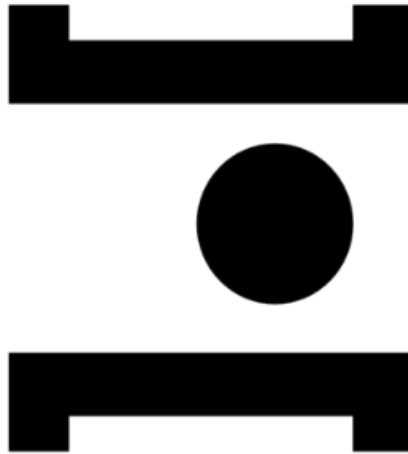


INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



**POLITÉCNICO
DE SANTARÉM**

Intervenção como treinador-adjunto de futebol no escalão Juniores (Sub-19)
&
Vantagem do Fator Casa: Análise às duas principais divisões portuguesas de
futebol nas últimas três épocas

Relatório de Estágio
Mestrado em Treino Desportivo

Paulo Jorge Rainho Salvador

Orientação:
Professor Doutor Nuno Ricardo Gonçalves Coito

fevereiro, 2026

Agradecimentos

Agradeço, em primeiro lugar, à Escola Superior de Desporto de Rio Maior, instituição onde tive o privilégio de me formar e crescer, não só enquanto estudante, mas também enquanto pessoa e futuro profissional. Ao longo deste percurso, encontrei profissionais dedicados, colegas inspiradores e um ambiente académico que sempre me incentivou a evoluir, a questionar e a procurar o melhor de mim.

Ao Professor Nuno Coito, meu orientador de estágio, expresso a minha profunda gratidão pela disponibilidade, confiança e orientação prestada ao longo de todo este processo. A sua experiência e clareza foram determinantes para a realização deste trabalho e para o meu crescimento enquanto treinador.

À Associação Beneditense de Cultura e Desporto, um agradecimento muito especial pela forma como me acolheram e me fizeram sentir em casa desde o primeiro momento. Este clube deu-me a oportunidade de viver um estágio verdadeiramente enriquecedor, enfrentar desafios reais e, acima de tudo, crescer enquanto pessoa e treinador. Obrigado pela confiança, pelo apoio e pelo ambiente familiar que encontrei ao longo deste percurso.

Aos meus amigos mais próximos, obrigado pelo apoio constante e pelas conversas e momentos que ajudaram a equilibrar as exigências deste caminho. A vossa presença foi essencial para manter o foco e a motivação, mesmo nos períodos mais exigentes.

À minha família, o meu agradecimento mais profundo. Aos meus pais e ao meu irmão, obrigado por estarem sempre presentes, por acreditarem em mim e por nunca deixarem faltar força nos momentos mais difíceis. São, sem dúvida, o meu maior alicerce. À minha avó, tios e primos, o meu obrigado pelo carinho, incentivo e apoio ao longo desta jornada. Por fim, à Ariana, agradeço de coração por toda a paciência, compreensão e ajuda ao longo de todo este processo.

A todos os que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste trabalho, o meu sincero obrigado.

Acrónimos/Siglas

- A.B.C.D – Associação Beneditense de Cultura e Desporto
- A.F. Leiria – Associação de Futebol de Leiria
- UEFA – União das Associações Europeias de Futebol

Resumo

Título: Intervenção como treinador-adjunto de futebol no escalão Juniores (Sub-19) & Vantagem do Fator Casa: Análise às duas principais divisões portuguesas de futebol nas últimas três épocas.

O presente relatório descreve a experiência de estágio realizada no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo com Especialização em Futebol, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. O estágio foi desenvolvido na Associação Beneditense de Cultura e Desporto, onde desempenhou funções de treinador-adjunto na equipa de Juniores Sub-19. Durante este período, assumiu diversas responsabilidades, como o planeamento e operacionalização de treinos, a gestão da equipa em contexto competitivo e a análise do desempenho dos atletas.

Para além da vertente prática, o estágio incluiu a realização de um estudo técnico-científico sobre a vantagem do fator casa no futebol português. A investigação incidiu sobre as duas principais divisões nacionais e a divisão de honra da Associação de Futebol de Leiria no escalão de sub-19, analisando os jogos das últimas três épocas para compreender o impacto de variáveis como o apoio do público e a distância percorrida pelas equipas visitantes nos resultados dos jogos.

Este estágio foi uma oportunidade enriquecedora, permitindo consolidar competências na área do treino desportivo, aprofundar conhecimento sobre análise de jogo e desenvolver uma maior capacidade de adaptação às exigências do futebol competitivo.

Palavras-chave: Estágio, Treinador-Adjunto, Futebol, Vantagem do Fator Casa

Abstract

Title: Intervention as assistant football coach at the under-19 level & Home Advantage: Analysis of the two main Portuguese soccer divisions over the last three seasons.

This report describes the internship experience carried out as part of the Master's Degree in Sports Coaching with a Specialization in Football, at the Rio Maior School of Sport. The internship took place at the Associação Beneditense de Cultura e Desporto, where he worked as an assistant coach with the U19 Junior team. During this period, he took on various responsibilities, such as planning and implementing training sessions, managing the team in a competitive context and analyzing the athletes' performance.

In addition to the practical side, the internship included a technical-scientific study on the home advantage in Portuguese soccer. The research focused on the two main national divisions and the Leiria Football Association's honorary division at under-19 level, analyzing matches from the last three seasons to understand the impact of variables such as crowd support and the distance traveled by visiting teams on match results.

This internship was an enriching opportunity, allowing me to consolidate skills in the area of sports training, deepen my knowledge of game analysis and develop a greater ability to adapt to the demands of competitive soccer.

Keywords: Internship, Assistant Coach, Football, Home advantage.

Índice

Agradecimentos	II
Acrónimos/Siglas	III
Resumo	IV
Abstract	V
Índice	VI
Lista de Figuras	VIII
Lista de Tabelas	IX
Introdução	10
1.1. Estágio	10
1.2. Estagiário	11
1.3. Definição de Objetivos Pessoais	11
1. Parte I – Realização do Estágio	13
1.1. Avaliação do Contexto	13
1.2. Recursos Humanos, Físicos e Materiais	14
1.3. Contextualização da Equipa	16
1.3.1. Constituição do plantel	16
1.3.2 Enquadramento da Competição	18
1.3.3 Modelo de Jogo.....	19
1.3.4 Modelo de Treino.....	22
1.4 Objetivos Propostos vs Objetivos Alcançados	26
1.4.1. Objetivos da intervenção profissional	26
1.4.2. Objetivos a atingir com a população alvo	27
1.4. Funções e Tarefas	27
1.6. Análise da Atividade	29
1.6.1. Enquadramento	29
1.6.2. Área de Planeamento	29
1.6.3. Área de Intervenção em Treino	31
1.6.4. Área de Intervenção em Competição	32
1.6.5. Área de Avaliação, Controlo e Reflexão	33
1.6.6 Conteúdos de treino	35

1.7 Conclusão	36
2. Parte II - Enquadramento do Estudo	39
2.1. Introdução	39
2.2. Enquadramento Teórico	40
2.2.1. Futebol	40
2.2.2. Fator Casa	41
2.2.3. Fator Público	43
2.2.4. Fator Viagens	44
2.3. Objetivos	45
2.4. Hipóteses	45
2.5. Metodologia	46
2.5.1. Caracterização da Amostra	46
2.5.2. Materiais a utilizar e recursos necessários	46
2.5.3. Procedimentos	47
2.6. Apresentação e Discussão de Resultados	47
2.6.1. Evolução do Fator Casa com base na Fórmula de (Pollard, 1986)	48
2.6.1.1. Fator Casa na Primeira e Segunda Liga Portuguesa	48
2.6.1.2. Fator Casa na Divisão de Honra da AF Leiria Sub 19	55
2.6.2. Análise Estatística Descritiva	57
2.6.3. Análise Estatística Inferencial	61
2.6.4 Modelo de regressão adaptado	68
2.7 Limitações do estudo	69
2.8. Conclusões	70
2.9 Perspetivas de futuro.....	71
3. Parte III- Balanço final de estágio	72
Bibliografia.....	74
Anexos.....	77

Lista de Figuras

Figura 1- Associação de Futebol de Leiria	14
Figura 2- Associação Beneditense de Cultura e Desporto.....	14
Figura 3- Estádio Parque de Jogos Fonte da Senhora	15
Figura 4- Classificação Divisão de Honra AF Leiria (Sub-19)	18
Figura 5- Exercício Organização Ofensiva (Construção das Ações Ofensivas)23	
Figura 6- Exercício Organização Ofensiva (Criação de Situações de Finalização)	23
Figura 7- Exercício Organização Ofensiva (Finalização)	24
Figura 8- Exercício Organização Ofensiva	24
Figura 9- Exercício Organização Defensiva (Equilíbrio Defensivo)	24
Figura 10- Exercício Organização Defensiva (Recuperação Defensiva).....	25
Figura 11- Exercício Organização Defensiva (Defesa Propriamente Dita).....	25
Figura 12- Exercício Transição Defensiva.....	26
Figura 13- Exercício Transição Ofensiva	26
Figura 14- Microciclo Tipo da ABCD Sub-19.....	29
Figura 15- Exemplo de Microciclo	30
Figura 16- Exemplo de Observação e Análise de Jogo	34
Figura 17- Exemplo de Observação e Análise de Jogo adversário	35
Figura 18- Percentagem de Conteúdos de Treino	36
Figura 19- Fórmula para calcular o Fator Casa, adaptada de Pollard (1986) ..	47
Figura 20- Distribuição de pontos referente às duas Ligas nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24	57
Figura 21- Distribuição de pontos referente à Primeira Liga nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24	58
Figura 22- Distribuição de pontos referente à Segunda Liga nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24	58
Figura 23- Fórmula de Regressão múltipla	69

Lista de Tabelas

Tabela 1- Recursos Humanos ligados ao clube	14
Tabela 2- Constituição do plantel na época 2023/2024.....	16
Tabela 3- Constituição da amostra do estudo.....	46
Tabela 4 - Fator Casa na Primeira Liga na época 2021/2022	49
Tabela 5- Fator Casa na Primeira Liga na época 2022/2023	50
Tabela 6- Fator Casa na Primeira Liga na época 2023/2024	52
Tabela 7- Fator Casa na Segunda Liga Portuguesa na época 2021/2022	53
Tabela 8- Fator Casa na Segunda Liga Portuguesa na época 2022/2023	54
Tabela 9- Fator Casa na Segunda Liga Portuguesa na época 2023/2024	55
Tabela 10- Fator Casa- Divisão de Honra da AF Leiria 2023/2024	56
Tabela 11- Relação entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida pelos visitantes na Primeira e Segunda Liga nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24	63
Tabela 12- Relação entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida pelos visitantes na Primeira Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24	64
Tabela 13- Relação entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida por visitantes na Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.....	66
Tabela 14- Regressão linear entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida por visitantes na Primeira e Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24	66
Tabela 15- Regressão linear entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida por visitantes na Primeira Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.....	67
Tabela 16- Regressão linear entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida por visitantes na Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.....	68
Tabela 17- Exemplo de modelo de regressão.....	69
Tabela 18- Estatística Descritiva referente às duas Ligas nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24	77
Tabela 19- Estatística Descritiva da Primeira Liga nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24..	77
Tabela 20- Estatística Descritiva da Segunda Liga nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24.	77

Introdução

1.1. Estágio

O Estágio é uma componente curricular anual do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, realizada no segundo ano do curso, com uma carga de 60 ECTS. Este estágio integra dois processos formativos distintos: um relacionado com a intervenção prática como treinador-adjunto estagiário e outro com o desenvolvimento de um estudo técnico-científico. Cada um destes processos envolveu diferentes conteúdos e abordagens profissionais:

1. Intervenção como Treinador-Adjunto Estagiário:
 - Planeamento e execução de microciclos, unidades de treino e exercícios;
 - Preparação e monitorização da condição física dos atletas;
 - Organização e gestão do grupo durante as competições.
2. Desenvolvimento de um Estudo Técnico-Científico:
 - Análise dos jogos das últimas três temporadas das duas principais divisões do futebol português, com o objetivo de investigar se as equipas que jogam em casa têm vantagem competitiva.
 - O estudo também procurará verificar se há relação entre essa vantagem e fatores como o número de espectadores e a distância percorrida pela equipa visitante.

