos que foram surgindo.

No que diz respeito à gestão de um grupo de trabalho, aprendi bastante no método de imposição de uma ideia de jogo e na forma como o treinador se deve relacionar com as jogadoras, ainda para mais fazendo parte de uma equipa técnica inteiramente masculina numa equipa de futebol feminino. Estive, de igual modo, presente nas decisões tomadas em momento de resolução de conflitos, conseguindo perceber de que modo é que o treinador deve modelar o seu discurso consoante a ideia que deseja transmitir ao jogador/a.

A nível de análise de jogo, sinto que este foi o ano onde mais cresci sendo que, tendo o papel de Treinador Adjunto e responsável pelos Esquemas Táticos da equipa, termino a época sabendo que melhorei bastante a minha capacidade de análise do adversário e organização do plano tático-estratégico a adotar. Por sua vez, e no que diz respeito à minha capacidade de Liderança, acredito que melhorei muito desde o início da época, sendo um dos responsáveis pela liderança de exercícios em treino, aquecimento no dia de jogo e esquemas táticos.

Analisando o Estudo de Investigação, procurei realizar uma comparação entre o futebol masculino e o futebol feminino para perceber quão diferentes estes realmente são, no que a fatores intra-jogo diz respeito. Esta ideia surgiu devido, não só ao enquadramento do estágio no futebol feminino, mas também devido ao aumento de visibilidade e atenção que o jogo feminino tem sido alvo, mas encontrando-se ainda bastante longe do jogo masculino no que a fatores extra-jogo diz respeito, como investimentos realizados e salários existentes. Apesar de, nos resultados obtidos, ser comprovado que os homens apresentam valores superiores de criação de situações de finalização e eficácia, é notório perceber que, ao contrário do que foi analisado na literatura, os níveis qualitativos de performance desportiva são semelhantes, não havendo grande diferenciação entre o jogo masculino e feminino.

Em relação ao Evento para a Comunidade, fiz parte da organização do Evento “Conversas de Treinadores de Futebol” que ocorreu no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana e que procurou, como principal objetivo, proporcionar aos estudantes universitários palestras que permitissem discussões sobre diversos temas que

fazem parte do dia-a-dia de um treinador de futebol, seja de formação ou profissional. Assim, estiveram presentes vários treinadores de futebol de renome que deram o seu parecer sobre os temas abordados e que partilharam as suas vivências no meio atual.

A nível pessoal, o término deste Relatório é um motivo de orgulho enorme e uma ambição pessoal que vejo concretizada. Sendo um estudante que entrou neste Mestrado vindo de uma área de Licenciatura completamente diferente, apenas com bases de treino desportivo através do Curso de Treinadores Nível I da AFL, esta é uma concretização pessoal que me enche de felicidade devido ao quanto trabalhei e lutei para me conseguir enquadrar nos temas de desenvolvimento académico.

Para terminar, e como perspetivas futuras, espero continuar a traçar o meu caminho através de experiências que me permitam melhorar enquanto treinador e, principalmente, enquanto pessoa, procurando sempre aprender e evoluir com os erros cometidos e mantendo sempre os níveis de compromisso, rigor, paixão, ambição e competência que me trouxeram até aqui.

## 8. Referências Bibliográficas

Agarwal, R. (2021). *A Theoretical and Statistical Analysis of WSL Defenders*. Data Analysis. Disponível em: <https://breakingthelines.com/data-analysis/a-theoretical-and-statistical-analysis-of-wsl-defenders/>

Associação de Futebol de Lisboa. (2021). *Técnico-Tática: História do Jogo de Futebol*. AFL: Cursos UEFA de Treinadores de Futebol: Grau 1, Slides 1-21. Disponível em: <https://drive.google.com/drive/folders/1IA4RtXXIqDBmQMD1o5HIDSEFSKVzD2y4>

Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2002). *Defensive soccer tactics: How to stop players and teams from scoring*. United States. Human Kinetics Publishers.

Berri, D. (2022). *What next for the Growth of Women's Football?*. Economics Observatory: Business, Big & Small. Disponível em: <https://www.economicsobservatory.com/what-next-for-the-growth-of-womens-football>

Casal, C. A.; Maneiro, R.; Ardá, A.; Losada, J. (2019). *Gender Differences in Technical-Tactical Behaviour of La Liga Spanish Football Teams*. PrePrints, p.1-17. Disponível em: [https://www.preprints.org/manuscript/201907.0072/download/final\\_file](https://www.preprints.org/manuscript/201907.0072/download/final_file)

FBREF. (2022). *2022-2023 Women's Super League Defensive Actions Stats*. Data Sports Group, FBREF. Disponível em: <https://fbref.com/en/comps/189/defense/Womens-Super-League-Stats>

Franzini, F. (2005). *Futebol é “coisa para Macho”?* *Pequeno esboço para uma história das mulheres no país do futebol*. Revista Brasileira de História, 25 (50), p.315-328. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbh/a/nTrFPPWwPkMTKPMmBmtRwCc/?lang=pt&format=pdf>

Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol: Estudo da Organização da Fase Ofensiva em Equipas de Alto Rendimento*. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, p.1-292. Disponível em: [https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10267/3/752\\_TD\\_01\\_P.pdf](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10267/3/752_TD_01_P.pdf)

Garganta, J., Gréhaigue, J. F. (1999). *Abordagem Sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade?*. Movimento – Ano V, 10 (1), p.40-50. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2457/1122>

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. (2013). *Fundamentos e Práticas para o Ensino e Treino de Futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos – Ensinar a Jogar* (p.199-263). Porto: Editora FADEUP. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/260226748\\_Fundamentos\\_e\\_praticas\\_para\\_o\\_ensino\\_e\\_treino\\_do\\_futebol](https://www.researchgate.net/publication/260226748_Fundamentos_e_praticas_para_o_ensino_e_treino_do_futebol)

Garganta, J. (2015). *Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol*. Comité Olímpico de Portugal: Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo, p.1-6. Universidade do Porto, Portugal. Disponível em: [http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/Publicacoes/COP\\_PFO\\_TD/file003.pdf](http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/Publicacoes/COP_PFO_TD/file003.pdf)

Giossos, Y., Sotiropoulos, A., Souglis, A., Dafopoulou, G. (2011). *Reconsidering on the Early Types of Football*. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3 (2), p.129-134. Disponível em: <https://www.balticsportscience.com/cgi/viewcontent.cgi?article=1383&context=journal>

Goksoyr, M. (2014). *What is Football?*. Universitetsforlaget. Disponível em: <https://booksfromnorway.com/books/203-what-is-football.pdf>

GP Factory. (2022). *Futebol Feminino em Portugal continua a Crescer*. GoalPoint. Disponível em: [https://goalpoint.pt/futebol-feminino-em-portugal-continua-a-crescer\\_153154](https://goalpoint.pt/futebol-feminino-em-portugal-continua-a-crescer_153154)

Griffin, J. Larsen, B., Horan, S., Keogh, J., Dodd, K., Andreatta, M., Minahan, C. (2020). *Women's Football: An Examination of Factors That Influence Movement Patterns*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34 (8), p.2384-2393. Disponível em: [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2020/08000/Women\\_s\\_Football\\_An\\_Examination\\_of\\_Factors\\_That.34.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2020/08000/Women_s_Football_An_Examination_of_Factors_That.34.aspx)

Maneiro, R., Losada, J., Casal, C. A., Ardá, A. (2020). *The Influence of Match Status on Ball Possession in High Performance Women's Football*. *Frontiers in Psychology*, 11 (487), p. 1-11. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00487/full>

Maneiro, R., Losada, J., Portell, M., Ardá, A. (2021). Observational Analysis of Corner Kicks in High-Level Football: A Mixed Methods Study. *Sustainability*, 13 (7562), p.1-19. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/14/7562/pdf>

Martínez-Laguna, V., Niessen, M., Hartmann, U. (2014). *Women's Football: Player characteristics and demands of the game*. *Journal of Sport and Health Science*, 3 (4), p.258-272. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254614000982>

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pappalardo, L., Rossi, A., Natilli, M., Cintia, P. (2021). *Explaining the Difference between Men's and Women's Football*. *PLoS ONE*, 16 (8). Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0255407>

Pedersen, A. V., Aksdal, I. M., Stalsberg, R. (2019). *Scaling Demands of Soccer According to Anthropometric and Physiological Sex Differences: A Fairer Comparison of Men's and Women's Soccer*. *Frontiers in Psychology*, 10 (762), p.1-11. Disponível em: [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00762/full?source=post\\_page-----](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00762/full?source=post_page-----)

Pfister, G. (2005). *The Future of Football is Female!?: On the Past and Present of Women's Football in Germany*. *Journal of History, Culture and Society*, p.93-126. Disponível em: <http://noifutball.com/wp-content/uploads/2018/03/German-Football - History-Culture-Society.pdf>

Ramalu, R. R.; Karim, Z. A.; Elumalai, G. (2021). *Malaysian State Sports Schools Football Coaching Process Key Themes Development: Constant Comparison Method in Data Analysis*. *Pertanika Journals – Social Sciences and Humanities*, 29 (3), p.1535-1549. Disponível em: [http://119.40.116.186/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2029%20\(3\)%20Sep.%202021/04%20JSSH-8086-2021.pdf](http://119.40.116.186/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2029%20(3)%20Sep.%202021/04%20JSSH-8086-2021.pdf)

Ramires, A. B. (2017). *O Futebol Feminino em Portugal: Pequenas e Gigantes*. *Tribuna Expresso*. Disponível em: <https://tribuna.expresso.pt/opiniao/2017-03-01-O-futebol-feminino-em-Portugal-pequenas-e-gigantes>

Rathke, A. (2017). *An Examination of Expected Goals and Shot Efficiency in Soccer*. Journal of Human Sport and Exercise, 12 (2), p.514-529. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3010/301052437005.pdf>

Rozmatovich, U. S., Temur, E. (2022). Quick Attack and Defense Tactics in Football Players. International Journal of Research in Commerce, IT, Engineering and Social Sciences, 16 (10), p.165-171. Disponível em: <https://gejournal.net/index.php/IJRCIESS/article/download/1126/1028>

Sakellaris, D. (2017). *The In-Game Comparison Between Male and Female Footballers*. Statathlon: Data Science. Disponível em: <https://statathlon.com/the-in-game-comparison-between-male-and-female-footballers/>

Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., Leitão, J. C. (2014). *Match Analysis in Football: a Systematic Review*. Journal of Sports Science, p. 1-13. DOI: [10.1080/02640414.2014.898852](https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852). Disponível em: [https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/2922/1/Systematic%20review\\_sarmiento%20et%20al.%20\(2014\)\(3\).pdf](https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/2922/1/Systematic%20review_sarmiento%20et%20al.%20(2014)(3).pdf)

Skovgang, B. O. (2007). *The Historical Development of Women's Football in Norway: From "Show Games" to International Successes*. Hedmark University College, p.41-54.