O estágio descrito neste relatório aconteceu ao longo de uma época desportiva, iniciando-se em 29 de agosto de 2023 e terminando a 25 de maio de 2024, sob a orientação do Professor Nuno Coito. O estágio foi realizado na Associação Beneditense de Cultura e Desporto, na equipa de Juniores Sub-19, que competiu na Divisão de Honra de Sub-19 da AF Leiria.

O relatório encontra-se estruturado em três partes:

Parte I – Contextualização e desenvolvimento do estágio, incluindo a caracterização da equipa, as funções desempenhadas e a avaliação das atividades realizadas.

Parte II – Enquadramento teórico e metodológico do estudo, bem como a apresentação e discussão dos resultados obtidos.

Parte III – Balanço final da experiência de estágio, refletindo sobre os objetivos inicialmente propostos, as dificuldades enfrentadas e as aprendizagens adquiridas.

1.2. Estagiário

O relatório foi realizado por Paulo Jorge Rainho Salvador, 25 anos e natural da Zambujeira do Mar. Licenciado em Treino Desportivo, com especialização em Futebol, pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior onde obteve o Grau I do Título Profissional de Treinador de Desporto.

Ao longo de 17 épocas desportivas, representou vários clubes, incluindo o Sport Clube Odemirense (6 épocas), o Portimonense Sporting Clube (5 épocas) e a Associação Beneditense de Cultura e Desporto (6 épocas). Iniciou a sua carreira de treinador na época 2021/2022, na Associação Beneditense de Cultura e Desporto, onde exerceu funções de treinador-adjunto nas equipas de Benjamins B e Iniciados. Na época seguinte (2022/2023), assumiu o cargo de treinador principal da equipa de Juvenis.

Motivado a aprofundar os seus conhecimentos teóricos e práticos no campo do treino desportivo, decidiu continuar a sua formação académica, ingressando no Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, uma instituição de prestígio no cenário nacional e internacional. O seu foco está na melhoria contínua das suas competências, especialmente nas áreas de planeamento, observação, análise e intervenção em treino e competição.

1.3. Definição de Objetivos Pessoais

A definição de objetivos é um elemento essencial em qualquer plano de formação, sendo crucial considerá-los em diferentes níveis. Foi com base nesse princípio que o estagiário estabeleceu as suas metas, clarificando o que desejava alcançar e os caminhos para atingir esses objetivos.

Enquanto treinador-adjunto da equipa de Juniores Sub-19 da Associação Beneditense de Cultura e Desporto, os objetivos foram divididos em várias categorias:

Objetivos Gerais:

- Respeitar a entidade acolhedora assim como a Escola Superior de Desporto de Rio Maior, a fim de transmitir uma boa imagem;
- Ser parte ativa nas atividades do clube;
- Transmitir as competências obtidas na licenciatura durante o estágio;
- Aprender com treinadores e profissionais mais experientes.

Objetivos Formativos:

- Melhorar a comunicação nas intervenções junto dos atletas;
- Fortalecer a capacidade de planeamento e reflexão sobre o processo de treino;
- Evoluir na área de análise e relatórios de jogo.

Objetivos Pedagógicos:

- Ser pontual e assíduo enquanto representante da entidade acolhedora;
- Promover um ambiente de trabalho agradável;
- Exigente no cumprimento das regras da entidade acolhedora;
- Desenvolver as capacidades técnicas, táticas e técnico-táticas dos jogadores.

Objetivos Sociais:

- Participar ativamente nas atividades do clube;
- Estabelecer relações com os restantes elementos do clube;
- Promover um ambiente positivo e saudável de trabalho dentro da entidade acolhedora.

Objetivos Competitivos:

- Garantir a manutenção da equipa na Divisão de Honra da AF Leiria;
- Atingir os quartos-de-final da Taça da AF Leiria
- Promover a integração de jogadores na equipa sénior.

1. Parte I – Realização do Estádio

1.1. Avaliação do Contexto

A Benedita é uma freguesia portuguesa do município de Alcobaça, com 29,18 km² de área e 8480 habitantes. A sua densidade populacional é 290,6 hab./km². É a freguesia mais populosa do município de Alcobaça. A freguesia da Benedita caracteriza-se pelo elevado dinamismo industrial, beneficiando da sua proximidade ao IC2 e à A1.

A 15 de agosto de 1962 foi fundando o clube, na altura com o nome Associação Beneditense de Desporto e Cultura (A.B.D.C.) e que, posteriormente, no dia 31 de janeiro de 1963 viria a ser, definitivamente a Associação Beneditense de Cultura e Desporto (A.B.C.D.).

No dia 29/01/1983 foi inaugurado o Parque de Jogos Fonte da Senhora, atual estádio do clube. A Associação Beneditense de Cultura e Desporto conta com vinte presenças em campeonatos nacionais, sendo estas presenças repartidas entre 3^a Divisão (treze épocas) e 2^a Divisão B (sete épocas). A melhor classificação atingida nestes campeonatos, foi um quarto lugar na 2^a Divisão B.

A A.B.C.D. possui como patrocinadores oficiais a Benecar e a Delta.

Na época 2023/2024 o clube teve equipas em todos os escalões de formação desde os Petizes até aos Juniores, competindo todos em competições realizadas pela Associação de Futebol de Leiria (fig 1).

Em termos de palmarés, o ABCD (fig 2) destaca-se por ter conquistado:

- Campeão Distrital da 2^a Divisão da A.F. Leiria em 1985/86
- Vice-Campeão Distrital da 1^a Divisão da A.F. Leiria em 1986/87
- Campeão Distrital da 1^a Divisão da A.F. Leiria em 1989/90
- Vencedor Taça Distrital da A.F. Leiria em 1989/90
- Vice-Campeão Nacional da 3^a Divisão Nacional - Série D em 1993/94
- Vice-Campeão Nacional da 3^a Divisão Nacional - Série D em 2000/01
- Finalista Taça Distrital da A.F. Leiria em 2006/07
- Vencedor Taça Distrital A.F. Leiria em 2015/16
- Vencedor Supertaça Distrital A.F. Leiria em 2015/16
- Vencedor Taça Distrital A.F. Leiria em 2017/18

Nos últimos anos, para fortalecer o clube com a comunidade local e o futebol de formação, a entidade acolhedora regiu-se por três vetores:

- **Missão:** A Associação Beneditense de Cultura e Desporto tem por objetivo a educação física, a prática dos desportos, atividades de recreio e da cultura. Pretende especificamente difundir a prática da modalidade de futebol, nos escalões de formação e sénior, promovendo a organização de agrupamentos destinados a participar

em competições desportivas oficiais e particulares. Procura ainda agregar os sócios, simpatizantes, atletas, técnicos e demais comunidade em torno dos valores do Clube.

- **Visão:** A Associação Beneditense de Cultura e Desporto visa o aumento, qualificação e desenvolvimento integral dos jovens ligados ao clube, através da participação de recursos humanos qualificados, a fim de permitir um enquadramento dos mesmos no futebol sénior amador ou profissional quer do Clube ou de outras instituições desportivas.

- **Valores:** A Associação Beneditense de Cultura e Desporto tem como valores a dedicação desportiva e competência, capacidade de interação social, responsabilidade pessoal e coletiva, ética e fair-play, solidariedade e cooperação, respeito pelos demais intervenientes e espírito de equipa.

Figura 1- Associação de Futebol de Leiria



Figura 2- Associação Beneditense de Cultura e Desporto



1.2. Recursos Humanos, Físicos e Materiais

Os recursos humanos ligados diretamente ao futebol de formação e à equipa sénior, são cerca de 200 atletas, 10 treinadores principais e 11 treinadores-adjuntos (tabela 1).

Tabela 1- Recursos Humanos ligados ao clube

Escalão	Treinador Principal	Nº Adjuntos
Petizes	FL	0
Traquinas A	PS	1
Traquinas B	PS	1
Benjamins B	AS	1
Benjamins A	JL	1
Infantis	RC	1
Iniciados	MM	2
Juvenis	FA	1
Juniores	RB	1
Séniore	FM	2

O clube tem um campo de relvado sintético, o Parque de Jogos Fonte da Senhora (fig 3). O estádio tem capacidade para 1500 adeptos e é utilizado por todos os escalões de formação do clube. De realçar que existe um projeto criado pela direção que consiste na construção de mais campos para os escalões de formação do clube no espaço envolvente ao estádio que recentemente foi adquirido pelo clube.

Figura 3- Estádio Parque de Jogos Fonte da Senhora



A equipa teve acesso a recursos materiais adequados e em quantidade suficiente para desenvolver uma boa dinâmica de treino e aquecer antes dos jogos. No entanto, foi notada a falta de uma baliza amovível de futebol 11 e também de barreiras para o treino de bolas paradas ofensivas, como livres diretos e indiretos, o que dificultou a preparação eficaz nessa área.

Como tal, destaca-se a seguinte lista de material utilizado:

- 2 balizas de futebol 11 (fixas);
- 4 balizas de futebol 7 (amovíveis);
- 2 balizas de futebol 5;
- 4 mini balizas;
- 4 escadas de coordenação;
- 20 bolas;
- Coletes (multicores);
- Sinalizadores (multicores);
- Cones;
- Varas;
- Arcos;
- 1 caixa pliométrica
- 2 bolas medicinais
- Colchões

Em relação a equipamentos, de treino e competição, foram facultados pelo clube para os jogadores e treinadores.

1.3. Contextualização da Equipa

1.3.1. Constituição do plantel

O plantel da equipa de Juniores Sub-19 da Associação Beneditense de Cultura e Desporto para a época 2023/2024 foi composto por atletas nascidos entre o ano de 2005 e 2006 (tabela 2). Ao longo da época o plantel sofreu algumas alterações com a saída de jogadores (um Guarda-Redes, um Médio Centro e um Avançado) por falta de minutos e/ou por vontade própria. No ponto de vista do estagiário, um facto que devia ser revisto e ter mais importância junto da coordenação da entidade acolhedora é o recrutamento de jogadores. De forma, a aumentar o número de atletas do plantel sendo mais fácil produzir sessões de treino com qualidade.

No decorrer da época, a pedido do treinador da equipa sénior foram chamados jogadores (Guarda-Redes, Médio Defensivo e Médio Centro) para treinarem uma vez por semana junto dos Seniores. Na segunda parte da época, o Guarda-Redes da equipa de Juniores, estreou-se na equipa sénior tendo o mesmo disputado três jogos. Por outro lado, ao longo da época jogaram pela equipa de Juniores seis Juvenis (um Guarda-Redes, um Defesa Central, um Médio Defensivo, dois Médios Centro e um Extremo Direito).

Com a mudança do treinador principal na segunda jornada, os jogadores mostraram-se descontentes e frustrados por estarem a criar uma ligação com o antigo treinador e a entender o seu modelo de jogo. A entrada do novo treinador criou alguma instabilidade dentro do plantel tendo influenciado a qualidade de jogo na competição. Numa fase inicial, tornou-se extremamente difícil cativar os jogadores para aquilo que se pretendia enquanto equipa técnica e fazê-los acreditar em novas dinâmicas. A instabilidade que se vivia dentro do grupo levava conseqüentemente a maus resultados sucessivos, tendo a equipa conquistado apenas seis vitórias no campeonato. Mesmo em momentos que sentíamos a equipa psicologicamente afetada conseguia por vezes fazer boas exibições, no entanto, o desfecho do jogo era praticamente sempre o mesmo.