Soroka, A., Bergier, J. (2010). *Actions with the Ball that Determine the Effectiveness of Play in Women's Football*. Journal of Human Kinetics, 26, p.97-104. Disponível em: [http://www.johk.pl/files/012\\_soroka\\_and\\_bergier.pdf](http://www.johk.pl/files/012_soroka_and_bergier.pdf)

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisloff, U. (2005). *Physiology of Soccer*. Sports Medicine, 35 (6), p.501-536. DOI: [10.2165/00007256-200535060-00004](https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004). Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/7768343\\_Physiology\\_of\\_Soccer](https://www.researchgate.net/publication/7768343_Physiology_of_Soccer)

Syukur, A., Soniawan, V. (2015). *The Effects of Training Methods and Achievement Motivation toward of Football Passing Skills*. JIPES – Journal of Indonesian Physical Education and Sport, 1 (2), p.73-84. Disponível em: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jipes/article/view/3903/2925>

UEFA. (2022). *The European Club Footballing Landscape*. Disponível em: [https://editorial.uefa.com/resources/0272-145aed9c84b9-55b23d2aaa12-1000/master\\_bm\\_report\\_lowres.pdf](https://editorial.uefa.com/resources/0272-145aed9c84b9-55b23d2aaa12-1000/master_bm_report_lowres.pdf)

Urbano, F. (2022). *Meio Mundo a ver a Final*. ABola. Disponível em: <https://www.abola.pt/nnh/2022-12-18/mundial-2022-meio-mundo-a-ver-a-final/969156>

Williams, J., Hess, R. (2016). *Women, Football and History: International Perspectives*. OpenRepository, p.1-12. Disponível em: <https://wlv.openrepository.com/bitstream/handle/2436/620471/Introduction.pdf?sequence=9&isAllowed=y>

Williams, J. (2011). *Women's Football, Europe and Professionalization 1971-2011: A Project Funded by the UEFA Research Grant Programme*. De Montfort University, Leicester, p.1-167. Disponível em: [https://uefaacademy.com/wp-content/uploads/sites/2/2019/05/20110622\\_Williams-Jean\\_Final-Report.pdf](https://uefaacademy.com/wp-content/uploads/sites/2/2019/05/20110622_Williams-Jean_Final-Report.pdf)

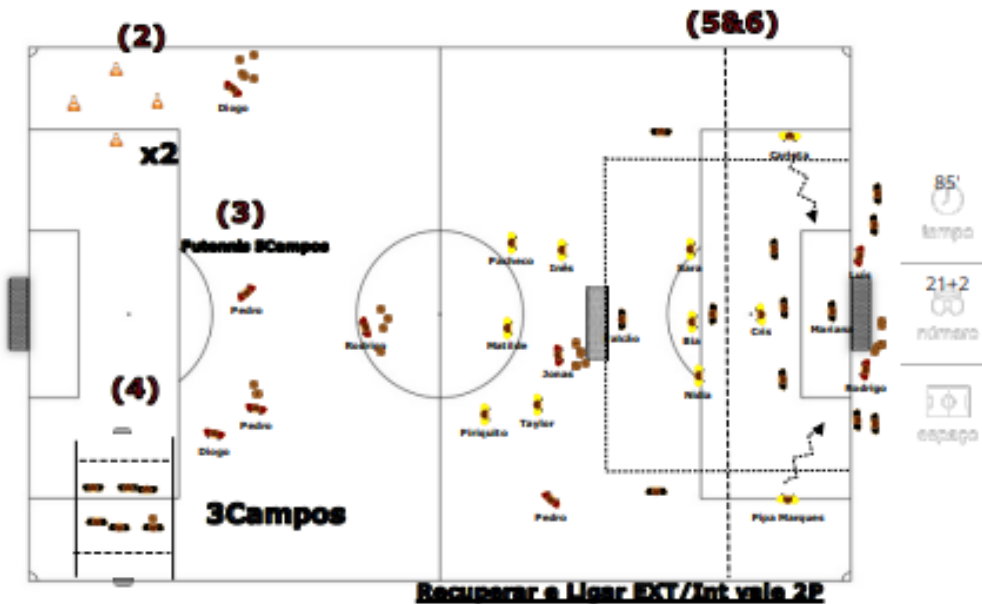
Wright, C.; Atkins, S.; Polman, R.; Jones, B.; Sargeson, L. (2017). *Factors Associated with Goals and Goal Scoring Opportunities in Professional Soccer*. International Journal of Performance Analysis in Sport, 11 (3), p.438-449. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/24748668.2011.11868563?needAccess=true>

Zubillaga, A.; Gabbett, T. J.; Fradua, L.; Ruiz-Ruiz, C.; Caro, Ó.; Ervilla, R. (2013). *Influence of Ball Position on Playing Space in Spanish Elite Women's Football Match-Play*. International Journal of Sports Science and Coaching, 8 (4), p. 713-722. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/19336537.pdf>

## 9. Anexos

### Anexo 1 – Exemplo de UT MD+2 – UT93

Grupo Desportivo Esto...		Plano de Treino	
www.dossierdotreinador.com		93	
Plano de Treino			
Nº Jogadores	23	Microciclo	27
		Mesociclo	7
		Periodo	Competitivo
Data	30-01-2023, segunda-feira	Hora	20:50
		Clima	Frio sem chuva
		Volume	90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
3 Cores/BCones/2 Minibalizas			
● Parte Inicial			



#### Objetivo(s) específico(s)

- (2) Diogo - Responsável pela Condução
- Daniel - Responsável pelos 2 momentos de ABS
- (3) Pedro - Responsável pela Condução
- (4) Diogo - Responsável pela Condução
- Pedro - Responsável pela Contagem
- Rodrigo/Jonas - Responsável pelas Bolas
- (5) Diogo - Responsável pela Condução/Contagem
- Rodrigo/Jonas - Responsável pelas Bolas
- Pedro - Responsável pela Trocas
- Exercício Caixa
- (6) Diogo - Responsável pela Condução
- Rodrigo/Jonas - Responsável pelas Bolas
- Daniel - Acompanhar Nidia, Carlota, Evy, Mariana, Marta, Cris

#### Descrição e Organização Metodológica

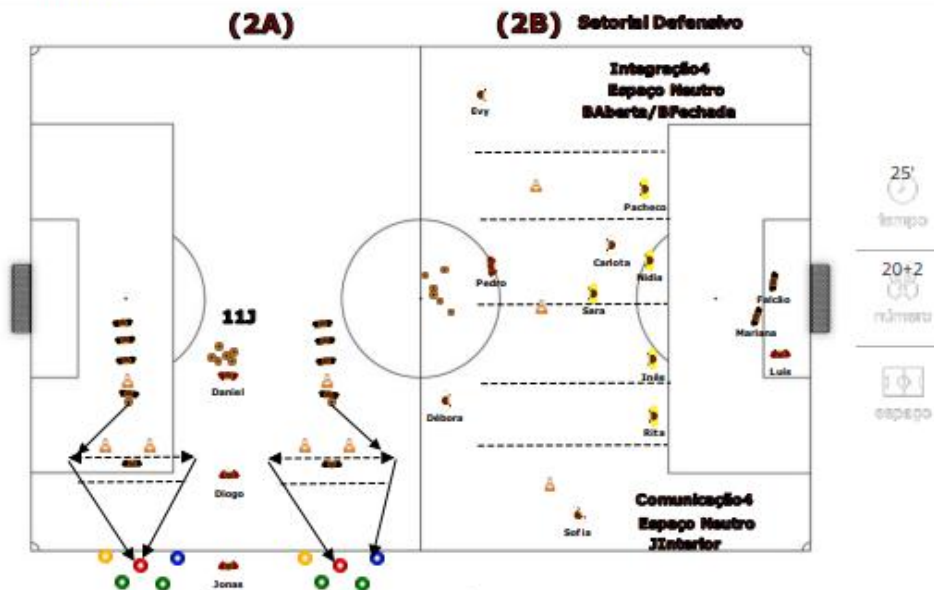
- (1) - Ativação - 5'
- (2) - Exercício de Passe - 10'+2' Transição
- (3) - FutTennis- 15'
- (4) - Torneio Escada - Competitivo - Máx17'
- Tempo: 1'.30' Jogo + 1' Recuperação 2' Transição+Hidratação
- (5) - Jogo competitivo em situação de GR+3+3x3+3+GR
- Regras: Jogos de 1 Minuto
- Apoios Exteriores Só com Bola vem dentro
- Troca de Campo
- Tempo: 1'x9 - 2Voltas
- (6) - Estimulo de Jogo - 8'x2
- (7) - Alongamento e Retorno à Calma - 5'

## Anexo 2 – Exemplo de UT MD-4 – UT64

### Plano de Treino

Nº Jogadores 22	Microciclo 18	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 29-11-2022, terça-feira	Hora 20:50	Clima Frio sem chuva	Volume 98
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
11 Brancos / 11 Cones / 2 Mini Balizas			

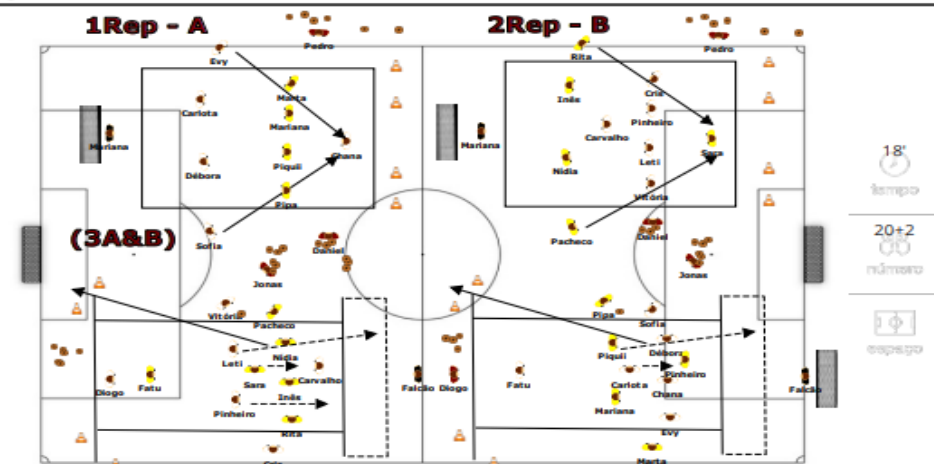
### ● Parte Inicial



**Objetivo(s) específico(s)**  
 (1) Pedro - Responsável pela entrega de Coletes  
 (2) Daniel - Responsável pela Pausa (ABS)/Posição das Bolas  
 (2A) Diogo - Responsável pela Condução  
 Jonas - Responsável pela Mudança dos Cones

**Descrição e Organização Metodológica**  
 (1) - Ativação no Campo - 5'  
 (2A) - Exercício de Passe e Recepção Direcionada com estímulo visual para Reconhecimento do Contexto  
 (2B) - Setorial Defensivo Ult & Linha Média  
 Tempo:  
 7' + 3' ABS+Troca de Espaço  
 7' + 3' Hidratação e Transição

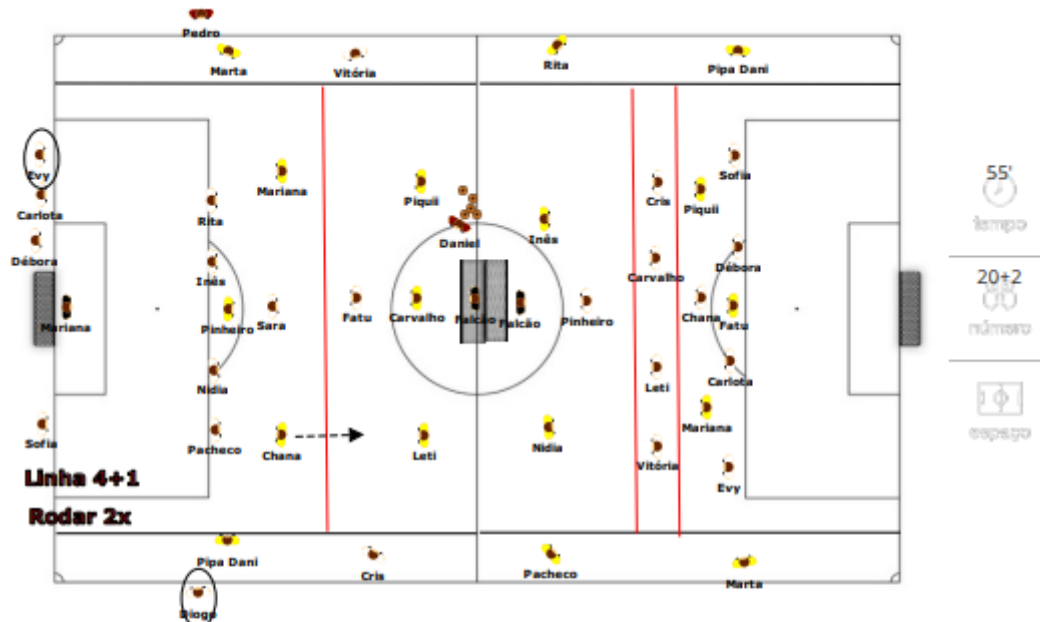
### ● Parte Inicial & Fundamental (1)



**Objetivo(s) específico(s)**  
 (3A) Pedro - Responsável pela Condução  
 (3B) Diogo - Responsável pela Condução/Troca das AC's  
 Daniel/Jonas - Responsáveis pelas Bolas - Um em cada Espaço

**Descrição e Organização Metodológica**  
 (3AeB) - Setoriais  
 Tempo:  
 2'+1'Pausa+2'+ 4'  
 ABS+Alongamentos Dinâmicos+Troca de Estação+  
 2'+1'Pausa+2'  
 Tempo:  
 15'+3'+ Hidratação e Transição

● Parte Fundamental (1)



**Objetivo(s) específico(s)**

(1 & 2) Daniel - Responsável pela Pausa & Bolas  
 Pedro - Responsável pelo Alinhamento Defensivo/pelas Trocas:  
 Após 2 Reps Trocas:  
 Vitória-Pipa  
 Cris-Marta  
 Após 4' Pinheiro-Fatu / Após 4' Fatu-Carvalho  
 Diogo - Responsável pela Última Linha ADV 4+1/Contagem Exercício Caixinha  
 Jonas - Responsável pela Filmagem  
 (2)  
 Pedro - Responsável pela troca de funções das AC's - 2x cada  
 As mesmas funções para todos

**Descrição e Organização Metodológica**

(1) - 2ª Construção x Estrutura ADV  
 Tempo:  
 4' + 3' Pausa -> ABS + Mudanças de Direção Trocas + 4'  
 4' + 2' Pausa - AI Dinâmicos + 4' + 2' Hidratação e Transição  
 (2) - 2ª Construção x Estrutura ADV  
 Tempo:  
 4' + 2' Pausa -> Mudanças de Direção Trocas + 4'  
 4' + 2' Pausa - AI Dinâmicos + 4' + 2' Hidratação e Transição  
 (3) - Parte Final - 5'

**Observações/balço**

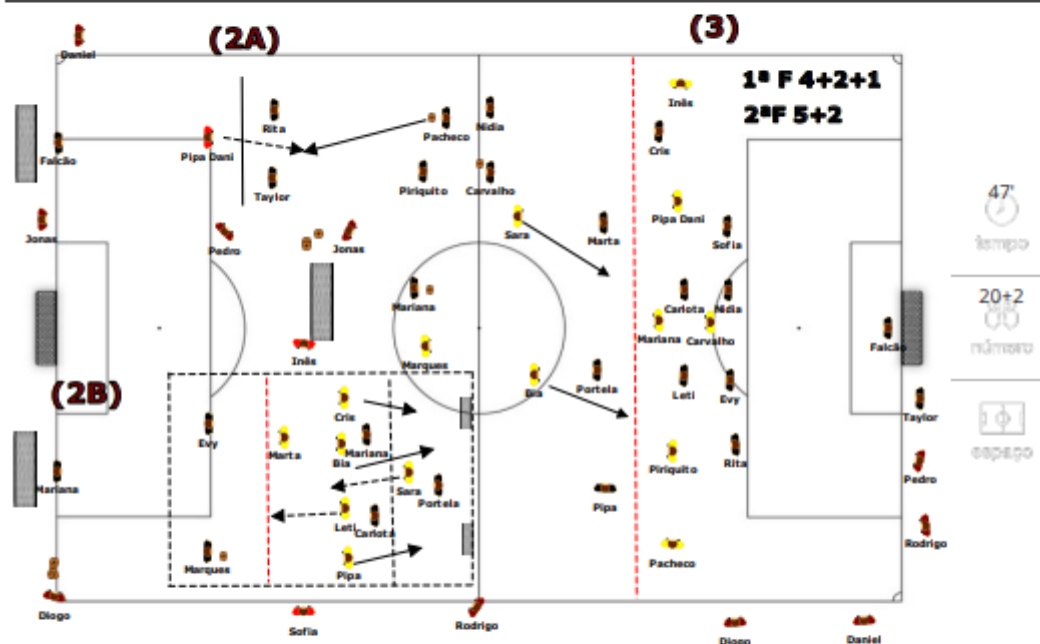
## Anexo 3 – Exemplo de UT MD-3 – UT95

### Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 27	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 01-02-2023, quarta-feira	Hora 20:35	Clima Frio sem chuva	Volume 95

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
3 Cores/2MiniBalizas		

### ● Parte Inicial



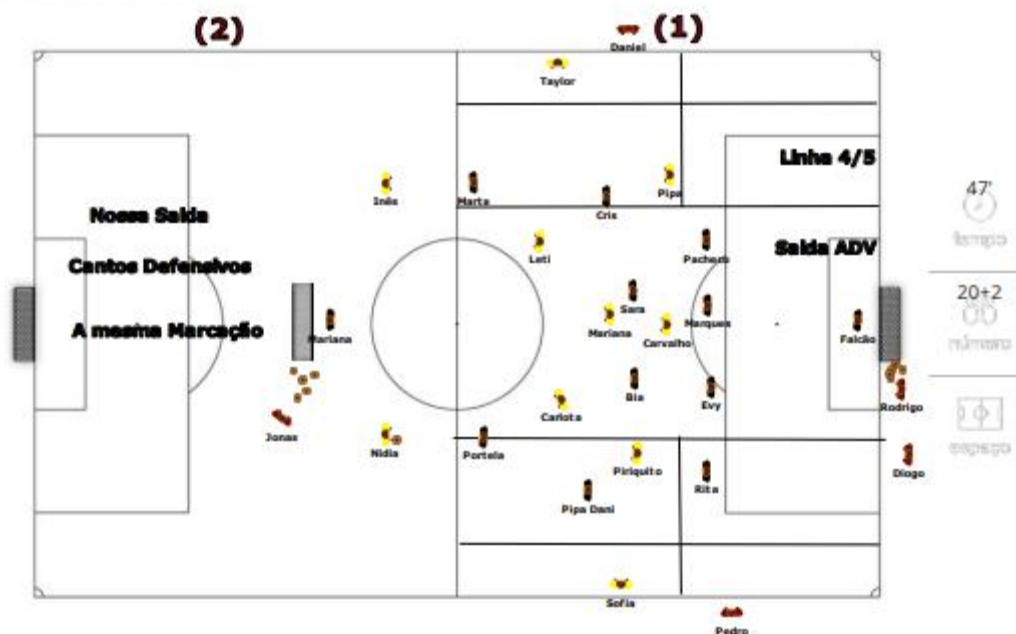
#### Objetivo(s) específico(s)

(1) Daniel - Responsável pela Entrega de Coletes  
 (2A) Pedro - Responsável pela Condução  
 Jonas/Daniel - Ajudar com as Bolas  
 (2B) Rodrigo - Ajudar com as Bolas  
 Diogo - Responsável pela Reposição/Trocas:  
 Após 4' Portela-Marta  
 Após 1Rep Bia-Mariana / Evy-Taylor / Inês-Rita /Pipa Dani-  
 Pipa/Portela-Carvalho/Sofia-Pacheco/Nidia-Marques /  
 Carlota-Sara / Cris-Piriquito / Mariana-Falcão  
 Após 4' Carvalho-Marta  
 Daniel - Responsável pela Pausa  
 (3) - Responsável pela ORG ADV  
 Jonas/Rodrigo - Ajudar com as Bolas  
 Pedro - Responsável pelo Fora de Jogo/Trocas:  
 Trocas das AC's - Após 5' Portela-Marta/Marta-Carvalho  
 Após 2 Rep - Rita-Inês/Pacheco-Sofia/Leti-Bia/Pipa Dani-  
 Pipa/Cris-Piriquito/Sara-Carlota/Marques-Nidia  
 Daniel - Responsável pela Responsável pelo  
 Tempo/Pausa/Entrega de Coletes

#### Descrição e Organização Metodológica

(1) - Ativação - 5'  
 (2A) - 2+1x2  
 (2B) - Jogo de Pressão  
 Tempo:  
 Tempo:  
 8'+2' Al Dinâmicos+Troca de Espaço  
 8'+3' Hidratação e Transição  
 (3) - Zona de Criação e Concretização  
 Tempo:  
 8'+2' Troca de Espaço  
 8'+3' Hidratação e Transição

● Parte Fundamental (1)



Objetivo(s) específico(s)

(1) Diogo - Responsável pela ORG ADV - 1ª Pressão 1/Saída ADV  
 Pedro - Responsável pelas Trocas:  
 Após 4' - Carvalho-Portela/Inês-Taylor  
 Após 1 Rep - Carvalho-Leti  
 Após 4' - Portela-Marta/Inês-Taylor  
 (2) Diogo - Integra a DC/Responsável pela ORG ADV - 1ª Pressão 1/2  
 Pedro - Integra a MC/Responsável pela ORG ADV ESQ/  
 Trocas:  
 As mesmas  
 (1&2) Exercícios Caixinha para Todas (Golo em Fora de Jogo não é válido)  
 Daniel - Responsável pela Contagem do 1 e 2

Descrição e Organização Metodológica

(1) 2ª Construção X Estrutura ADV/Saída ADV x Nossa Estrutura  
 Tempo:  
 8'+2' Troca de Campo e Trocas  
 8'+2' Hidratação e Transição  
 Transição  
 (2) - Nossa Saida x Estrutura ADV  
 Tempo:  
 8'+ 3' Cantos Defensivos+Troca de Campo e Trocas  
 8'+ 3' Cantos Defensivos+Hidratação e Transição  
 (3) Parte Final - 5'

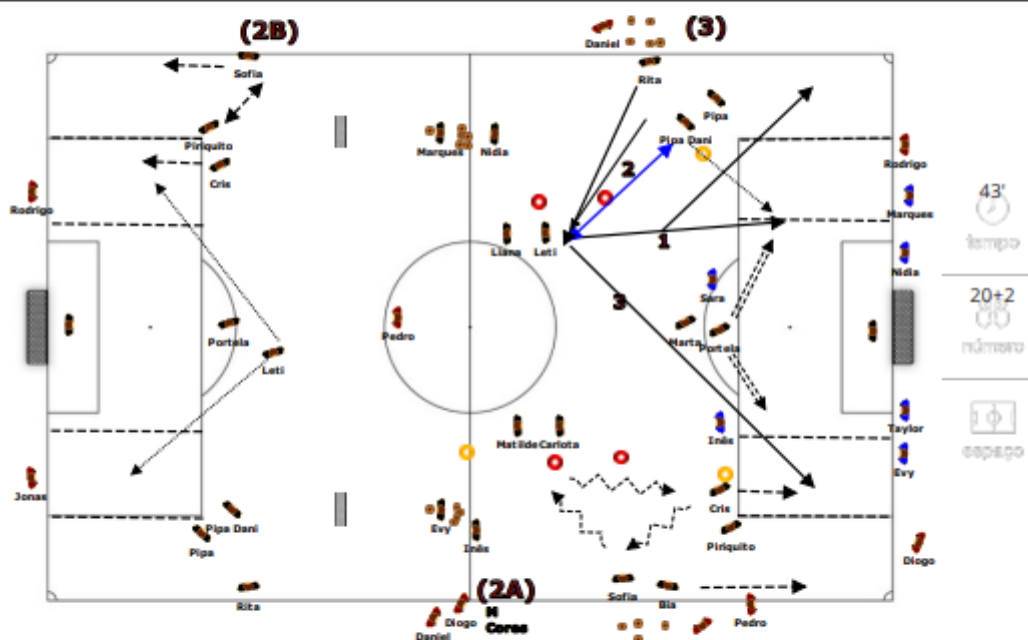
## Anexo 4 – Exemplo de UT MD-2 – UT96

### Plano de Treino

Nº Jogadores 21	Microciclo 27	Mesociclo 7	Período Competitivo
Data 02-02-2023, quinta-feira	Hora 20:50	Clima Frio sem chuva	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
3 Cores/ 2Andebol		