Tabela 2- Constituição do plantel na época 2023/2024

Nome	Data de nascimento	Posição	Altura (cm)	Peso (kg)	Pé dominante	Características
FN	27/12/2005	GR	1,79	83	Direito	Bom jogo de pés, controla bem a profundidade e bastante comunicador.

VB	25/10/2006	GR	1,65	64	Direito	Debilidades a nível técnico, dificuldades nos voos. Boa velocidade de reação.
AP	29/12/2006	DE	1,60	62	Esquerdo	Tecnicamente evoluído, dificuldades no 1x1 e em posicionar-se defensivamente.
RL	29/09/2006	DC	1,74	66	Direito	Grande capacidade de resiliência e entrega. Dificuldades no controlo da profundidade.
JF	14/03/2005	DC	1,84	71	Direito	Excelente relação com bola, boa leitura de jogo, dificuldades de concentração.
JD	02/03/2005	DC	1,83	73	Direito	Pouco ágil, dificuldades técnicas e de posicionamento em campo.
JG	26/05/2005	DD	1,77	68	Direito	Muito aguerrido, espírito de entreajuda, dificuldades na relação com bola
LM	03/02/2006	DD	1,78	67	Direito	Muito intenso e agressivo, debilidades no 1x1
DR	12/04/2006	MD	1,74	69	Direito	Muito agressivo, forte defensivamente e nos duelos. Dificuldades no jogo aéreo.
HR	14/06/2005	MC	1,77	71	Direito	Muito evoluído tecnicamente, capaz de desbloquear o jogo, perde facilmente o foco.
DR	22/06/2006	MC	1,76	66	Direito	Leitura de jogo acima da média, bom a encontrar espaços livres, fraco na transição defensiva.
DS	28/04/2005	MC	1,74	71	Direito	Forte fisicamente, bom remate, pouca agilidade.
DS	28/08/2006	MC	1,79	70	Direito	Excelente relação com bola, boa definição no último terço, dificuldades defensivas.
LS	19/04/2005	ED	1,73	62	Direito	Muito veloz, forte no 1x1, má definição no último passe.
IC	13/01/2006	EE	1,80	72	Direito	Muito rápido e forte no 1x1, excelente comprometimento com a equipa.
FS	26/01/2006	ED	1,78	75	Direito	Muitas dificuldades em jogar de costas, forte fisicamente e boa capacidade de remate.
ML	15/10/2006	ED	1,77	66	Esquerdo	Agressivo no 1x1, veloz, dificuldades na receção.

FB	09/04/2005	PL	1,73	63	Direito	Bom jogo de costas, tecnicamente evoluído, fraco no jogo aéreo.
JF	05/12/2006	PL	1,81	69	Esquerdo	Boa capacidade de remate, dificuldades a entender o espaço a utilizar, debilidades técnicas.

1.3.2 Enquadramento da Competição

O Campeonato da Divisão de Honra de Juniores da Associação de Futebol de Leiria 2023/2024 foi constituído por 14 equipas. O campeonato foi composto por duas voltas e contou com a participação das seguintes equipas: A Beneditense CD, AC Avelarense, Caldas SC "B", CC Ansião, GC Alcobaça, GD Ilha, GD Nazarenos, GD Pelariga, GD Peniche, GRAP, ID Viegrense, S Lisboa Marinha, SC Pombal e UD Batalha. Após essas duas voltas, a equipa que terminou em primeiro lugar subiu ao Campeonato Nacional de Juniores (2ª Divisão) e as duas últimas desceram à 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Leiria (fig 4). Relativamente ao campeonato, a equipa terminou o mesmo na 12ª posição num total de 14 equipas, assegurando a manutenção apenas na última jornada. Com um registo de 43 golos marcados e 71 sofridos, tornou-se evidente, que apesar de alguma capacidade ofensiva, houve dificuldades significativas no processo defensivo.

Figura 4- Classificação Divisão de Honra AF Leiria (Sub-19)

Classificação		Jogos						
JORNADAS								
19 20 21 22 23 24 25 26								
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Gd Pelariga	26	24	1	1	93	18	73
2	Gd Nazarenos	26	18	2	6	87	36	56
3	Grp	26	16	5	5	60	30	53
4	Gc Alcobaça	26	14	4	8	79	31	46
5	Id Viegrense	26	13	3	10	58	58	42
6	Gd Peniche	26	13	1	12	71	51	40
7	Caldas Sc "B"	26	12	3	11	54	45	39
8	S Lisboa Marinha	26	10	7	9	50	50	37
9	Ud Batalha	26	10	4	12	51	50	34
10	Sc Pombal	26	9	6	11	49	38	33
11	Gd Ilha	26	6	5	15	32	56	23
12	A Beneditense Cd	26	6	3	17	43	71	21
13	Cc Ansião	26	5	3	18	29	80	18
14	Ac Avelarense	26	2	1	23	13	155	7

Além do Campeonato da Divisão de Honra a equipa disputou também a Taça Distrital da Associação de Futebol de Leiria. Para esta competição, realizou-se um sorteio com todas as equipas presentes em competições da Associação de Futebol de Leiria, tendo sido disputada por eliminatórias a uma mão. A equipa de Juniores tinha o objetivo mínimo de atingir os Quartos de Final, no entanto, fomos eliminados na 1ª eliminatória num jogo com a equipa SL Marinha, que terminou 1-2 a favor do adversário.

1.3.3 Modelo de Jogo

O nosso modelo de jogo inclui seis momentos do jogo (organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva, esquemas táticos ofensivos e esquemas táticos defensivos). Os sistemas de jogo foram diversificando com as fases do jogo e o próprio resultado.

Deste modo, achamos pertinente realizar uma análise em relação à eficácia do modelo de jogo e ao desempenho da equipa nas competições em que esteve inserida. O modelo de jogo adotado pela equipa apresentou princípios bem definidos, sobretudo na organização ofensiva baseado no ataque posicional e na construção em superioridade numérica. Defensivamente, a equipa procurou manter um bloco médio, orientando a pressão para as zonas laterais. No entanto, os resultados obtidos ao longo da época indicaram que a eficácia do modelo foi limitada, refletindo-se na classificação final e no desempenho na taça. Essa limitação pode ser explicada por diversos fatores, entre os quais a falta de eficácia ofensiva, o desequilíbrio na distribuição dos conteúdos de treino, a instabilidade vivida no grupo ao longo da época e a dificuldade em realizar uma análise detalhada do desempenho da equipa, decorrente da falta de recursos para gravação e observação sistemática dos jogos.

Organização Ofensiva:

O sistema utilizado foi 1-4-3-3, utilizando o método de jogo Ataque Posicional. Na fase de Construção de Ações Ofensivas a equipa optava por uma saída curta, com os laterais bem projetados e formando uma linha de três com os defesas centrais e o médio defensivo. O objetivo passava por atrair o adversário a um lado e variar o jogo rapidamente ao outro, procurava-se construir em superioridade numérica e com largura máxima. O portador da bola devia atacar o espaço vazio atraindo adversários e posteriormente soltando rapidamente a bola. Por vezes, nesta fase e mediante a forma como o adversário pressionava a equipa construía com três defesas, passando a posicionar-se num 1-3-4-3 com o Médio Defensivo a colocar-se entre os Defesas Centrais e os Defesas Laterais a jogarem com máxima largura e em profundidade.

Além disso, utilizou-se uma outra estratégia, esta com menos frequência, que consistia no momento do pontapé de baliza o Defesa Central permutava de posição com

o Médio Defensivo sendo o objetivo fazer a bola chegar ao Defesa Central que já estava posicionado no meio. Esta estratégia justificou-se apenas pelas características do Defesa Central que através da sua capacidade de passe e visão de jogo possibilitava à equipa sair de situações de pressão.

Na fase de Criação de Situações de Finalização pretendia-se aproveitar o espaço criado no corredor contrário aproveitando situações de 1x1 e 2x1 nos corredores com a sobreposição do lateral ou o movimento em profundidade de um dos médios na tentativa de explorar as costas da defesa adversária.

Na fase de Finalização optava-se pela presença de 3 jogadores na zona de finalização (2 Extremos e o Ponta de Lança), colocando sempre os médios na zona próxima à área para uma possível segunda bola e a estarem preparados para a transição defensiva. Esta fase que se caracteriza por ações simples e objetivas.

Temos de realçar que devido às debilidades que a equipa apresentou na última fase (Finalização), a equipa técnica tomou a decisão de colocar em alguns jogos o Defesa Central como Avançado devido às suas características (boa capacidade de remate, bom jogo aéreo). Esta alteração teve impacto na equipa, visto que o jogador terminou a época com 10 golos. Em situações de desvantagem no resultado, o jogador saía do eixo defensivo e passava a ser utilizado como Avançado.

Na Organização Ofensiva a equipa demonstrou capacidade para construir jogo de forma apoiada, privilegiando a circulação de bola e a exploração dos corredores laterais. No entanto, a baixa eficácia na finalização comprometeu o rendimento ofensivo, levando a equipa técnica a adaptar um Defesa Central como Avançado. A decisão revelou-se acertada a nível individual, uma vez que o jogador terminou a época com 10 golos, mas evidenciou uma limitação estrutural na criação e concretização de oportunidades por parte dos avançados.

Transição Defensiva:

A Transição Defensiva ocorre nos segundos após a perda de bola e é um momento muito importante uma vez que a equipa está organizada ofensivamente e não podendo conceder um ataque rápido ou contra-ataque à equipa adversária. Como tal, definiu-se uma transição ativa com o objetivo de recuperar a bola o mais rápido possível.

Através da aproximação dos atletas em formato ofensivo, após a perda da posse de bola, a equipa procura, em bloco, recuperar a posse de bola imediatamente, através da pressão ao portador da bola. Caso não seja bem-sucedida, rápida recuperação defensiva, alinhando a equipa seguindo os ideais do modelo de jogo. Em último recurso, procurar a falta de modo ao reajustamento da equipa, em formato de esquema tático.

A Transição Defensiva foi um dos momentos de jogo onde se evidenciaram maiores fragilidades estruturais. A equipa mostrava dificuldade em reagir

imediatamente à perda da bola, expondo-se a contra-ataques rápidos e concedendo espaços entre setores. A pressão imediata ao portador nem sempre era acompanhada por uma reorganização eficiente do bloco, o que resultava em desequilíbrios defensivos e num elevado número de golos sofridos. A inexistência de uma recuperação coordenada após a perda foi determinante para a instabilidade defensiva.

Organização Defensiva:

Bloco médio: 1x4x3x3. Extremos ocupam linha quase simétrica ao PL. Circular de acordo com a movimentação da bola, mas sempre com pressão passiva de modo a orientar o adversário para zonas laterais. Definimos que as zonas de pressão são os corredores laterais.

Em pressão alta a equipa passava para 1x4x2x3x1, através da subida de um dos Médios Centros, encostando no Médio Defensivo adversário, cortando assim a linha de passe. Médio Defensivo ocupava a posição deixada, promovendo a subida da linha defensiva. Os subprincípios mantêm-se iguais, com orientação semelhante ao bloco médio.

Quanto à Organização Defensiva, o elevado número de golos sofridos sugeriu dificuldades neste momento, nomeadamente na transição defensiva e na ocupação dos espaços em momentos de perda de bola. A tentativa de recuperar rapidamente a posse através de pressão imediata nem sempre foi eficaz, expondo a equipa a transições rápidas e ataques diretos.