### ● Parte Inicial



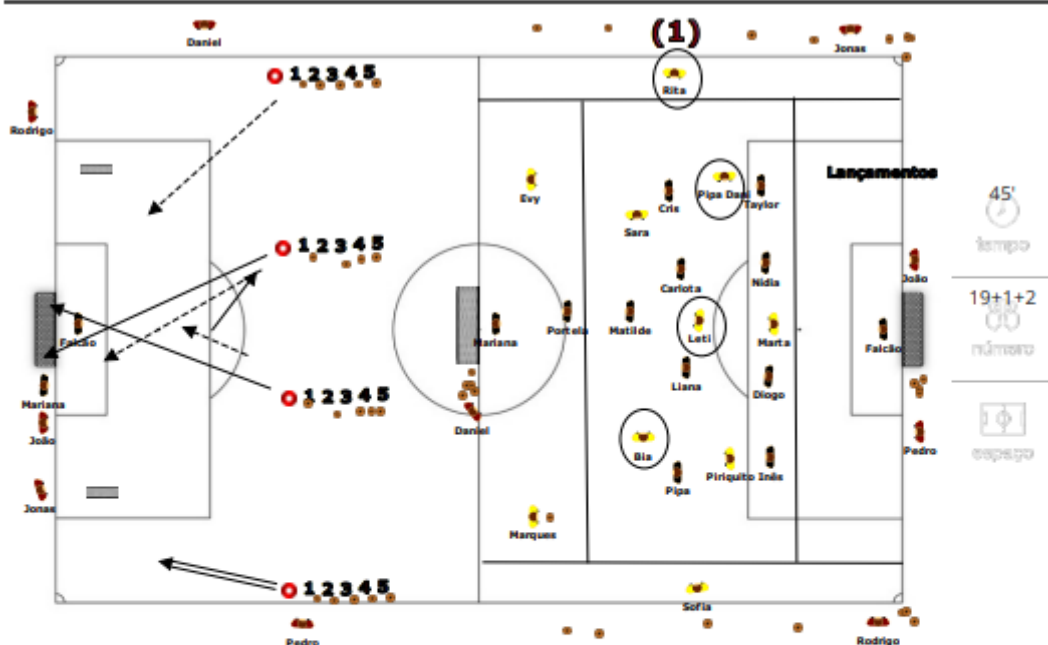
#### Objetivo(s) específico(s)

(2A) Diogo - Responsável pela Condução  
 Daniel - Responsável pelas Bolas  
 (2B) Rodrigo/Jonas - Responsável pelas Bolas  
 Pedro - Responsável pela Condução/Trocas:  
 Após 3' Portela-Marta /Carvalho-Marta  
 Daniel - Responsável pela pausa  
 (3) Pedro - Responsável pela Contagem GR's/Fora de Jogo  
 Diogo - Responsável pela ORG da Últ Linha ADV  
 Daniel - Responsável pela Transição para Velocidade

#### Descrição e Organização Metodológica

(1) - Ativação no Campo de 5 - Até aos 50/52'  
 (2A) - Meio das Cores 8x2  
 (2B) - Exercício Setorial  
 Tempo:  
 8' + 4' Saídas Curtas Limpas +Transição  
 (3) - Exercício de passe com Recepção Direcionada/Comb  
 Direita/Passes&Mov em Rutura Regime Livre Com  
 Oposição  
 Tempo:  
 8'x2+3' Hidratação e Transição para Contexto de  
 Velocidade

● Parte Fundamental (1)



Objetivo(s) específico(s)

(1) Pedro - Responsável pela trocas:  
 Após 1 Rep - Trocar AC's/Nidia-Marques/Sara-Carlota/Rita-  
 Inês/Pipa-Pipa Dani/GR's/Cris-Piriquito  
 Jonas e Rodrigo - Responsáveis pela posição das  
 Bolas/Deixar Bolas nos Cantos e Laterais  
 Daniel - Responsável pelo Tempo/Contagem  
 João - Responsável pelo Reposição Rápida nas EXT's  
 (Referências Exteriores) se AGARRAR  
 Caixinha a Dobrar em Livres/Cantos  
 (2) Jonas e Rodrigo - Responsáveis pela posição das Bolas -  
 1 Laterais / 2 Centro  
 Pedro - Responsável pela Contagem GR's  
 Daniel ou Diogo - Contagem  
 Diogo - Responsável pela mudança de posição

Descrição e Organização Metodológica

(1) - 2ª Construção Regime Passivo/Ativo  
 Tempo:  
 4'+3' - Esq Tat Ofensivos + Trocas  
 4'+3' - Esq Tat Ofensivos + Hidratação e Transição  
 (2) - Exercício de Finalização - Máx - 12' + Livres Frontais  
 (3) - Parte Final - 5'



**Anexo 7 – Tabela de Respostas Individuais ao Questionário Bem-Estar UT12**

<b>Jogador</b>	<b>Horas de Sono</b>	<b>Qualidade de Sono</b>	<b>Prontidão para Treinar</b>	<b>Dor</b>	<b>Stress</b>	<b>Humor</b>	<b>Pontos Dolorosos</b>
Beatriz Pinheiro	09:30	8	10	8	10	10	0
Carlota Magalhães	08:30	8	8	8	8	8	0
Carolina Lage	10:30	8	8	7	9	9	1
Catarina Pacheco	07:30	10	10	10	10	10	0
Chana	10:00	7	10	10	9	10	0
Cris	09:30	6	10	3	2	2	0
Daniela Alves	06:45	7	7	7	8	8	0
Débora Esteves	10:00	5	4	5	8	8	1
Evelyn	09:15	7	7	6	7	8	1
Inês Duarte	08:45	8	8	7	7	7	0
Leticia Marques	09:45	7	8	7	7	6	3
Maciel	09:30	10	7	0	5	10	1
Mariana Coelho	07:15	7	7	6	7	6	0
Mariana Diogo	08:00	6	9	6	6	7	0
Marta Xavier	08:30	9	10	9	10	10	0
Nídia	07:15	6	8	7	10	10	2
Piquii	09:00	7	7	0	0	7	0
Rita Carvalho	09:00	7	10	10	7	5	0
Rita Soares	09:00	7	7	8	8	9	0
Sara Ribeiro	04:45	7	6	6	7	7	1
Sofia Falcão	09:30	6	8	9	9	8	0
Sofia Nunes	07:00	6	7	8	8	8	0
Tatiana Beleza							
Vitória	09:30	9	10	0	0	9	0

## **Anexo 8 – Links de Jogos Observados da Liga BPI**

Futebol Masculino – Necessário acesso à Plataforma InStat

Futebol Feminino:

SC Braga vs CA Ouriense - <https://www.youtube.com/watch?v=WgOfZ25QmbU>

SL Benfica vs Länk FC Vilaverdense –

<https://www.youtube.com/watch?v=JbKrne4eEmE>

Valadares Gaia FC vs SC Braga – Jogo Analisado através da Plataforma InStat

SCU Torreense vs SF Damaiense - <https://www.youtube.com/watch?v=hT5p2AKBMGc>

FC Famalicão vs Amora FC – <https://www.youtube.com/watch?v=LBzvdvBN58o>

Sporting CP vs SC Braga – <https://www.youtube.com/watch?v=xKKdqPieFKI>

CS Marítimo vs SCU Torreense – <https://www.youtube.com/watch?v=OydZUBCntdM>

CA Ouriense vs Valadares Gaia FC – Jogo Analisado através da Plataforma InStat

SF Damaiense vs Länk FC Vilaverdense –

<https://www.youtube.com/watch?v=laNhIw6DfbE>

CD Albergaria vs Amora FC –

<https://www.youtube.com/watch?v=1wWEfWgjNiU&t=2515s>

CS Marítimo vs Sporting CP –

<https://www.youtube.com/watch?v=PdSiWrrk1iI&t=4627s>

**Anexo 9 – Tabela de Dados Relativos ao Nº Remates, Nº Remates à Baliza,  
Resultado do jogo e Eficácia na Liga Portugal Bwin**

<b>Jogo</b>	<b>Jornada</b>	<b>Nº Remates (Enquadrados) Equipa Visitada</b>	<b>Nº Remates (Enquadrados) Equipa Visitante</b>	<b>Resultado</b>	<b>Eficácia Equipa Visitada</b>	<b>Eficácia Equipa Visitante</b>
FC Porto vs CS Marítimo	1ª	21 (7)	9 (4)	5-1	1.56	0.63
Portimonense SC vs Boavista FC	1ª	18 (8)	10 (5)	0-1	0	1.43
CD Santa Clara vs Casa Pia AC	1ª	7 (2)	11 (1)	0-0	0	0
Sporting CP vs Rio Ave FC	2ª	23 (8)	3 (1)	3-0	1.5	0
Vitória SC vs GD Estoril Praia	2ª	10 (4)	7 (1)	1-0	0.83	0
Gil Vicente FC vs FC Famalicão	3ª	15 (4)	12 (3)	0-0	0	0
SL Benfica vs FC Paços de Ferreira	3ª	29 (7)	3 (2)	3-2	0.91	2.86
FC Arouca vs Boavista FC	6ª	5 (1)	9 (3)	1-2	1.25	1.25
SC Braga vs FC Vizela	7ª	23 (10)	18 (7)	2-0	1.18	0
Portimonense SC vs GD Chaves	7ª	15 (4)	18 (4)	1-0	0.91	0
Sporting CP vs Vitória SC	12ª	17 (6)	3 (0)	3-0	1.43	0

**Anexo 10 – Tabela de Dados Relativos ao N° Entradas na Área, N° Oportunidades de Golo e Expected Goals (xG) na Liga Portugal Bwin**

<b>Jogo</b>	<b>Jornada</b>	<b>N° Entradas na Área Adversária Equipa Visitada</b>	<b>N° Entradas na Área Adversária Equipa Visitante</b>	<b>N° Oportunidades de Golo Equipa Visitada</b>	<b>N° Oportunidades de Golo Equipa Visitante</b>	<b>Expected Goals (xG) Equipa Visitada</b>	<b>Expected Goals (xG) Equipa Visitante</b>
FC Porto vs CS Marítimo	1ª	35	20	12	5	3.2	1.6
Portimonense SC vs Boavista FC	1ª	37	23	14	7	1.4	0.7
CD Santa Clara vs Casa Pia AC	1ª	37	24	4	2	0.3	1.3
Sporting CP vs Rio Ave FC	2ª	34	10	9	1	2.0	0.1
Vitória SC vs GD Estoril Praia	2ª	23	23	4	2	1.2	0.5
Gil Vicente FC vs FC Famalicão	3ª	32	36	7	3	1.2	0.6
SL Benfica vs FC Paços de Ferreira	3ª	37	14	8	3	3.3	0.7
FC Arouca vs Boavista FC	6ª	24	29	2	4	0.8	1.6
SC Braga vs FC Vizela	7ª	40	30	7	3	1.7	0.8
Portimonense SC vs GD Chaves	7ª	33	40	5	5	1.1	1.1
Sporting CP vs Vitória SC	12ª	48	9	12	1	2.1	0.1

**Anexo 11 – Tabela de Dados Relativos ao N° Passes, N° Passes Certos e Eficácia de Passe na Liga Portugal Bwin**

<b>Jogo</b>	<b>Jornada</b>	<b>N° Passes Efetuados Equipa Visitada</b>	<b>N° Passes Efetuados Equipa Visitante</b>	<b>N° Passes Certos Equipa Visitada</b>	<b>N° Passes Certos Equipa Visitante</b>	<b>Eficácia de Passe Equipa Visitada</b>	<b>Eficácia de Passe Equipa Visitante</b>
FC Porto vs CS Marítimo	1ª	486	321	408	249	84%	77,6%
Portimonense SC vs Boavista FC	1ª	573	329	467	233	81,5%	70,8%
CD Santa Clara vs Casa Pia AC	1ª	469	407	383	324	81,7%	79,6%
Sporting CP vs Rio Ave FC	2ª	686	329	612	249	89,2%	75,7%
Vitória SC vs GD Estoril Praia	2ª	416	381	339	299	81,5%	78,5%
Gil Vicente FC vs FC Famalicão	3ª	482	366	398	278	82,6%	76%
SL Benfica vs FC Paços de Ferreira	3ª	637	291	561	217	88,1%	74,6%
FC Arouca vs Boavista FC	6ª	280	571	203	489	72,5%	85,6%
SC Braga vs FC Vizela	7ª	508	320	429	241	84,4%	75,3%
Portimonense SC vs GD Chaves	7ª	407	394	313	300	76,9%	76,1%
Sporting CP vs Vitória SC	12ª	501	310	441	244	88%	78,7%

**Anexo 12 – Tabela de Dados Relativos ao N° Remates, N° Remates à Baliza,  
Resultado do jogo e Eficácia na Liga BPI**

<b>Jogo</b>	<b>Jornada</b>	<b>N° Remates (Enquadrados) Equipa Visitada</b>	<b>N° Remates (Enquadrados) Equipa Visitante</b>	<b>Resultado</b>	<b>Eficácia Equipa Visitada</b>	<b>Eficácia Equipa Visitante</b>
SC Braga vs CA Ouriense	2 <sup>a</sup>	20 (10)	14 (5)	6-1	1.76	1.43
SL Benfica vs Länk FC Vilaverdense	3 <sup>a</sup>	23 (9)	4 (3)	2-0	0.87	0
Valadares Gaia FC vs SC Braga	3 <sup>a</sup>	8 (3)	15 (7)	0-2	0	1.05
SCU Torreense vs SF Damaiense	4 <sup>a</sup>	8 (2)	15 (6)	1-3	1.43	1.15
FC Famalicão vs Amora FC	5 <sup>a</sup>	27 (17)	6 (2)	7-0	1.49	0
Sporting CP vs SC Braga	5 <sup>a</sup>	19 (5)	9 (4)	1-2	0.56	1.67
CS Marítimo vs SCU Torreense	5 <sup>a</sup>	7 (2)	14 (7)	1-4	0.63	1.90
CA Ouriense vs Valadares Gaia FC	6 <sup>a</sup>	19 (4)	9 (5)	1-1	0.45	0.91
SF Damaiense vs Länk FC Vilaverdense	7 <sup>a</sup>	17 (5)	10 (2)	1-0	0.30	0
CD Albergaria vs Amora FC	8 <sup>a</sup>	12 (4)	6 (1)	2-0	0.65	0
CS Marítimo vs Sporting CP	9 <sup>a</sup>	3 (2)	16 (10)	0-7	0	1.79

**Anexo 13 – Tabela de Dados Relativos ao N° Entradas na Área, N° Oportunidades de Golo e Expected Goals (xG) na Liga BPI**

<b>Jogo</b>	<b>Jornada</b>	<b>N° Entradas na Área Adversária Equipa Visitada</b>	<b>N° Entradas na Área Adversária Equipa Visitante</b>	<b>N° Oportunidades de Golo Equipa Visitada</b>	<b>N° Oportunidades de Golo Equipa Visitante</b>	<b>Expected Goals (xG) Equipa Visitada</b>	<b>Expected Goals (xG) Equipa Visitante</b>
SC Braga vs CA Ouriense	2 <sup>a</sup>	38	24	13	3	3.4	0.7
SL Benfica vs Länk FC Vilaverdense	3 <sup>a</sup>	41	18	8	2	2.3	0.5
Valadares Gaia FC vs SC Braga	3 <sup>a</sup>	31	36	4	6	0.8	1.9
SCU Torreense vs SF Damaiense	4 <sup>a</sup>	29	33	3	9	0.7	2.6
FC Famalicão vs Amora FC	5 <sup>a</sup>	44	13	12	1	4.7	0.3
Sporting CP vs SC Braga	5 <sup>a</sup>	33	16	10	5	1.8	1.2
CS Marítimo vs SCU Torreense	5 <sup>a</sup>	19	22	4	6	1.6	2.1
CA Ouriense vs Valadares Gaia FC	6 <sup>a</sup>	36	28	6	3	2.2	1.1
SF Damaiense vs Länk FC Vilaverdense	7 <sup>a</sup>	39	26	7	3	3.3	1.2
CD Albergaria vs Amora FC	8 <sup>a</sup>	27	22	5	2	3.1	0.9
CS Marítimo vs Sporting CP	9 <sup>a</sup>	21	37	3	12	1.1	3.9

**Anexo 14 – Tabela de Dados Relativos ao N° Passes, N° Passes Certos e Eficácia de Passe na Liga BPI**

<b>Jogo</b>	<b>Jornada</b>	<b>N° Passes Efetuados Equipa Visitada</b>	<b>N° Passes Efetuados Equipa Visitante</b>	<b>N° Passes Certos Equipa Visitada</b>	<b>N° Passes Certos Equipa Visitante</b>	<b>Eficácia de Passe Equipa Visitada</b>	<b>Eficácia de Passe Equipa Visitante</b>
SC Braga vs CA Ouriense	2 <sup>a</sup>	503	387	406	268	80,7%	69,3%
SL Benfica vs Länk FC Vilaverdense	3 <sup>a</sup>	579	326	481	219	83,1%	67,2%
Valadares Gaia FC vs SC Braga	3 <sup>a</sup>	378	412	256	322	67,7%	78,2%
SCU Torreense vs SF Damaiense	4 <sup>a</sup>	412	443	264	321	64,1%	72,5%
FC Famalicão vs Amora FC	5 <sup>a</sup>	637	269	478	163	75%	60,6%
Sporting CP vs SC Braga	5 <sup>a</sup>	457	386	315	267	68,9%	69,2%
CS Marítimo vs SCU Torreense	5 <sup>a</sup>	393	414	280	315	71,2%	76,1%
CA Ouriense vs Valadares Gaia FC	6 <sup>a</sup>	400	375	271	248	67,8%	66,1%
SF Damaiense vs Länk FC Vilaverdense	7 <sup>a</sup>	564	359	436	214	77,3%	59,6%
CD Albergaria vs Amora FC	8 <sup>a</sup>	411	378	329	255	80%	67,5%
CS Marítimo vs Sporting CP	9 <sup>a</sup>	291	597	209	496	71,8%	83,1%

## **Anexo 15 - Cálculos para Determinar Número de Remates e Percentagem de Remates à Baliza por Género**

### *Número de Remates*

#### 1. Futebol Masculino – Liga Portugal Bwin

$$21 + 9 + 18 + 10 + 7 + 11 + 23 + 3 + 10 + 7 + 15 + 12 + 29 + 3 + 5 + 9 + 23 + 18 + 15 + 18 + 17 + 3 = 286$$

**286** Remates – Jogos de Futebol Masculino

#### 2. Futebol Feminino – Liga BPI

$$20 + 14 + 23 + 4 + 8 + 15 + 8 + 15 + 27 + 6 + 19 + 9 + 7 + 14 + 19 + 9 + 17 + 10 + 12 + 6 + 3 + 16 = 281$$

**281** Remates – Jogos Futebol Feminino

### *Percentagem de Remates à Baliza*

#### 1. Futebol Masculino – Liga Portugal Bwin

286 Remates – 92 Remates à Baliza

$$92 \times 100 = 9200 \quad 9200 : 286 = 32,2 \quad \mathbf{32\%}$$
 Remates à Baliza

#### 2. Futebol Feminino – Liga BPI

281 Remates – 115 Remates à Baliza

$$115 \times 100 = 11500 \quad 11500 : 281 = 40,9 \quad \mathbf{41\%}$$
 Remates à Baliza

## **Anexo 16 - Cálculos para Determinar Número de Entradas na Área Adversária por Género**

#### 1. Futebol Masculino – Liga Portugal Bwin

$$35 + 20 + 37 + 23 + 37 + 24 + 34 + 10 + 23 + 23 + 32 + 36 + 37 + 14 + 24 + 29 + 40 + 30 + 33 + 40 + 48 + 9 = 638$$

**638** Entradas na Área Futebol Masculino

#### 2. Futebol Feminino – Liga BPI

$$38 + 24 + 41 + 18 + 31 + 36 + 29 + 33 + 44 + 13 + 33 + 16 + 19 + 22 + 36 + 28 + 39 + 26 + 27 + 22 + 21 + 37 = 633$$

**633** Entradas na Área Futebol Feminino

## **Anexo 17 - Cálculos para Determinar Número de Oportunidades de Golo por Género**

### 1. Futebol Masculino – Liga Portugal Bwin

$$12 + 5 + 14 + 7 + 4 + 2 + 9 + 1 + 4 + 2 + 7 + 3 + 8 + 3 + 2 + 4 + 7 + 3 + 5 + 5 + 12 + 1 = 120$$

**120** Oportunidades de Golo Futebol Masculino

### 2. Futebol Feminino – Liga BPI

$$13 + 3 + 8 + 2 + 4 + 6 + 3 + 9 + 12 + 1 + 10 + 5 + 4 + 6 + 6 + 3 + 7 + 3 + 5 + 2 + 3 + 12 = 126$$

**126** Oportunidades de Golo Futebol Feminino

## **Anexo 18 - Cálculos para Obter Taxa de Eficácia Golo/Remate e Golo/Remate à Baliza**

### *Taxa de Eficácia Golo/Remate*

#### 1. Futebol Masculino – Liga Portugal Bwin

25 golos em 286 remates

$$25 \times 100 = 2500 \qquad 2500 : 286 = \mathbf{9\%}$$
 dos remates foram golos

#### 2. Futebol Feminino – Liga BPI

42 golos em 281 remates

$$42 \times 100 = 4200 \qquad 4200 : 281 = \mathbf{15\%}$$
 dos remates foram golos

### *Taxa de Eficácia Golo/Remate à Baliza*

#### 1. Futebol Masculino – Liga Portugal Bwin

25 golos em 92 remates

$$25 \times 100 = 2500 \qquad 2500 : 92 = \mathbf{27\%}$$
 dos remates à baliza foram golos

#### 2. Futebol Feminino – Liga BPI

42 golos em 115 remates

$$42 \times 100 = 4200 \qquad 4200 : 115 = \mathbf{37\%}$$
 dos remates à baliza foram golos

## Anexo 19 - Cálculos para Obter Valor Médio de xG (Golos Esperados) por Género

### 1. Futebol Masculino – Liga Portugal Bwin

$$3.2 + 1.6 + 1.4 + 0.7 + 0.3 + 1.3 + 2.0 + 0.1 + 1.2 + 0.5 + 1.2 + 0.6 + 3.3 + 0.7 + 0.8 + 1.6 + 1.7 + 0.8 + 1.1 + 1.1 + 2.1 + 0.1 = 27.4$$

$$27.4 : 22 = 1,24 \quad \mathbf{1.2} \text{ golos esperados por jogo}$$

### 2. Futebol Feminino – Liga BPI

$$3.4 + 0.7 + 2.3 + 0.5 + 0.8 + 1.9 + 0.7 + 2.6 + 4.7 + 0.3 + 1.8 + 1.2 + 1.6 + 2.1 + 2.2 + 1.1 + 3.3 + 1.2 + 3.1 + 0.9 + 1.1 + 3.9 = 41.4$$

$$41.4 : 22 = 1,88 \quad \mathbf{1.9} \text{ golos esperados por jogo}$$

## Anexo 20 - Cálculos para Determinar Média de Passes Efetuados e de Eficácia dos mesmos por Género

### *Média de Passes Efetuados*

#### 1. Futebol Masculino – Liga Portugal Bwin

$$486 + 321 + 573 + 329 + 469 + 407 + 686 + 329 + 416 + 381 + 482 + 366 + 637 + 291 + 280 + 571 + 508 + 320 + 407 + 394 + 501 + 310 = 9464$$

$$9464 : 22 = 430,18$$

$$430,18 = \mathbf{430} \text{ passes em média por jogo}$$

#### 2. Futebol Feminino – Liga BPI

$$503 + 387 + 579 + 326 + 378 + 412 + 412 + 443 + 637 + 269 + 457 + 386 + 393 + 414 + 400 + 375 + 564 + 359 + 411 + 378 + 291 + 597 = 9371$$