Transição Ofensiva:

Após a equipa recuperar a posse de bola o objetivo era sair rápido para o ataque procurando aproveitar os espaços deixados pela equipa adversária. Os Extremos abriam de imediato para tentar aproveitar situações de 1x1 e o Ponta de Lança a fazer movimentos de rutura.

Em Transição Ofensiva, apesar da equipa procurar uma saída rápida após a recuperação da posse de bola, aproveitando os espaços deixados pelo adversário, verificaram-se limitações na coordenação e na tomada de decisão durante este momento. A ausência de dinâmicas bem definidas nas zonas intermédias impediu que a equipa conseguisse ligar rapidamente defesa-ataque, reduzindo a capacidade de criar situações de finalização.

Esquemas Táticos Ofensivos:

Nos pontapés de canto ofensivos ficava um jogador junto à bola. Dentro da área um jogador saía em direção ao batedor para fazer combinação se houvesse vantagem numérica, enquanto os restantes jogadores se dividiam pelo primeiro poste, meio da baliza e segundo poste. Um jogador à entrada da área para possível segunda bola e dois jogadores atrás para possível transição.

Esquemas Táticos Defensivos:

Nos pontapés de canto defensivos utilizou-se o método misto. Optou-se por fazer uma marcação mista, colocando um homem no primeiro poste, um perto da linha lateral da pequena área e quatro jogadores em cima da linha da pequena área. Três ficam na marcação individual e um jogador na frente.

Livres Laterais Ofensivos:

Nos livres laterais ofensivos ficava um jogador na bola (por norma o mesmo jogador bate dos dois lados). O objetivo principal era que a bola seja batida para a referência, que era o Defesa Central.

Os seis jogadores à entrada da área movimentavam-se de acordo com a linha, enquanto um jogador se mantinha à entrada da área para uma possível segunda bola. Dois jogadores ficavam atrás para uma possível transição defensiva.

Livres Laterais Defensivos:

Nos livres laterais defensivos ficava um jogador na frente para uma possível transição ofensiva, um em frente à linha defensiva à entrada da grande área. Dos restantes jogadores, 2 faziam barreira e os outros 6 faziam uma linha defensiva utilizando sempre a marcação à zona.

A equipa técnica definiu este modelo de jogo com o objetivo de desenvolver as capacidades individuais dos jogadores e para que os mesmos entendessem todos os momentos de jogo com clareza.

Nos esquemas táticos, a equipa evidenciou princípios de organização e rotinas bem definidas, sobretudo em lances de bola parada ofensivos, onde foi possível observar uma melhoria na ocupação da área e na execução técnica dos cruzamentos. As combinações curtas e as movimentações nos livres laterais mostraram evolução e variabilidade. Ainda assim, identificaram-se algumas limitações na consistência das marcações defensivas e na reação à segunda bola, o que, por vezes, gerou desequilíbrios. No geral, os esquemas táticos demonstraram uma clara evolução ao longo da época, refletindo o trabalho desenvolvido nos treinos e uma maior compreensão dos jogadores sobre os princípios coletivos.

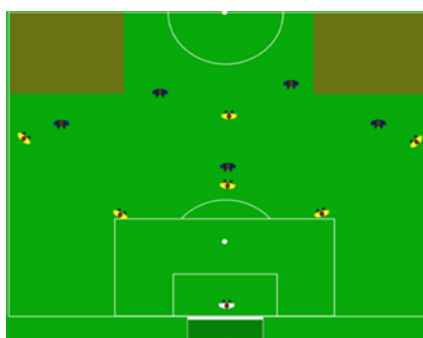
1.3.4 Modelo de Treino

A relação entre o modelo de treino e o modelo de jogo é fundamental para garantir o desenvolvimento da equipa. O treino deve ser o reflexo daquilo que se pretende ver no jogo, funcionando como um meio para potenciar comportamentos, princípios e dinâmicas específicas do modelo de jogo definido (Borges & Frade, 2015).

Dada a importância, o modelo de treino que tentamos fosse convergente com o modelo de jogo delineado, tendo alguns exemplos de exercícios.

No que toca à Organização Ofensiva, mais concretamente, na fase de construção das ações ofensivas (fig 5) foram utilizados exercícios que promovessem as dinâmicas delineadas no modelo de jogo como construir em superioridade numérica, atrair o adversário e variar o centro de jogo, jogar na largura máxima e o médio defensivo a formar uma linha de três com os defesas centrais. Por exemplo, na figura 5 mostramos um exercício com o objetivo de construir em superioridade, procurar o jogador livre e variar o centro de jogo chegando à zona dos quadrados com a bola controlada para fazer ponto.

Figura 5- Exercício Organização Ofensiva (Construção das Ações Ofensivas)



No que diz respeito à fase de criação de situações de finalização (Figura 6), o objetivo passava por promover situações de 1x1 e 2x1 no corredor (extremos e defesas laterais). No exercício (fig 6) a equipa que tinha a posse de bola podia colocar dois jogadores no corredor para aproveitar a superioridade.

Figura 6- Exercício Organização Ofensiva (Criação de Situações de Finalização)



Na fase da finalização (figuras 7 e 8), os exercícios utilizados foram criados de acordo com as dinâmicas pretendidas pela equipa técnica. Exercícios que promoviam a repetição dos movimentos pretendidos, assegurando que as zonas de ataque estavam devidamente ocupadas pelos extremos e o ponta de lança. O exercício 7 iniciava numa das filas com varas, o jogador driblava as varas finalizava e depois fazia de apoio frontal ao jogador da entrada da área para o mesmo rematar. De seguida ia ao encontro do outro jogador na fila das varas tabelava colocando a bola no corredor para o mesmo cruzar para os três jogadores que atacavam a área. Para terminar, um dos jogadores

das laterais combinava com o jogador em frente e cruzava novamente. Na figura 8, apresentamos um exercício com o objetivo de promover finalização aproveitando situações de vantagem numérica (3x2). A bola iniciava nos médios que após combinarem indiretamente ligavam com um dos extremos ou o avançado para atacarem a baliza.

Figura 7- Exercício Organização Ofensiva (Finalização)



Figura 8- Exercício Organização Ofensiva



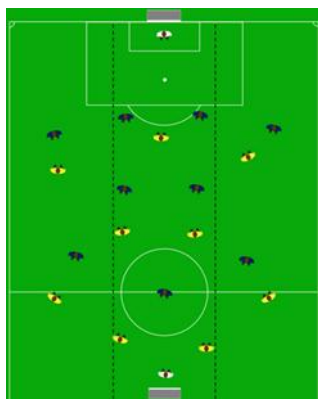
No momento de jogo Organização Defensiva, na fase de equilíbrio defensivo (fig 9), foram utilizados exercícios de acordo com os princípios e dinâmicas estabelecidos no modelo de jogo, acerca de como pressionar o adversário, para onde orientar a pressão e também definição do posicionamento do bloco defensivo. O foco estava na equipa amarela que tinha como objetivo orientar a pressão para os corredores laterais (ponta de lança fazia pressão em “L” aos centrais e extremo do lado contrário posicionava-se mais dentro) para recuperar a posse de bola, caso conseguisse tentavam fazer golo.

Figura 9- Exercício Organização Defensiva (Equilíbrio Defensivo)



Ainda acerca da Organização Defensiva mas na fase de recuperação defensiva (fig 10), foram utilizados exercícios que fossem ao encontro dos princípios pretendidos (defender em dois corredores e orientando a pressão para os corredores laterais).

Figura 10- Exercício Organização Defensiva (Recuperação Defensiva)



Por último, na última fase de Organização Defensiva, defesa propriamente dita (fig 11), os exercícios utilizados tinham muito ênfase nos princípios específicos de jogo como a contenção, cobertura e equilíbrio e concentração. Neste exercício o foco estava em manter a bola coberta, garantindo que a equipa que tivesse a bola não conseguisse passar ao jogador que estava fora do retângulo.

Figura 11- Exercício Organização Defensiva (Defesa Propriamente Dita)



No momento de jogo de Transição Defensiva (fig 12), o objetivo passou por utilizar jogos reduzidos para promover uma rápida reação à perda da posse de bola. O exercício abaixo iniciava num 5x3, em que o objetivo dos amarelos era recuperar e jogar com os quatro que se encontravam fora do quadrado. Após isso, passava a ser uma situação de 7x4 com superioridade para os amarelos e os azuis tinham de recuperar e marcar nas mini balizas.

Figura 12- Exercício Transição Defensiva



No que toca à Transição Ofensiva (fig 13), o objetivo foi implementar exercícios que promovessem uma saída rápida para o ataque. Como tal, o exercício abaixo iniciava numa posse de bola de 5x4 em que o objetivo dos amarelos era marcar nas mini balizas e os azuis tinham de recuperar e jogar com um dos extremos ou o ponta de lança.

Figura 13- Exercício Transição Ofensiva



1.4 Objetivos Propostos vs Objetivos Alcançados

1.4.1. Objetivos da intervenção profissional

Os objetivos estabelecidos foram divididos em: gerais, formativos, pedagógicos e competitivos.

No que diz respeito aos objetivos gerais, durante o estágio, esteve completamente integrado na rotina do clube, colocando em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do curso. Além disso, aproveitou a oportunidade para aprender com profissionais mais experientes, sendo fundamental para o seu crescimento no campo profissional.

Nos objetivos formativos, através das diversas oportunidades de intervenção e reuniões com a equipa técnica, pré e pós treino, fortaleceu as suas habilidades no planeamento, execução e orientação de exercícios. O trabalho de observação e análise

de jogo foi crucial para aprimorar competências na área da análise de desempenho coletivo e análise individual dos jogadores.

Em relação aos objetivos pedagógicos, o estagiário foi sempre pontual e assíduo em todas as atividades, promoveu um ambiente agradável, nos treinos e nos jogos. Procurou evoluir a sua comunicação para se expressar com clareza com os jogadores. Demonstrou um forte compromisso com os regulamentos da entidade acolhedora, assegurando que todos compreendessem a importância de seguir as regras. Teve a capacidade de resolver problemas e conflitos, não só identificava rapidamente as situações, como também demonstrava sensibilidade às necessidades dos jogadores.

No que diz respeito aos objetivos sociais, o estagiário acredita ter demonstrado dedicação, responsabilidade e profissionalismo em todas as situações, colaborando ativamente dentro do clube.

Estabeleceu uma boa comunicação e interação com todos os membros do clube, contribuindo para criar o ambiente mais positivo possível, mesmo sabendo das dificuldades vividas pela mudança de treinadores. Além disso, foi responsável por reforçar o espírito e os valores da entidade acolhedora entre todos os envolvidos.

No que toca aos objetivos competitivos, estes não foram atingidos totalmente. A equipa técnica definiu que o principal objetivo era atingir a permanência na Divisão de Honra de Juniores, e foi cumprido, embora com alguma dificuldade devido a equipa apenas garantir a permanência na última jornada. Por outro lado, a equipa definiu como objetivo mínimo para a Taça Distrital chegar aos Quartos de Final. No entanto, não atingiu porque foi eliminada na eliminatória anterior.

1.4.2. Objetivos a atingir com a população alvo

O estagiário acredita que as metas da equipa foram alcançadas, sobretudo ao promover a capacidade de adaptação do grupo, algo essencial devido à instabilidade constante durante a temporada. Verificou-se uma evolução no entendimento dos momentos do jogo e a nível técnico.

No que toca ao nível Psicossocial, o estagiário e o treinador principal procuraram sempre desenvolver a responsabilidade, autonomia, espírito de grupo, entreaajuda e a determinação. No entanto, com algumas dificuldades por toda a instabilidade vivida dentro do plantel.

1.4. Funções e Tarefas

A equipa técnica foi composta por dois treinadores, o treinador principal e o treinador estagiário.

No decorrer do estágio as funções e tarefas que o estagiário realizou foram divididas em: tarefas em treino, tarefas em jogo e tarefas extra jogo e treino.