$$9371 : 22 = 425,9$$

$$425,9 = \mathbf{426} \text{ passes em média por jogo}$$

### *Média de Eficácia de Passe*

#### 1. Futebol Masculino – Liga Portugal Bwin

$$84 + 77,6 + 81,5 + 70,8 + 81,7 + 79,6 + 89,2 + 75,7 + 81,5 + 78,5 + 82,6 + 76 + 88,1 + 74,6 + 72,5 + 85,6 + 84,4 + 75,3 + 76,9 + 76,1 + 88 + 78,7 = 1758,9$$

$$1758,9 : 22 = 79,95$$

$$\mathbf{80\%} \text{ Taxa Média de Eficácia de Passe}$$

## 2. Futebol Feminino – Liga BPI

$$80,7 + 69,3 + 83,1 + 67,2 + 67,7 + 78,2 + 64,1 + 72,5 + 75 + 60,6 + 68,9 + 69,2 + 71,2 \\ + 76,1 + 67,8 + 66,1 + 77,3 + 59,6 + 80 + 67,5 + 71,8 + 83,1 = 1577$$

$$1577 : 22 = 71,68$$

**71,7%** Taxa Média de Eficácia de Passe

### **Anexo 21 - Cálculos para a Segunda Hipótese:**

Necessário ter em atenção os valores das variáveis “Nº Oportunidades de Golo Equipa Visitada” e “Nº Oportunidades de Golo Equipa Visitante”, presentes nas Tabelas 3 e 6.  
Fazer cálculo do total de oportunidades das equipas de futebol masculino e feminino  
Fazer média de oportunidades por jogo

$$\text{Total Oportunidades Futebol Masculino: } 12 + 5 + 14 + 7 + 4 + 2 + 9 + 1 + 4 + 2 + 7 + 3 \\ + 8 + 3 + 2 + 4 + 7 + 3 + 5 + 5 + 12 + 1 = 120$$

$$120 : 22 = 5,45 = \mathbf{5 \text{ oportunidades por jogo}}$$

$$\text{Total Oportunidades Futebol Feminino: } 13 + 3 + 8 + 2 + 4 + 6 + 3 + 9 + 12 + 1 + 10 + 5 \\ + 4 + 6 + 6 + 3 + 7 + 3 + 5 + 2 + 3 + 12 = 127$$

$$127 : 22 = 5,77 = \mathbf{6 \text{ oportunidades por jogo}}$$

Com os valores que foram obtidos, é possível concluir que a Hipótese não se verifica, já que as equipas de Futebol Feminino criam, em média, um maior número de oportunidades de golo do que as equipas de Futebol Masculino (6 para 5).

## Anexo 22 - Cálculos para a Terceira Hipótese

Necessário Criar Variável Eficácia tendo em conta o xG

Necessário Calcular Eficácia Média das equipas

Criar Variável - SPSS: Transform - Compute Variable – Target Variable “Eficácia\_xG”

– Numeric Expression: “Golos Marcados / Golos Esperados”

Eficácia Média Equipas Futebol Masculino:  $1.56 + 0.63 + 0 + 1.43 + 0 + 0 + 1.5 + 0 + 0.83 + 0 + 0 + 0 + 0.91 + 2.86 + 1.25 + 1.25 + 1.18 + 0 + 0.91 + 0 + 1.43 + 0 = 15,74$   
 $15,74 : 22 = 0,715 = \mathbf{0.72 \text{ Taxa Eficácia}}$

Eficácia Média Equipas Futebol Feminino:  $1.76 + 1.43 + 0.87 + 0 + 0 + 1.05 + 1.43 + 1.15 + 1.49 + 0 + 0.56 + 1.67 + 0.63 + 1.90 + 0.45 + 0.91 + 0.30 + 0 + 0.65 + 0 + 0 + 1.79 = 18,04$

$18,04 : 22 = \mathbf{0.82 \text{ Taxa Eficácia}}$

Com os valores que foram obtidos, é possível concluir que a Hipótese não se verifica, já que as equipas de Futebol Feminino são, em média, significativamente mais eficazes que as equipas de Futebol Masculino (0.82 para 0.72).

## Anexo 23 - Modelo de Regressão Linear Múltipla para Jogos Masculinos

**Tabela 1 – Variação da VD explicada pelo Modelo Linear**

<b>Resumo do modelo<sup>b</sup></b>										
Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Estatísticas de mudança					Durbin-Watson
					Mudança de R quadrado	Mudança F	df1	df2	Sig. Mudança F	
1	,514 <sup>a</sup>	,265	-,029	3,284	,265	,900	6	15	,520	,568
a. Preditores: (Constante), Número de Passes Efetuados, Golos Marcados, Número de Remates à Baliza, Número de Situações de Finalização, Golos Esperados (xG), Número de Remates Efetuados										
b. Variável Dependente: Jogo Disputado										

O valor do R<sup>2</sup> mostra-nos a variação da variável dependente que é explicada pelo Modelo Linear. Assim, 26,5% da variação dos Jogos de Futebol Masculino é explicada pelo modelo linear.

**Tabela 2- Coeficientes**

<b>Coeficientes<sup>a</sup></b>								
Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.	Estatísticas de colinearidade	
		B	Std. Error	Beta			Tolerância	VIF
1	(Constante)	7,133	3,053		2,337	,034		
	Número de Remates Efetuados	,588	,317	1,320	1,851	,084	,096	10,368
	Número de Remates à Baliza	-,646	,693	-,553	-,933	,366	,139	7,178
	Golos Marcados	1,519	1,092	,652	1,391	,184	,223	4,487
	Número de Situações de Finalização	-,201	,365	-,229	-,551	,590	,283	3,527
	Golos Esperados (xG)	-4,086	2,617	-1,079	-1,562	,139	,103	9,748
	Número de Passes Efetuados	-,004	,010	-,133	-,381	,708	,404	2,475
a. Variável Dependente: Jogo Disputado								

## **Anexo 24 - Equação da Regressão Ajustada:**

### *Equação da Regressão Ajustada*

$$Y_i = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6$$

$$Y_i = 7,133 + 0,588X_1 - 0,646X_2 + 1,519X_3 - 0,201X_4 - 4,086X_5 - 0,004X_6$$

### **Interpretação:**

$$\beta_0 = 7,133$$

Se todas as variáveis explicativas tiverem o valor zero, o valor estimado dos jogos de futebol masculino é de 7,133.

$$\beta_1 = 0,588$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade no número de remates efetuados, estimamos um aumento de 0,588 nos jogos de futebol masculino. Ou seja, existe um efeito positivo do Número de Remates Efetuados nos Jogos de Futebol Masculino de 0,588.

$$\beta_2 = -0,646$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade no número de remates à baliza, estimo uma diminuição de 0,646 nos jogos de futebol masculino. Ou seja, temos um efeito negativo do Número de Remates à Baliza nos Jogos de Futebol Masculino de 0,646.

$$\beta_3 = 1,519$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade nos Golos Marcados, é estimado um aumento de 1,519 nos jogos de futebol masculino. Ou seja, existe um efeito positivo dos Golos Marcados nos Jogos de Futebol Masculino de 1,519.

$$\beta_4 = -0,201$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade no número de situações de finalização, estimo uma diminuição de 0,201 nos jogos de futebol masculino. Ou seja, temos um efeito negativo do Número de Situações de Finalização nos Jogos de Futebol Masculino de 0,201.

$$\beta_5 = -4,086$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade no número de golos esperados, é estimada uma diminuição de 4,086 nos jogos de futebol masculino. Ou seja, ocorre um efeito negativo dos Golos Esperados (xG) nos Jogos de Futebol Masculino de 4,086.

$$B_6 = -0,004$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade no número de passes efetuados, é estimada uma diminuição de 0,004 nos jogos de futebol masculino. Isto quer dizer que ocorre um efeito negativo dos passes efetuados nos Jogos de Futebol Masculino de 0,004.

**Tabela 3 – Teste F para a Adequabilidade do Modelo**

ANOVA <sup>a</sup>						
Modelo		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	58,230	6	9,705	,900	,520 <sup>b</sup>
	Resíduo	161,770	15	10,785		
	Total	220,000	21			
a. Variável Dependente: Jogo Disputado						
b. Preditores: (Constante), Número de Passes Efetuados, Golos Marcados, Número de Remates à Baliza, Número de Situações de Finalização, Golos Esperados (xG), Número de Remates Efetuados						

$H_0 =$  O Modelo Linear não é adequado;

$$H_0 : p^2 = 0$$

$H_1 =$  O Modelo Linear é adequado

$$H_1 : p^2 \neq 0$$

$$F(6,15) = 0,900; p = 0,520$$

Decisão:  $p > 0,05$ , Não se rejeita a  $H_0$

**Interpretação:**

O Modelo Linear não é estatisticamente significativo (ou seja, não ajuda a prever os comportamentos consoante os jogos de Futebol Masculino) e explica cerca de 27% da variação dos Jogos de Futebol Masculino.

**Anexo 25 - Teste T para a Nulidade dos Parâmetros para Jogos Masculinos**

Dados Disponíveis na Tabela 2 – Coeficientes

$$H_0 = \beta_i = 0$$

$$H_1 = \beta_i \neq 0$$

### Interpretação dos Resultados

Número de Remates Efetuados:  $t=1,851$ ;  $p=0,084$

Número de Remates à Baliza:  $t=-0,933$ ,  $p=0,366$

Golos Marcados:  $t=1,391$ ,  $p=0,184$

Número de Situações de Finalização:  $t=-0,551$ ,  $p=0,590$

Golos Esperados (xG):  $t=-1,562$ ,  $p=0,139$

Número de Passes Efetuados:  $t=-0,381$ ,  $p=0,708$

$p>0,05$ , pelo que não se rejeita a Hipótese Nula

Constante:  $t=2,337$ ,  $p=0,034$  (rejeitamos a Hipótese Nula, ou seja, a Constante é significativamente diferente de zero)

Conclui-se que todos os Preditores analisados não explicam significativamente os Jogos Masculinos ( $p>0,05$ ).

### Anexo 26 - Modelo de Regressão Linear Múltipla para Jogos Femininos

**Tabela 4 – Variação da VD explicada pelo Modelo Linear**

Resumo do modelo <sup>b</sup>										
Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Estatísticas de mudança					Durbin-Watson
					Mudança de R quadrado	Mudança F	df1	df2	Sig. Mudança F	
1	,733 <sup>a</sup>	,538	,353	2,604	,538	2,906	6	15	,044	1,232

a. Preditores: (Constante), Número de Passes Efetuados, Golos Marcados, Número de Remates Efetuados, Golos Esperados (xG), Número de Situações de Finalização, Número de Remates à Baliza

b. Variável Dependente: Jogo Disputado

O valor do  $R^2$  mostra-nos a variação da variável dependente que é explicada pelo Modelo Linear. Assim, 53,8% da variação dos Jogos de Futebol Feminino é explicada pelo modelo linear.

**Tabela 5 – Coeficientes**

Coeficientes <sup>a</sup>								
Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.	Estatísticas de colinearidade	
		B	Erro Erro	Beta			Tolerância	VIF
1	(Constante)	17,643	3,936		4,482	<,001		
	Número de Remates Efetuados	-,193	,238	-,381	-,809	,431	,139	7,188
	Número de Remates à Baliza	-,656	,483	-,753	-1,357	,195	,100	9,982
	Golos Marcados	,103	,810	,070	,127	,901	,102	9,852
	Número de Situações de Finalização	-,416	,450	-,454	-,925	,370	,128	7,809
	Golos Esperados (xG)	3,724	1,169	1,381	3,186	,006	,164	6,092
	Número de Passes Efetuados	,001	,014	,031	,075	,941	,180	5,544

a. Variável Dependente: Jogo Disputado

**Anexo 27 - Equação da Regressão Ajustada:**

*Equação da Regressão Ajustada*

$$Y_i = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6$$

$$Y_i = 17,643 - 0,193X_1 - 0,656X_2 + 0,103X_3 - 0,416X_4 + 3,724X_5 + 0,001X_6$$

**Interpretação:**

$$\beta_0 = 17,643$$

Se todas as variáveis explicativas tiverem o valor zero, o valor estimado dos jogos de futebol feminino é de 17,643.

$$\beta_1 = -0,193$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade no número de remates efetuados, estimo uma diminuição de 0,193 nos jogos de futebol feminino. Ou seja, temos um efeito negativo do Número de Remates à Baliza nos Jogos de Futebol Feminino de 0,193.

$$\beta_2 = -0,656$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade no número de remates à baliza, estimo uma diminuição de 0,656 nos jogos de futebol feminino. Ou seja, temos um efeito negativo do Número de Remates à Baliza nos Jogos de Futebol Feminino de 0,656.

$$\beta_3 = 0,103$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade nos Golos Marcados, é estimado um aumento de 0,103 nos jogos de futebol feminino. Ou seja, existe um efeito positivo dos Golos Marcados nos Jogos de Futebol Feminino de 0,103.

$$\beta_4 = -0,416$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade no número de situações de finalização, estimo uma diminuição de 0,416 nos jogos de futebol feminino. Ou seja, temos um efeito negativo do Número de Situações de Finalização nos Jogos de Futebol Feminino de 0,416.

$$\beta_5 = 3,724$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade nos Golos Marcados, é estimado um aumento de 3,724 nos jogos de futebol feminino. Ou seja, existe um efeito positivo dos Golos Marcados nos Jogos de Futebol Feminino de 3,724.

$$\beta_6 = 0,001$$

Se nada mais mudar, por cada aumento de uma unidade no número de passes efetuados, é estimado um aumento de 0,001 nos jogos de futebol feminino. Isto quer dizer que ocorre um efeito positivo dos passes efetuados nos Jogos de Futebol Feminino de 0,001

**Tabela 6 – Teste F para a Adequabilidade do Modelo**

ANOVA <sup>a</sup>						
Modelo		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	118,261	6	19,710	2,906	,044 <sup>b</sup>
	Resíduo	101,739	15	6,783		
	Total	220,000	21			
a. Variável Dependente: Jogo Disputado						
b. Preditores: (Constante), Número de Passes Efetuados, Golos Marcados, Número de Remates Efetuados, Golos Esperados (xG), Número de Situações de Finalização, Número de Remates à Baliza						

$H_0 =$  O Modelo Linear não é adequado;

$H_0 : p^2 = 0$

$H_1 =$  O Modelo Linear é adequado

$H_1 : p^2 \neq 0$

$F(6,15) = 2,906; p = 0,044$

Decisão:  $p < 0,05$ , Rejeitamos a  $H_0$

### **Interpretação:**

O Modelo Linear é estatisticamente significativo (ou seja, auxilia a prever os comportamentos consoante os jogos de Futebol Feminino) e explica cerca de 53,8% da variação dos Jogos de Futebol Feminino.

### **Anexo 28 - Teste T para a Nulidade dos Parâmetros para Jogos Femininos**

Dados Disponíveis na Tabela 5 – Coeficientes

$H_0 = \beta_i = 0$

$H_1 = \beta_i \neq 0$

### **Interpretação dos Resultados**

Número de Remates Efetuados:  $t = -0,809, p = 0,431$

Número de Remates à Baliza:  $t = -1,357, p = 0,195$

Golos Marcados:  $t = 0,127, p = 0,901$

Número de Situações de Finalização:  $t = -0,925, p = 0,370$

Golos Esperados (xG):  $t = 3,186, p = 0,006$

Número de Passes Efetuados:  $t = 0,075, p = 0,941$

$p > 0,05$ , pelo que não se rejeita a Hipótese Nula

Constante:  $t = 4,482, p = 0,001$  (rejeitamos a Hipótese Nula, ou seja, a Constante é significativamente diferente de zero)

Conclui-se que o preditor “Golos Esperados (xG)” explica significativamente os Jogos Femininos ( $p > 0,05$ )

## Anexo 29 – Questões colocadas no Evento

### **Mesa 1 - Formação:**

- Como é que os treinadores de futebol de formação podem equilibrar o desenvolvimento técnico com o desenvolvimento pessoal dos jovens jogadores?
- Características de um potencial talento - Características físicas, psicológicas, técnico-tática (individuais e coletivas). Um olhar difícil para o potencial quando o atleta apresenta rendimento. Priorizar o mais maturado vs o menos maturado. (sub10 - sub15)
- Treinos de captação/observação: critérios de seleção - Quais são os critérios (físicos, psicológicos, sociais...) para além do rendimento?
- Efeito da competição precoce nesta etapa. Subidas e descidas de divisão. A valorização do resultado vs processo - Como é que a pressão por resultados imediatos afeta a formação de jovens jogadores e como é que os treinadores podem lidar com isso?
- Gestão psicológica do plantel. Atletas que jogam mais vs atletas que jogam menos - Como os treinadores de futebol de formação podem lidar com as diferenças de habilidade e motivação entre os jogadores em um mesmo time?
- De que forma os treinadores podem motivar os jogadores a continuarem a jogar futebol e promover o seu desenvolvimento pessoal, mesmo quando não estão a atuar ao seu melhor nível?
- Importância da análise de vídeo nesta etapa (rendimento vs desenvolvimento do processo formativo). A especialização precoce vs variabilidade posicional (Idades).
- Que outras atividades, para além do futebol, são importantes para o desenvolvimento dos jovens atletas e de que forma é que essas atividades podem contribuir para sua formação integral, dentro e fora do campo?
- Como é que os treinadores de futebol de formação podem adaptar a sua metodologia de treino para atender às diferentes necessidades dos jogadores em diferentes estágios de desenvolvimento?
- De que forma é que o salário dos treinadores de futebol de formação pode ser equiparado ao nível de competência exigido para o desenvolvimento dos jogadores, e de que maneira é que isso pode contribuir para a valorização da formação desportiva?

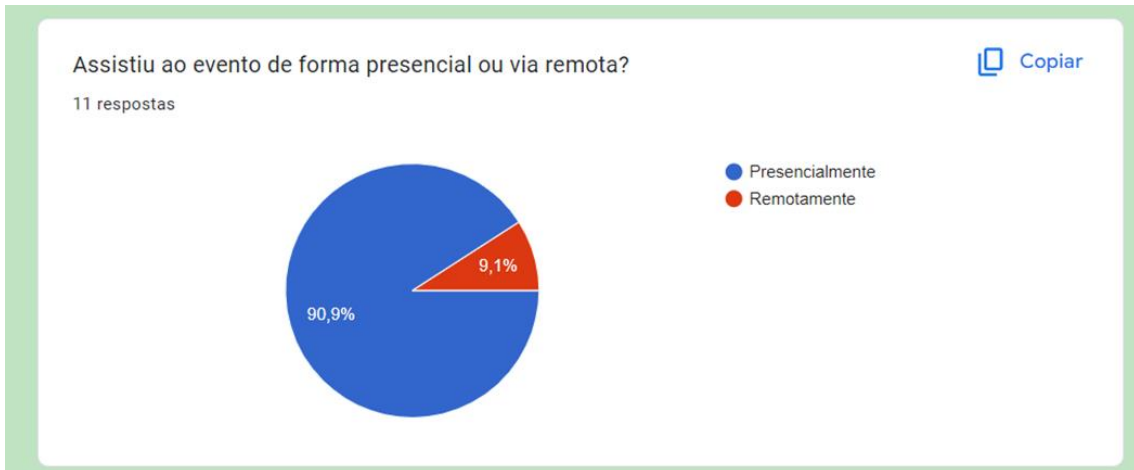
## Mesa 2 - “Nível” Intermédio:

- Princípios metodológicos de cada um: Do exercício ao modelo de jogo ou vice-versa?
- Quais os pilares fundamentais nos aspectos pertinentes do modelo de jogo de cada convidado?
- Avaliação do plantel para formar ideia de jogo ou adaptação dos jogadores ao modelo de jogo?
- Desvio do modelo de jogo pela estratégia para o jogo. Sim ou não?
- É mais interessante colocar problemas à própria equipa a simular comportamentos do adversário na abordagem estratégica para o jogo ou focar na evolução do modelo de jogo da própria equipa?
- Qual a importância do exercício na criação dos comportamentos?
- Como a relação entre exercícios específicos e a implementação de um modelo de jogo pode influenciar o sucesso de uma equipa de futebol?
- De que forma a escolha dos exercícios de treino pode ser orientada pelo modelo de jogo que se pretende implementar?
- Como a adaptação dos exercícios de treino pode ser utilizada para facilitar a transição entre diferentes modelos de jogo ao longo do tempo?
- Em que medida a incorporação de conceitos táticos durante os exercícios de treino pode ajudar a fortalecer a compreensão e a aplicação do modelo de jogo por parte dos jogadores?
- Como é que a análise do desempenho durante os exercícios de treino pode ser utilizada para identificar lacunas no modelo de jogo e ajustá-lo de forma a melhorar o desempenho da própria equipa?
- Como é que a identidade do modelo de jogo de uma equipa de futebol pode influenciar o compromisso dos jogadores na sua implementação, e como é que a flexibilidade dessa identidade pode ser utilizada para superar obstáculos?
- Em que medida a adaptação do modelo de jogo a diferentes situações pode ajudar a equipa a lidar com adversários que conhecem bem sua forma de jogar, e de que forma é que isso pode contribuir para melhorar o desempenho da equipa em contextos competitivos?
- Integração dos Guarda Redes em exercícios sem finalização. Importante ou não?
- Qual o papel do guarda-redes no modelo de jogo, para além da defesa da baliza?

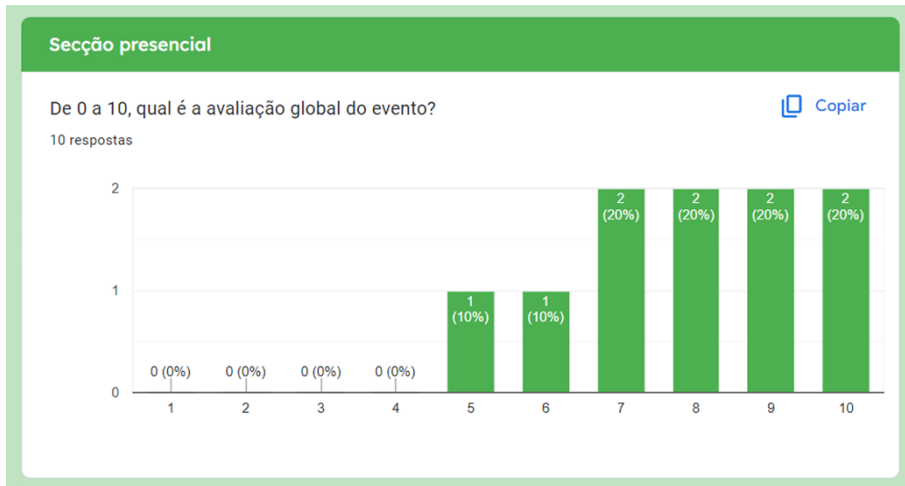
### **Mesa 3 - Rendimento:**

- Como é que a elaboração de um plano estratégico de longo prazo pode ser utilizada para orientar a preparação de uma época desportiva?
- De que forma é que a organização do calendário de treinos, jogos e competições ao longo da época desportiva pode ser utilizada para maximizar o desempenho da equipa e garantir a recuperação física e mental dos jogadores?
- Quais os principais aspectos a serem considerados durante o período de transição entre uma época desportiva e outra, e como podem ser gerenciados para garantir a continuidade do desempenho da equipa?
- Como é que a análise dos pontos fortes e fracos da equipa durante a época anterior pode ser utilizada para ajustar a preparação física, técnica e tática da mesma durante o período de transição para a próxima época ou continuação dos campeonatos?
- Quais as principais estratégias de recuperação física e mental que podem ser utilizadas ao longo da época desportiva para maximizar o desempenho da equipa e prevenir lesões?
- Estratégias de recuperação (crioterapia, rolos de massagem, estimulação de fibras tipo 1 ou estimulação de fibras tipo 1 e 2, recuperação após jogo ou priorizar o mental?)
- Gestão e monitorização da carga no trabalho extra treino somado ao trabalho no clube. (Trabalho individual com PT's)
- Aspectos relevantes do período preparatório (quantas semanas de antecedência, simular microciclo competitivo ou alterar, jogos particulares com equipas mais fracas ou mais fortes?)
- Quais são as métricas que medem e avaliam o rendimento dos atletas em treino e jogo?  
Dificuldades logísticas, motivacionais e outras em deixar jogadores de fora do jogo formal 11vs11. Estratégias e gestão do grupo de trabalho.
- Quais os tipos de exercícios que preferem optar para trabalhar cada momento de jogo no treino?