Tarefas em treino:

- Operacionalizou exercícios para a parte inicial, fundamental e final do treino;
- Apoiou o treinador principal na implementação (operacionalização e intervenção) da parte fundamental do treino;
- Planeou e organizou os esquemas táticos defensivos e ofensivos;
- Montou os exercício de treino;
- Ajudou na gestão e recolha do material durante e após o treino.

Tarefas em jogo:

- Foi responsável pelo aquecimento de jogo, planeamento e execução do mesmo;
- Foi responsável por instruir os jogadores nos esquemas táticos ofensivos e defensivos;
- Analisou a própria equipa nos diversos momentos do jogo;
- Deu indicações para auxiliar os jogadores dentro de campo;
- Trocou informação constante com o treinador principal.

Tarefas extra jogo e treino:

- Planeou exercícios para a parte inicial, fundamental e final do treino;
- Definiu a estratégia de jogo em conjunto com o treinador principal;
- Definiu a informação pertinente para a palestra de jogo;
- Observou e analisou de jogos (quando possível);
- Colaborou com o treinador principal na gestão do grupo;
- Imprimiu documentos necessários para jogo (convocatória e esquemas táticos).

Com a alteração da equipa técnica, o estagiário manteve as mesmas funções e tarefas. No entanto, a alteração do treinador principal à 2ª Jornada do campeonato representou um momento difícil para o estagiário devido a todo o trabalho que já tinha sido efetuado durante os meses de pré época. O estagiário considera que foi um dos momentos que teve mais impacto sobre a equipa ao longo da época, criando um ambiente de instabilidade constante e indefinição daquilo que seria a época. O estagiário, como um elemento com maior cumplicidade dentro do plantel, tentou manter

a equipa sempre junta na tentativa de contornar aquela fase negativa que parecia não terminar.

Com a saída do treinador, os jogadores inconformados com o acontecimento não receberam da melhor forma o treinador escolhido pela direção. O estagiário considera o início do período de instabilidade, com os jogadores muitas das vezes a não acreditarem nas dinâmicas pedidas pelo treinador. Apesar disso, o novo treinador apresentou-se com um modelo de jogo ambicioso e atrativo na tentativa de extrair as melhores qualidades de cada um dos jogadores.

Apesar dos acontecimentos mencionados, o estagiário reconhece que a sua capacidade de adaptação e a sua determinação evoluíram ao enfrentar os desafios mais exigentes durante o estágio utilizando estratégias como reuniões individuais com os jogadores.

1.6. Análise da Atividade

1.6.1. Enquadramento

A primeira semana de treinos teve como objetivo o recrutamento de jogadores em treino aberto. O período pré competitivo iniciou-se ainda em agosto, devido à primeira jornada se ter realizado no dia 7 de outubro de 2023. No período pré competição trabalhou-se o modelo de jogo, realizaram-se jogos de treino e atividades de dinâmicas de grupo (treinos lúdicos na praia, jantares de convívio) com o principal objetivo de ter a equipa preparada para o início de campeonato.

O estágio teve a duração de 9 mesociclos, com 37 microciclos, 115 sessões de treino e 32 jogos (27 de competição e 5 amigáveis).

1.6.2. Área de Planeamento

No que diz respeito ao planeamento, o microciclo da equipa de incluía três dias de treino, três dias de folga e um dia de competição (fig14).

Figura 14- Microciclo Tipo da ABCD Sub-19

Microciclo Tipo - Associação Beneditense de Cultura e Desporto - 2023/2024						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Jogo	Jogo +1
Treino 19:15 às 20:30H	Folga	Treino 19:15 às 20:30H	Folga	Treino 19:15 às 20:30H	Competição 15:30H	Folga


O dia “Jogo +2” era utilizado para apresentação da análise do jogo anterior, quando possível, e para equilíbrio de cargas. Consistia na separação dos atletas que jogaram mais e menos minutos, com recuperação ativa, prevenção de lesões e tensão através de jogos reduzidos e circuito de força para os menos utilizados. Para além disso, dava-se destaque ao momento de organização ofensiva e transição defensiva e ofensiva.

O dia “Jogo -3” tinha como objetivo preparar a equipa estrategicamente para o jogo, trabalhando organização defensiva e a transição ofensiva da equipa. Esta sessão de treino era planeada com foco no regime de resistência.

O dia “Jogo -1” era o dia com menor carga física para os jogadores e que se focava na velocidade de reação. Nesta sessão trabalhava-se aspetos como a finalização e ações a realizar na fase de criação. Além disso, era o dia com maior ênfase nos esquemas táticos ofensivos e defensivos.

A planificação do microciclo foi realizada em conjunto com o treinador principal abordando conteúdos de treino necessários para a preparação de cada jogo (figura 15).

Figura 15- Exemplo de Microciclo

	Associação Beneditense de Cultura e Desporto – 2023/2024 – Juniores - Divisão de Honra						
	MESOCICLO NÚMERO 2	MICROCICLO 6 – 6 a 12 de novembro de 2023				UNIDADES DE TREINO: 13,14 e 15	
Objetivos	TÉCNICO-TÁTICOS: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Defesa-Ataque; Transição Ataque-Defesa; Finalização;						
Conteúdos e Critérios de Êxito	Organização Ofensiva – Construção a 3 com ataque posicional e projeção dos laterais; Desmarcações de rutura entre lateral e central e entre laterais; Circulação rápida da bola; Decisão do último passe. Organização Defensiva - Ocupação de dois dos três corredores; Articulação da Última Linha Defensiva. Transição Defesa-Ataque – Agressividade na Transição. Saída rápida e objetiva da zona de pressão. Rapidez na ligação para o extremo. Toda a equipa deve acompanhar o movimento da bola;						
Data	06/nov/23 Segunda-Feira	07/nov/23 Terça-Feira	08/nov/23 Quarta-Feira	09/nov/23 Quinta-Feira	10/nov/23 Sexta-Feira	11/nov/23 Sábado	12/nov/23 Domingo
Hora e Local	Hora: 19:15H Local: Benedita	Hora: Local:	Hora: 19:15H Local: Benedita	Hora: Local:	Hora: 19:15H Local: Benedita	Hora: 15:30H Local: Batalha
Nº da Sessão	TREINO Nº 13 (JOGO +2)	FOLGA (JOGO -4)	TREINO Nº 14 (JOGO-3)	FOLGA (JOGO -2)	TREINO Nº 15 (JOGO-1)	COMPETIÇÃO (JOGO)	FOLGA (JOGO +1)
Parte Inicial	Aquecimento com bola		Aquecimento com bola		Aquecimento com bola	5ª Jornada	
Parte Principal	Circuito Treino Força		Posse de Bola com Transição Defensiva (Reagir rápido à perda da bola)		Velocidade de reação	Divisão de Honra	
	Transição Ofensiva (Jogos reduzidos - Sair rápido para ataque)				Organização Ofensiva - Criação e Finalização	UD Batalha	
	Organização Ofensiva e Defensiva (Construção e Criação)		Organização Defensiva - Ocupação de Espaço		Organização Ofensiva - Finalização	VS	
					Esquemas Táticos com Transições (Definição de zonas a explorar ofensivamente; posicionamento defensivo)	ABCD	
Parte Final	Alongamentos Estáticos		Alongamentos Estáticos		Alongamentos Estáticos	Campo de Jogos Sintético da Batalha	
Volume	75'		75'		75'		
Intensidade	Média		Alta		Baixa	Concentração 13:45H	
Equipa Técnica	Treinador Principal: Rúben Belo		Treinador Adjunto-Estagário: Paulo Salvador				

Antes da sessão de treino, o estagiário reunia-se com o treinador principal com o objetivo de finalizar os últimos pormenores. O estagiário dividia a montagem dos exercícios de treino com o treinador principal, utilizando espaços diferentes, sempre que possível, na tentativa de otimizar o espaço e o tempo disponível.

No dia que antecedia o jogo, o estagiário reunia com o treinador principal para a preparação do jogo. Neste sentido, o estagiário ficou responsável por auxiliar o treinador principal na preparação da palestra para o jogo, sugerindo qual a mensagem que deveria ser transmitida aos jogadores. O estagiário considerou que este era um momento relevante devido à instabilidade que a equipa vivia, à estratégia delineada para o jogo e como tal, a última mensagem antes de entrar no jogo era crucial para o desenrolar do mesmo. Ficou também encarregue de imprimir os documentos de jogo como convocatória, fichas de jogo e esquemas táticos. De realçar, que os esquemas táticos ofensivos foram preparados de acordo com as capacidades de cada jogador e tendo sempre uma referência individual, o defesa central.

1.6.3. Área de Intervenção em Treino

Durante a sessão de treino, o estagiário durante a época foi responsável por liderar exercícios de treino, dar feedback aos jogadores e trocar informações com o treinador principal acerca do funcionamento dos exercícios.

Em todo o processo de estágio, a área de intervenção em treino foi onde o estagiário considera que houve uma maior evolução, muito pelo volume de intervenções que tinha e da frequência com que lhe era dada essa liberdade. Isto levou a que tivesse de liderar exercícios, dar feedback de acordo com os objetivos pretendidos e fazer adaptações ao exercício, caso necessário.

O estagiário, ao integrar pela primeira vez uma equipa de juniores, percebeu que existiam diferenças em relação aos outros escalões de formação, principalmente pela maior exigência psicológica que os jogadores enfrentavam e o impacto que essa dimensão tinha no seu desempenho.

Do ponto de vista do estagiário, a equipa técnica demonstrava uma boa organização no processo de treino, com cada um a desempenhar as suas funções. Para o estagiário, os momentos antes e após o treino eram fundamentais, pois a troca de opiniões sempre contribuiu para o crescimento tanto individual quanto coletivo, tornando-se um ponto importante para a melhoria contínua das sessões de treino.

Embora o estágio tenha proporcionado um espaço de grande aprendizagem e desenvolvimento, é importante refletir sobre a forma como a autonomia do estagiário foi gerida. Se, por um lado, a liberdade para intervir foi fundamental para o seu crescimento, por outro, isso exigiu uma maior capacidade de autoavaliação e adaptação contínua às

exigências do treino. Além disso, a adaptação aos juniores revelou-se um desafio, e teria sido interessante aprofundar estratégias para lidar com a vertente psicológica dos atletas. Finalmente, embora o processo de treino tenha sido bem organizado, explorar metodologias alternativas ou propor ajustes poderia ter sido uma oportunidade para um contributo ainda mais ativo no contexto da equipa.

1.6.4. Área de Intervenção em Competição

Em dias de jogo, o estagiário ficava responsável pela impressão dos documentos de jogo (ficha de jogo e esquemas táticos).

O aquecimento de jogo era da responsabilidade do estagiário e estava dividido em 6 momentos e tinha a duração de 25 minutos distribuídos entre: 1- Passe e receção (curto e longo); 2- Mobilização geral; 3- Posse de bola; 4- Finalização; 5- Esquemas Táticos; 6- Velocidade.

O aquecimento começava com um exercício de passe e receção, inicialmente numa distância curta e de seguida numa distância mais longa. Após isso, os jogadores realizavam a mobilização articular comandada pelo estagiário. De seguida, realizava-se uma posse de bola (5x5) com o objetivo de manutenção da mesma e concretizando ponto ao passar a linha adversária com bola controlada. Após hidratação, a equipa dividia-se ficando a linha defensiva e o médio defensivo com o treinador principal a fazer um exercício de articulação de linha defensiva e os restantes jogadores seguiam para um exercício de finalização. A equipa voltava a juntar-se para um exercício de esquemas táticos em que eram batidos dois cantos de cada lado. Por último, antes de recolher ao balneário a equipa realizava 4 saídas em velocidade. O estagiário considera que o aquecimento foi construído de forma lógica e sequencial, tendo em conta as necessidades dos jogadores (físicas, técnicas, táticas e psicológicas) e com o objetivo de os mesmos estarem preparados para a competição.

No decorrer do jogo, o estagiário desempenhava a função de treinador-adjunto presente no banco de suplentes e focado em analisar o jogo. Constantemente em diálogo com o treinador principal, o estagiário trocava algumas ideias e opiniões acerca do que acontecia em jogo. Além disso, o estagiário esteve também responsável por dar indicações e feedbacks aos seus jogadores.

No que diz respeito ao intervalo de jogo, o estagiário gostaria de realçar a confiança depositada pelo treinador principal em assumir tarefas que envolviam alguma responsabilidade, entre elas o facto de ter sido permitido ao estagiário liderar algumas

palestras. Após reunião com o treinador principal para definir que pontos deviam ser transmitidos aos jogadores, o estagiário ciente da importância, comunicava com os jogadores gerindo os índices motivacionais e corrigindo-os taticamente. Tendo em conta o momento que a equipa atravessava no jogo em termos de resultado e em concordância com as ideias de jogo delineadas pelo treinador.

Em termos de intervenção em competição, o estagiário considera que um dos seus pontos fortes foi a forma como transmitia a mensagem definida pela equipa técnica aos jogadores. Além disso, o estagiário transmitia informações individuais aos jogadores com feedbacks de como melhorarem o seu desempenho, utilizando muitas das vezes críticas construtivas. No entanto, um dos maiores desafios que enfrentou foi a transmissão de informações sobre os jogadores das equipas adversárias, através de reuniões individuais com os jogadores, devido à falta de familiaridade com os mesmos.

1.6.5. Área de Avaliação, Controlo e Reflexão

Dentro desta área, o estagiário considerou que os momentos após os treinos e os jogos como importantes para a evolução dos processos da equipa.

No final de cada treino, a equipa técnica reunia no sentido de trocar informações acerca da operacionalização da sessão de treino em geral e de que forma se poderia melhorar cada exercício de treino.

Aconteceu por diversas vezes ao longo da época, após diálogo com o treinador principal, trocar a ordem de exercícios, aumentar ou reduzir o tempo dos mesmos e até mesmo cancelar exercícios que estavam planeados para a sessão. O estagiário realça a importância deste momento pelo facto de estas decisões serem tomadas em conjunto com o treinador principal, dando ao estagiário a oportunidade de evoluir neste parâmetro sabendo como proceder a alterações nas sessões de treino de forma a cumprir os objetivos da mesma.

No que diz respeito ao pós jogo, devido ao reduzido número da equipa técnica tornou-se difícil fazer a gravação dos jogos (fig 16 e 17). No entanto, o treinador principal tentou junto de outros treinadores obter vídeos de jogos para proceder à análise. Desta forma, apenas foi possível pela equipa técnica realizar a análise de quatro jogos. Este momento, tornou-se importante para que a equipa técnica tivesse uma melhor perceção daquilo que tinha visualizado em jogo e pudesse comparar com o que realmente aconteceu. No ponto de vista do estagiário, o mesmo reconhece que após o processo de estágio a observação e análise de jogo foi uma área em que registou uma melhoria, contudo deveria ter sido dada mais importância a esta área.

Figura 16- Exemplo de Observação e Análise de Jogo



Além da observação e análise do jogo da própria equipa, o estagiário sempre que possível realizava o mesmo processo contra o próximo adversário. Sendo uma forma importante de preparar o jogo e perceber quais os pontos fortes e fracos da equipa adversária. As análises realizadas foram apresentadas em reuniões de 15 minutos antes do início do treino de quarta-feira, com a apresentação a ser preparada pelo treinador estagiário.

A realização deste trabalho trouxe diversas competências tanto para a equipa quanto para o estagiário. Para a equipa, a análise de jogo permitiu uma preparação mais estratégica, proporcionando um melhor entendimento sobre os padrões táticos dos adversários e facilitando a definição de planos de jogo mais ajustados. Além disso, ajudou os jogadores a desenvolverem uma maior inteligência tática, tornando-os mais conscientes sobre como explorar os pontos fracos dos adversários e proteger-se dos seus pontos fortes.

Para o estagiário, esta experiência contribuiu para o aperfeiçoamento da sua capacidade de observação e interpretação do jogo, bem como para o desenvolvimento de competências de comunicação, uma vez que teve de sintetizar e transmitir informações de forma clara e objetiva nas reuniões. Além disso, permitiu-lhe compreender melhor a importância da análise de desempenho na tomada de decisões estratégicas, preparando-o para desafios futuros no contexto do treino e da competição.

Figura 17- Exemplo de Observação e Análise de Jogo adversário

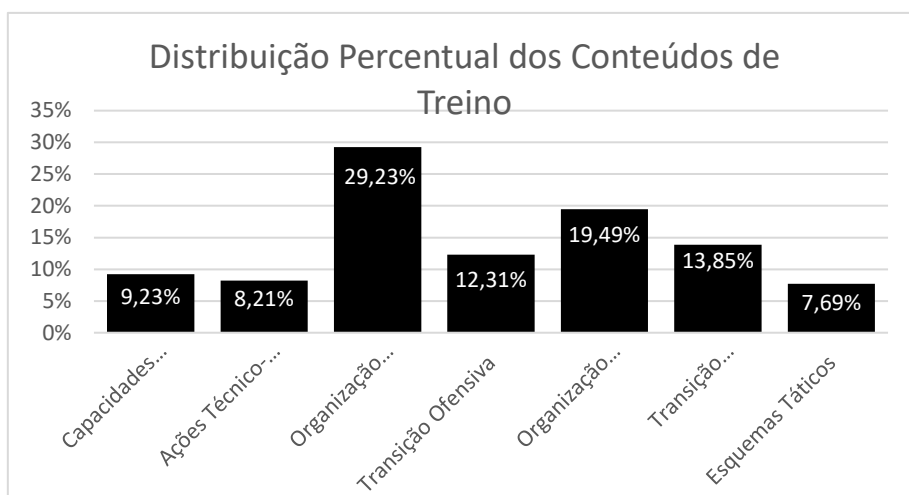


1.6.6 Conteúdos de treino

Em relação aos conteúdos de treino, a mesma dividiu-se pelos momentos de jogo organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva, esquemas táticos, capacidades físicas e ações técnico-táticas. Na figura 18 revelamos o conteúdo de treino que teve maior percentagem foi a organização ofensiva, seguido da organização defensiva e por último a transição defensiva.

Com base na distribuição percentual dos conteúdos de treino apresentada, observa-se uma clara predominância da organização ofensiva, que representa 29,23% do total, refletindo uma aposta assumida no desenvolvimento de dinâmicas de construção, criação e finalização. A organização defensiva (19,49%) e a transição defensiva (13,85%) surgem em seguida, revelando uma preocupação complementar com o equilíbrio estrutural da equipa. No entanto, a diferença expressiva entre os conteúdos ofensivos e defensivos pode indicar alguma desproporção na preparação para momentos de perda e reação imediata, fundamentais no escalão Sub-19. A transição ofensiva (12,31%) assume um valor intermédio, embora abaixo do esperado para um contexto competitivo onde a exploração rápida do erro adversário é determinante. As capacidades físicas (9,23%) e as ações técnico-táticas (8,21%) apresentam percentagens reduzidas, sugerindo que estas componentes foram trabalhadas sobretudo de forma integrada — embora um volume ligeiramente superior pudesse contribuir para maior consistência individual. Por fim, os esquemas táticos (7,69%) apresentam uma incidência reduzida, apesar de este tipo de momento poder ter impacto decisivo em jogos equilibrados. Assim, apesar da coerência interna da distribuição, uma abordagem mais equilibrada entre momentos ofensivos, defensivos e de transição poderia ter potencializado a estabilidade e o rendimento da equipa.

Figura 18- Percentagem de Conteúdos de Treino



1.7 Conclusão

O estágio foi uma experiência desafiante e enriquecedora, permitindo aplicar conhecimentos adquiridos e enfrentar a realidade do treino. A mudança de treinador trouxe instabilidade, mas também obrigou o estagiário a assumir maiores responsabilidades técnicas e emocionais. A liderança em treinos, jogos e análises contribuiu para o desenvolvimento de competências como comunicação, tomada de decisão e adaptação. Apesar de nem todos os objetivos competitivos terem sido alcançados, a experiência revelou-se marcante, reforçando a identidade do estagiário como treinador e aumentando a sua resiliência e motivação para continuar a evoluir.

Durante o estágio, os objetivos propostos foram em grande parte alcançados, refletindo-se numa participação ativa e consistente do estagiário na dinâmica do clube. A nível geral e formativo, conseguiu aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da sua formação académica, mostrando iniciativa no planeamento, operacionalização e avaliação dos treinos, assim como na análise de desempenho da equipa e dos adversários. No plano pedagógico e social, destacou-se pela capacidade de promover um ambiente de trabalho positivo e colaborativo, estabelecendo uma comunicação eficaz com jogadores e equipa técnica, fatores que contribuíram para a coesão do grupo. Em termos competitivos, apesar da eliminação precoce na Taça Distrital, foi atingido o objetivo principal da época — a manutenção na Divisão de Honra.

De forma global, o estágio constituiu uma experiência alinhada com os objetivos delineados inicialmente, permitindo ao estagiário evoluir tanto no domínio profissional como no pessoal, reforçando a sua identidade como treinador e preparando-o para os desafios futuros no contexto do futebol de formação.

As estratégias aplicadas durante o estágio mostraram-se, em geral, coerentes com os objetivos e ajustadas ao contexto da equipa, destacando-se o modelo de jogo em 1-4-3-3 e a adaptação de um defesa-central a ponta de lança. Contudo, dificuldades na finalização, na transição defensiva e a instabilidade causada pela mudança de treinador limitaram a eficácia prática das dinâmicas. Assim, embora bem fundamentadas, as estratégias enfrentaram constrangimentos que condicionaram o rendimento coletivo.

A intervenção pedagógica do estagiário focou-se no desenvolvimento integral dos atletas, promovendo autonomia, responsabilidade e espírito coletivo. Nos treinos, utilizou uma comunicação clara e construtiva, incentivando a autorreflexão. Em competição, destacou-se pela gestão emocional do grupo, adaptando o discurso às necessidades da equipa em momentos de pressão. O cuidado na preparação e explicação dos esquemas táticos reforçou a compreensão dos atletas, criando um ambiente de treino dinâmico e uma relação de proximidade essencial.

O sistema de jogo em 1-4-3-3 foi devidamente incorporado no planeamento e execução dos treinos, contudo, a sua aplicação prática revelou limitações decorrentes da reduzida eficácia ofensiva, da fragilidade nas transições defensivas, do desequilíbrio na distribuição dos conteúdos de treino e da instabilidade emocional do grupo ao longo da época, fatores que condicionaram a consolidação dos princípios de jogo e a consistência do desempenho coletivo. A planificação respondeu sobretudo às exigências imediatas da competição, sem garantir uma progressão contínua dos princípios. O treino deu maior ênfase à organização ofensiva, deixando em segundo plano as fragilidades defensivas, responsáveis pelo elevado número de golos sofridos. Embora a periodização estivesse presente, faltou uma análise sistemática do desempenho que permitisse ajustar os treinos de forma mais eficaz. Assim, a relação entre modelo de jogo e treino mostrou-se adequada, mas com lacunas na consistência metodológica e no equilíbrio dos conteúdos.

A avaliação do planeamento, treino e competição evidenciou um processo estruturado e coerente, mas com limitações. O planeamento seguiu uma lógica adequada, embora pouco suportada em dados concretos. No treino, o estagiário mostrou evolução e iniciativa, mas faltou maior individualização. Em competição, o envolvimento foi relevante, porém a falta de recursos técnicos para a gravação e análise sistemática dos jogos impediu a recolha de indicadores objetivos de desempenho, dificultando a identificação de padrões e a implementação de ajustes fundamentados ao modelo de jogo e ao processo de treino. De forma geral, o processo revelou dedicação, mas careceu de maior rigor metodológico e suporte analítico para potenciar a melhoria contínua.