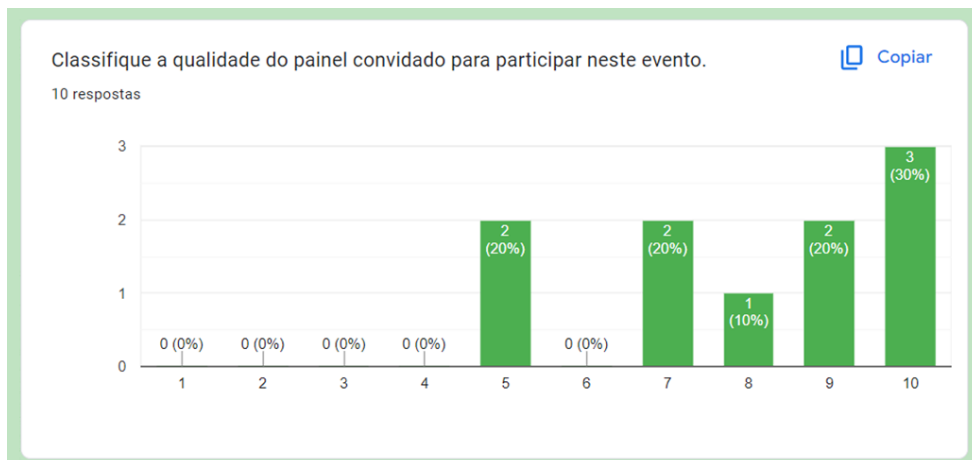
### Anexo 30 – Gráfico de Assistência do Evento



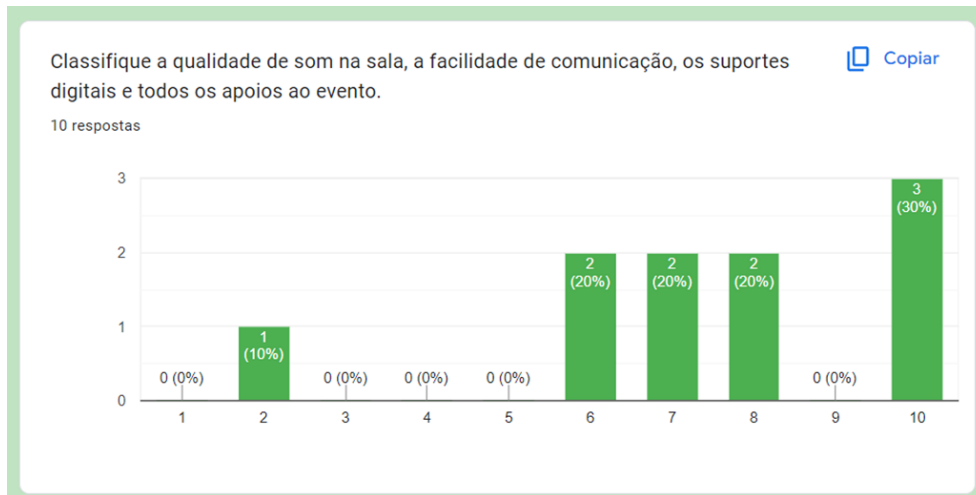
### Anexo 31 – Gráfico de Avaliação do Evento



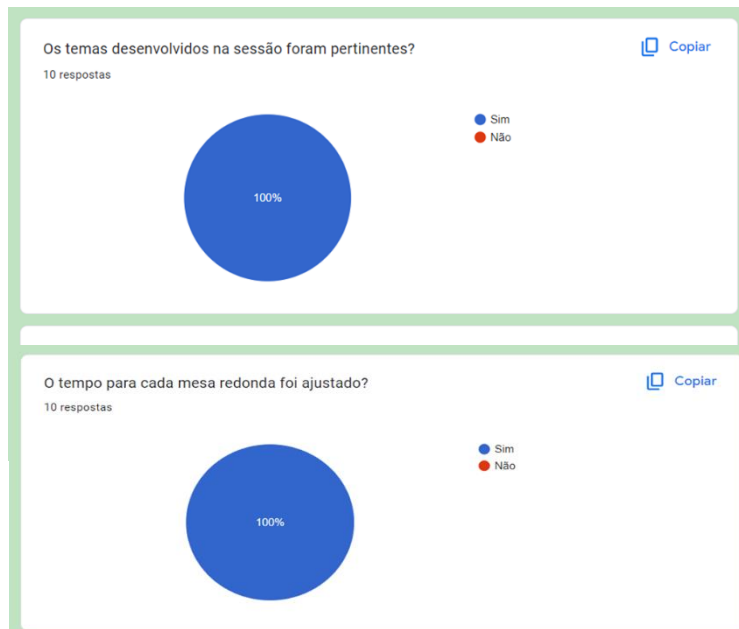
### Anexo 32 – Avaliação da Qualidade do Painel Convidado para o Evento



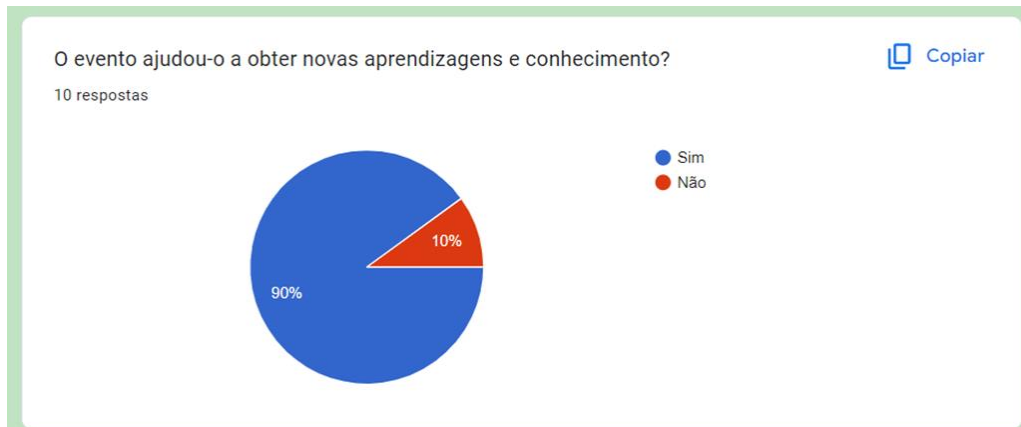
### **Anexo 33 – Avaliação da Qualidade dos Equipamentos utilizados no Evento**



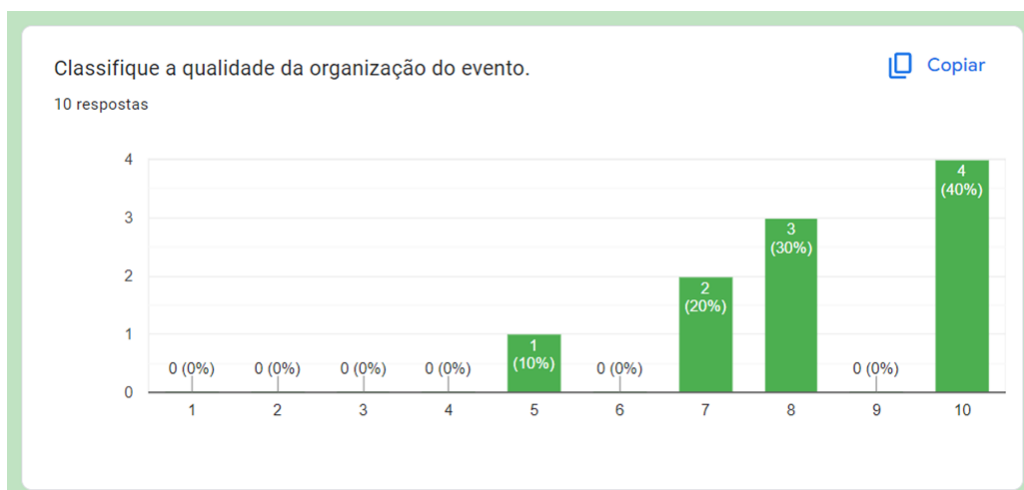
### **Anexo 34 – Avaliação da Pertinência dos Temas Desenvolvidos e do Tempo de Análise**



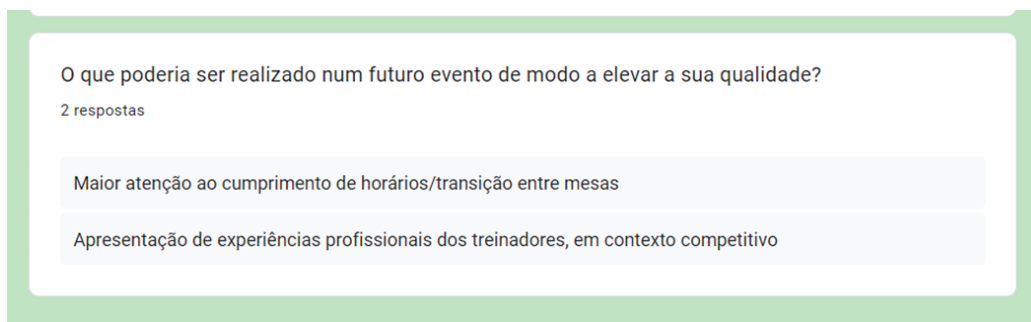
### **Anexo 35 – Avaliação de Novos Conhecimentos por parte dos Convidados**



## Anexo 36 – Avaliação da Qualidade da Organização do Evento



## Anexo 37 – Opiniões dos Convidados sobre possíveis Aspectos a Melhorar



## Anexo 38 – Teste T para a H1

Teste de amostras independentes									
		Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t para Igualdade de Médias					
		Z	Sig.	t	df	Significância		Diferença média	Erro de diferença padrão
						Unilateral p	Bilateral p		
Número de Passes Efetuados	Variâncias iguais assumidas	1,433	,238	,132	42	,448	,895	4,227	31,911
	Variâncias iguais não assumidas			,132	40,725	,448	,895	4,227	31,911
Número de Passes Certos Efetuados	Variâncias iguais assumidas	1,584	,215	1,243	42	,110	,221	39,273	31,604
	Variâncias iguais não assumidas			1,243	40,417	,111	,221	39,273	31,604

Número de Remates Efetuados	Variâncias iguais assumidas	,521	,474	,110	42	,456	,913	,227	2,064
	Variâncias iguais não assumidas			,110	41,322	,456	,913	,227	2,064
Golos Marcados	Variâncias iguais assumidas	2,182	,147	-1,392	42	,086	,171	-,773	,555
	Variâncias iguais não assumidas			-1,392	35,448	,086	,173	-,773	,555
Número de Entradas na Área Adversária	Variâncias iguais assumidas	,395	,533	,080	42	,468	,937	,227	2,849
	Variâncias iguais não assumidas			,080	41,077	,468	,937	,227	2,849
Número de Situações de Finalização	Variâncias iguais assumidas	,025	,874	-,292	42	,386	,771	-,318	1,088
	Variâncias iguais não assumidas			-,292	41,922	,386	,771	-,318	1,088

### **Anexo 39 – Teste T para H2**

<b>Teste de uma amostra</b>							
	Valor de Teste = 0						
	t	df	Significância		Diferença média	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
			Unilateral p	Bilateral p		Inferior	Superior
Número de Situações de Finalização	10,427	43	<,001	<,001	5,614	4,53	6,70

### **Anexo 40 – Teste T para H3**

<b>Teste de uma amostra</b>							
	Valor de Teste = 0						
	t	df	Significância		Diferença média	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
			Unilateral p	Bilateral p		Inferior	Superior
Valor de Eficácia tendo em conta o valor de Expected Goals	7,003	43	<,001	<,001	,76763	,5466	,9887