O estágio permitiu ao estagiário evoluir profissional e pessoalmente, desenvolvendo competências no planejamento, condução de treinos, análise de jogo e liderança em momentos decisivos. As dificuldades, sobretudo a mudança de treinador, reforçaram a sua resiliência, capacidade de adaptação e gestão emocional da equipa. De forma geral, a experiência consolidou a sua identidade como treinador, proporcionando uma evolução equilibrada entre a dimensão técnica e humana do futebol.

A equipa evoluiu ao longo da época em diferentes dimensões. Individualmente, os jogadores progrediram técnica, tática e psicologicamente, mostrando versatilidade e adaptação a novas funções. Coletivamente, embora os princípios do modelo de jogo tenham sido consolidados e a construção ofensiva melhorada, a mudança de treinador gerou instabilidade, mantendo fragilidades defensivas e dificuldades na finalização. Apesar das oscilações de desempenho, a equipa assegurou a manutenção na Divisão de Honra.

2. Parte II - Enquadramento do Estudo

2.1. Introdução

O futebol é o desporto mais popular do mundo, tem uma história moderna com mais de um século de existência. Considerado um desporto altamente imprevisível, onde a performance e o sucesso estão intrinsecamente ligados a uma complexa interação entre fatores técnicos, táticos, físicos, psicológicos e sociais Stølen et al., (2005).

Durante as décadas após a Segunda Guerra Mundial, o futebol britânico consolidou uma forte ligação entre o jogo, o espaço e a comunidade. O estádio tornou-se um símbolo central de identidade local, refletindo a importância dos jogos em casa como momentos de afirmação coletiva. Segundo Taylor (2013), jogar em casa é uma experiência espacial e emocional que reforça o sentimento de pertença entre a equipa e a comunidade. A familiaridade do terreno, o apoio das bancadas e a memória coletiva transformavam o jogar em casa num fator essencial de identidade e desempenho desportivo.

Durante o início do século XXI, o fenómeno dos jogos em casa manteve-se um elemento distintivo no futebol europeu, ainda que o seu impacto tenha sofrido alterações significativas. A modernização dos estádios, o aumento da cobertura televisiva e a globalização das competições transformaram a relação entre o clube, os adeptos e o espaço físico do jogo. Segundo Saavedra García et al., (2013) a vantagem média de jogar em casa foi de 55.6% mas com uma tendência de queda ao longo da década, evidenciando que a tradicional vantagem de jogar perante o seu público diminuiu progressivamente entre 2000 e 2010. Esta tendência reflete não apenas uma homogeneização das condições de jogo, mas também uma mudança cultural no modo como o “jogar em casa” é vivido.

No futebol existem inúmeros fatores que podem influenciar o resultado de um jogo. Segundo Costa et al., (2002), apesar de um jogo de futebol ser organizado e conhecido, revela uma grande imprevisibilidade e aleatoriedade.

Nos primórdios das competições internacionais de futebol, observou-se que as equipas que jogavam fora de casa tendiam a utilizar estratégias defensivas para minimizar o número de golos marcados (e, conseqüentemente, a diferença de golos) no jogo em que a vantagem de jogar em casa estava do outro lado.

A regra do golo fora foi introduzida pela UEFA em 1965, com o objetivo de tornar as eliminatórias europeias mais equilibradas e incentivar as equipas visitantes a adotar uma postura mais ofensiva. Esta regra determinava que, em caso de empate no total das duas mãos, se qualificaria a equipa que tivesse marcado mais golos fora de casa.

Ao longo das décadas seguintes, tornou-se um elemento estratégico importante nas competições europeias, influenciando o modo como as equipas abordavam os jogos fora e em casa. No entanto, após várias críticas quanto à sua relevância no futebol moderno, a UEFA decidiu extinguir a regra em 2021, encerrando assim uma das tradições mais marcantes do futebol europeu.

É necessariamente importante abordar a regra do golo fora em que o objetivo original da regra era promover o jogo ofensivo e a marcação de golos Jost, (2021). Assim, a atribuição de uma maior valorização aos golos marcados fora de casa deverá ter sido prejudicial para as estratégias defensivas, consideradas menos apelativas para os espectadores e telespectadores (Jost, 2021).

De acordo com um estudo de Bahamonde-Birke & Bahamonde-Birke (2023), constatou-se que a regra dos golos fora parece não ter cumprido o seu principal objetivo que seria aumentar o número de golos das equipas visitantes. Além disso, a partir de 2021, a UEFA decidiu extinguir a regra dos golos fora a partir da temporada 2021/2022. Esta decisão deveu-se ao facto de argumentarem a diminuição dos golos marcados desde a década de 1970, bem como a redução na diferença no número de vitórias em casa e fora.

Através da pesquisa efetuada sobre o tema, o fator casa foi abordado em diversos estudos (Sampaio & Janeira, 2005; Marques, 2009; Almeida & Volossovitch, 2017), principalmente em desportos coletivos. No entanto, são poucos os estudos existentes no que diz respeito ao fator casa no futebol português. Como tal, é pertinente que este tema seja mais abordado nos campeonatos portugueses. Assim, analisamos as duas principais divisões do futebol português nas últimas três épocas e uma época de um campeonato de formação (Sub-19) distrital com o objetivo de perceber o impacto do fator casa considerando algumas variáveis.

2.2. Enquadramento Teórico

2.2.1. Futebol

O futebol é o desporto mais praticado e seguido em todo o mundo, com raízes que remontam à Inglaterra do século XIX, quando foram formalizadas as primeiras regras pela Football Association em 1863. Desde então, evoluiu de uma prática recreativa e local para um fenómeno global, assumindo uma forte dimensão social, económica e cultural. Mais do que um simples jogo, o futebol é um elemento de identidade coletiva, capaz de mobilizar comunidades e nações inteiras Taylor (2013).

Do ponto de vista desportivo, o futebol é uma modalidade complexa, caracterizada por ações de elevada intensidade física e cognitiva, nas quais o sucesso

depende da capacidade de adaptação às exigências variáveis do jogo. Estudos recentes destacam a importância crescente da análise de desempenho e dos fatores contextuais que influenciam o rendimento, como o local do jogo, o apoio do público e as deslocações competitivas Gómez-Ruano et al., (2021). A compreensão destes elementos é fundamental para avaliar a performance das equipas e otimizar estratégias de treino e competição.

2.2.2. Fator Casa

De acordo com Courneya & Carron (1992), o fator casa é definido como a expressão utilizada para descrever a consistência com que as equipas que jogam em casa vencem mais de metade (50%) dos jogos disputados (em casa) num calendário equilibrado, ou seja, quando realizam o mesmo número de jogos em casa e fora e defrontando os mesmos adversários.

Sampaio & Janeira (2005) referem que o fator casa é um facto inegável e presente em todas as modalidades desportivas, entre elas o Futebol.

De acordo com Pollard (1986), algumas variáveis do fator casa podem ser resumidas da seguinte forma:

- Apoio da claque - a claque pode estimular a energia e o esforço da equipa visitada, intimidar os jogadores adversários e elogiar as boas ações dos jogadores;
- Fadiga das viagens da equipa visitante - as viagens são cansativas e podem exercer um efeito adverso no desempenho dos jogadores, especialmente quando estão envolvidas distâncias longas;
- Familiarização com o campo de jogo - os jogadores estão mais familiarizados com o tamanho e a superfície de jogo em casa, bem como a sua localização em relação às bancadas e outros pontos de referência;
- Fatores psicológicos - o próprio pensamento de que existe vantagem em casa pode afetar a atitude e o desempenho de um jogador.

Os estudos de Pollard (2006); Pollard & Gómez (2014), mostram que a vantagem do fator casa na primeira liga portuguesa caiu de 64,79% (nas temporadas de 1997/1998 a 2002/2003) para 58,71% (nas temporadas de 2006/2007 a 2011/2012). No estudo de Marques (2009), o mesmo constatou que a diminuição da vantagem do fator casa na primeira liga portuguesa foi mais acentuada nas temporadas de 1997/1998 a 2006/2007. Esse declínio deveu-se a uma diminuição no equilíbrio competitivo da liga.

De acordo com Pollard (2006), o valor mais elevado encontrado para o fator casa foi de 80% no Futebol, assumindo assim maior importância que nos outros desportos

coletivos como Basquetebol, Basebol e Futebol Americano (com valores próximos de 61,8%).

O local onde se realiza o jogo é considerado um dos que tem mais influência no desfecho do mesmo. Segundo Almeida & Volossovitch (2017) o termo vantagem em casa reflete uma maior taxa de sucesso das equipas que jogam em casa versus fora. O estudo de Almeida & Volossovitch (2017), que analisou 32 400 jogos disputados entre 2005/2006 e 2015/2016 em diferentes níveis competitivos do futebol português, confirmou a existência de uma vantagem significativa de jogar em casa em todos os escalões, com valores médios superiores a 50%. Contudo, observou-se uma tendência decrescente dessa vantagem ao longo dos anos. A média de “home advantage” foi de 60,36% no nível amador, 60,46% no semi-profissional e 58,31% no profissional, revelando que as equipas de menor nível competitivo beneficiam mais do fator casa. Os autores verificaram ainda uma relação negativa significativa entre o tempo e a vantagem de jogar em casa nos níveis amador e semi-profissional, enquanto no futebol profissional essa descida parece ter estabilizado. Estes resultados sugerem que o impacto psicológico e territorial de jogar em casa está gradualmente a perder importância, sobretudo devido à profissionalização, à standardização das competições e à menor ligação entre clubes e comunidades locais.

Segundo Silva & Moreira (2008), a vantagem de jogar em casa pode caracterizar uma competição e interferir no balanço competitivo da mesma, alterando comportamentos táticos em função de adversários que historicamente têm bons resultados quando jogam em casa.

O estudo realizado por (Pollard et al., 2008) demonstra que a vantagem de jogar em casa varia de forma significativa entre as equipas, não sendo um fenómeno homogéneo dentro da mesma competição. Os autores do estudo identificaram que algumas equipas apresentavam percentagens consideravelmente inferiores à média nacional, revelando desempenhos domésticos abaixo do esperado.

A literatura também revela que a vantagem de jogar em casa não é universal. A análise realizada por Kuvvetli & Çilengiroğlu (2024) evidenciou que, embora a maioria das equipas da UEFA Champions League apresente valores de fator casa estatisticamente significativos, existem casos em que esse efeito não se verifica. Tal como refere o autor, nem todas as equipas exibem vantagem de jogar em casa, sendo que algumas apresentaram valores de inferiores a 50%, revelando ausência da vantagem tradicionalmente associada ao fator casa. Esta constatação reforça que o fator casa deve ser interpretado como um fenómeno multifatorial, cuja expressão varia consoante características da equipa, do adversário e do contexto competitivo.

Por último, Carron et al., (2005) verificou a existência de mais estados psicológicos positivos como a autoconfiança e vigor quando os jogadores jogam no seu próprio estádio do que quando jogam fora.

2.2.3. Fator Público

Quando os adeptos são entusiastas, existe uma maior probabilidade de a equipa da casa obter mais vitórias Courneya & Carron, (1992). Contudo, para que o público se desloque ao estádio e apoie a sua equipa, é fundamental que esta tenha um elevado nível de qualidade e/ou uma sólida tradição de vitórias em casa.

Segundo Bhagwandeem et al., (2024) jogar em casa sem a presença de adeptos afeta de forma negativa o domínio da equipa no jogo. A presença e o número de adeptos nos estádios revelam-se determinantes para a vantagem de jogar em casa, ainda que com impacto diferenciado entre ligas. O estudo de Inan, (2020) concluiu que a capacidade do estádio e o número de espectadores presentes são variáveis relevantes em todas as ligas e que, em particular, à medida que o número de adeptos aumenta, as equipas da casa tendem a conquistar mais pontos, como observado na Premier League e na Ligue 1. Estes resultados reforçam a ideia de que a dimensão do público presente influencia diretamente o desempenho da equipa da casa, potenciando a conquista de pontos.

Para além do número de adeptos, a intensidade do apoio está igualmente relacionada com a vantagem de jogar em casa. O estudo de Inan (2020) verificou que a densidade dos espectadores é particularmente relevante na La Liga e na Ligue 1, onde se constatou que, quanto maior a ocupação do estádio, maior a probabilidade das equipas da casa conquistarem pontos. Isto demonstra que não é apenas a quantidade de adeptos que importa, mas também a lotação e a pressão coletiva criada, fatores que parecem potenciar significativamente o rendimento das equipas da casa nestas ligas.

Através da pesquisa acerca do Fator Público pode-se afirmar que os resultados são diversos e que sugerem que a influência dos adeptos depende do tipo de modalidade desportiva em conjunto com outros fatores (Nevill & Holder, 1999; Pollard, 2006). Os adeptos exercem uma das influências mais evidentes do jogo, revelando-se como um dos fatores mais dominantes da vantagem de jogar em casa.

Ponzo & Scoppa (2018) realizaram um estudo de forma a compararem jogos “normais” com “derbies” na tentativa de eliminar a influência que as viagens podem causar na equipa visitante. Os autores observaram que o público tem uma preponderância elevada, visto que, em “derbies”, dá uma vantagem média de 0,46 golos para a equipa da casa aumentando a probabilidade de vencer em 13%.

Inan (2020) divide o fator público em três partes sendo elas, intensidade e densidade, tamanho e proximidade. O autor estudou o efeito que intensidade e densidade tinham na performance dos atletas, revelando que os assobios e apupos influenciavam negativamente a equipa visitante. Na parte do tamanho, número de adeptos presentes no estádio, o autor constatou que varia de país para país, mas que segundo o próprio o mesmo não varia muito entre divisões. Segundo Armatas & Pollard (2014) os estádios com bancadas mais perto do relvado influenciam positivamente o resultado para a equipa da casa na comparação com estádios com pista de atletismo.

O estudo de Almeida & Leite, (2021), que analisou o impacto da pandemia nas principais ligas europeias, mostrou que a vantagem de jogar em casa diminuiu de forma geral após o início dos jogos sem público. A média da vantagem desceu de 16,4% para 11,6%, embora essa diferença não tenha sido estatisticamente significativa. Entre as ligas analisadas, a Bundesliga apresentou a maior quebra, com valores que indicam a quase eliminação do fator casa, enquanto na La Liga, Premier League, Primeira Liga e Serie A os efeitos foram mais reduzidos. Estes resultados sugerem que a ausência de adeptos e a neutralização do ambiente do estádio atenuaram o impacto do fator casa, tornando o contexto competitivo mais equilibrado entre equipas anfitriãs e visitantes.

2.2.4. Fator Viagens

Existem poucas evidências de que as deslocações podem ser um fator de desvantagem para a equipa que joga fora de casa, nomeadamente através da fadiga provocada pela viagem. Contudo, alguns investigadores Page & Page (2007), notaram alguma variação no fator casa quando a equipa visitante realizava grandes distâncias e com fusos horários.

De acordo com Janse van Rensburg et al. (2021), as viagens podem também influenciar negativamente as capacidades percetivas, diminuindo o estado de alerta e aumentando o stress e a fadiga.

A influência das deslocações no desempenho das equipas visitantes tem sido amplamente discutida na literatura sobre o fator casa, com vários estudos a demonstrar que condições geográficas e logísticas podem acentuar a vantagem das equipas anfitriãs. Goumas (2014) reforça esta perspetiva ao evidenciar que, em competições internacionais de clubes, a distância percorrida pelos visitantes desempenha um papel determinante na ampliação da vantagem da equipa da casa, concluindo que se verificou uma relação positiva significativa entre a vantagem de jogar em casa e a distância percorrida pelas equipas visitantes em África e na Europa. Por outro lado, Pollard (2006)

refere que a duração e as distâncias das viagens tendem a indicar um efeito muito reduzido.

Drummond et al. (2014), exploraram a influência da distância percorrida por equipas de futebol para disputar jogos fora de casa, relacionando os seus resultados com o estudo de Pollard et al. (2008) sobre equipas brasileiras. O estudo concluiu que a distância tem um impacto significativo no desempenho das equipas, com uma redução aproximada de 0,115 golos por cada 1000 quilómetros percorridos. Na América do Sul, a análise do fator casa na Taça dos Libertadores revelou que as equipas mexicanas geralmente apresentam maior desempenho em casa em comparação com as demais. Esse fenômeno pode ser atribuído às grandes distâncias que os adversários precisam viajar para competir no México.

Em suma, é notório que não existe um consenso no que diz respeito ao fator viagens influenciar aquilo que é a vantagem de jogar em casa e, como tal, torna importante descobrir qual o impacto que este fator tem nos dois principais campeonatos de futebol portugueses.

2.3. Objetivos

O principal objetivo do estudo foi perceber se existe vantagem para as equipas que jogam em casa nos dois principais campeonatos portugueses e na Divisão de Honra de Juniores da AF Leiria. Pretendeu-se por isso, analisar a vantagem do fator casa para perceber o impacto no resultado da equipa que joga no seu próprio estádio nas variáveis “Público” e “Distância percorrida pela equipa visitante”.

2.4. Hipóteses

Ha0 – Não existe diferença significativa entre os pontos conquistados pelas equipas que jogam em casa e o número de espetadores presentes no jogo.

Ha1 - Existe diferença significativa entre os pontos conquistados pelas equipas que jogam em casa e o número de espetadores presentes no jogo.

Hb0 – Não existe diferença significativa entre os pontos conquistados pelas equipas que jogam em casa e a distância feita pela equipa visitante.

Hb1 - Existe diferença significativa entre os pontos conquistados pelas equipas que jogam em casa e a distância feita pela equipa visitante.

Hc0 – Não existe uma relação significativa entre o número de espectadores presentes no jogo e a distância percorrida pela equipa adversária.

Hc1 - Existe uma relação significativa entre o número de espectadores presentes no jogo e a distância percorrida pela equipa adversária.

2.5. Metodologia

2.5.1. Caracterização da Amostra

Foram analisados todos os resultados dos jogos dos campeonatos nas duas primeiras divisões do futebol português nas épocas 2021/2022, 2022/2023, 2023/2024 e na Divisão de Honra de Juniores da AF Leiria na época 2023/2024. As competições foram disputadas a duas voltas, sendo campeã a equipa que conquistou mais pontos. A vitória correspondeu a três pontos, empate a um e derrota a zero. Os campeonatos foram disputados por 18 clubes, à exceção do campeonato de juniores que contou com 14 equipas. A amostra do estudo foi constituída por 2018 jogos no conjunto dos três campeonatos. No tabela 3 mostramos os jogos analisados de cada divisão de cada época.

Tabela 3- Constituição da amostra do estudo

Divisão	Época	Nº Total de Jogos	Total
Primeira Divisão	2021/2022	306	918
	2022/2023	306	
	2023/2024	306	
Segunda Divisão	2021/2022	306	918
	2022/2023	306	
	2023/2024	306	
Divisão de Honra	2023/2024	182	182
Total			2018

2.5.2. Materiais a utilizar e recursos necessários

Para reunir os dados necessários para a concretização do estudo foram utilizadas várias plataformas, entre elas, o site oficial da Liga Portugal e o site Zerozero.pt onde figuram todas as informações importantes acerca dos jogos, o Microsoft Excel para construção da base de dados e por último o IBM SPSS Statistics 30.0 para tratamento de todos os dados recolhidos.

2.5.3. Procedimentos

Todos os jogos das duas divisões foram analisados tendo em conta os seguintes aspetos: pontos conquistados, distância percorrida pela equipa visitante e número de adeptos presentes nos jogos. Após a recolha dos dados utilizou-se o IBM SPSS Statistics 30.0 para fazer a tratamento, foi adotado um nível de significância de $p < 0.05$.

O fator casa das duas divisões e da Divisão de Honra de Juniores da AF Leiria foi quantificado com o método de Pollard, (1986) que consiste em dividir o número de pontos obtidos por uma equipa em casa pelo número total de pontos obtidos no final do campeonato por essa equipa. De seguida, esse valor é multiplicado por 100 obtendo-se assim o valor do Fator Casa em termos de percentagem (fig 19). Ou seja, abaixo de 50% representa a ausência do fator casa e os valores acima de 50% significam que o fator casa existe. Os valores mais elevados sugerem um maior fator casa.

Figura 19- Fórmula para calcular o Fator Casa, adaptada de Pollard (1986)

$$\text{Fator Casa} = (\text{N}^\circ \text{ Pontos em casa} / \text{N}^\circ \text{ Total de Pontos}) \times 100$$

A análise estatística foi realizada para a Primeira e Segunda Liga e foram efetuados um teste de correlação de Pearson para verificar se existe relação entre as variáveis e uma regressão com o objetivo de perceber as diferenças entre os pontos conquistados, a distância percorrida pela equipa visitante e o número de adeptos presentes no jogo. Importa referir que a correlação não significa causalidade e para isso é necessário recorrer à regressão. Além disso, a regressão linear múltipla serve para avaliar a influência das variáveis independentes (número de espectadores e distância percorrida pela equipa visitante) sobre a variável dependente (pontos conquistados pela equipa visitada).

2.6. Apresentação e Discussão de Resultados

No que diz respeito à apresentação e discussão de resultados, a mesma foi dividida em três partes. Em primeiro lugar, realizou-se uma análise à evolução do fator casa, de seguida, apresentou-se uma análise da estatística descritiva e por último, uma análise da estatística inferencial.

Este capítulo foi organizado da seguinte forma:

Apresentar a evolução do fator casa nos dois principais campeonatos portugueses nas épocas de 2021/2022, 2022/2023 e 2023/2024 e na Divisão de Honra de Juniores da AF Leiria na época 2023/2024, utilizando a fórmula de (Pollard, 1986) e comparando-as entre si, tanto por época como por divisão.

Após isso realizou-se a apresentação da análise estatística (descritiva e inferencial) da Primeira e Segunda Liga.

2.6.1. Evolução do Fator Casa com base na Fórmula de (Pollard, 1986)

2.6.1.1. Fator Casa na Primeira e Segunda Liga Portuguesa

Primeira Liga Portuguesa – Fator Casa

Através dos dados recolhidos das três épocas analisadas foi possível construir três tabelas relativamente ao Fator Casa. Utilizando a fórmula anteriormente referida, obtiveram-se as percentagens e registaram-se as três equipas que apresentaram a melhor percentagem e as três equipas com o pior registo.

Na tabela 4 pode-se verificar que a equipa com maior percentagem é o Santa Clara com 75%, seguido da BSAD com 69,2% e o Vitória SC com 62,5%. Todas elas com um valor acima da média do Fator Casa na Primeira Liga da época 2021/2022, registada com 54,2%. Por outro lado, as equipas que apresentaram ausência de vantagem de jogarem em casa foram o Gil Vicente FC com 47,1%, o SL Benfica com 44,6% e por último o Portimonense com 42,1%.

Comparando os resultados com a literatura apresentada, de acordo com Foulds, (2016), embora a vantagem de jogar em casa seja um fenómeno amplamente verificado, existem casos excecionais de equipas que apresentaram valores negativos deste fator, cujos desempenhos foram consistentemente inferiores nos jogos disputados em casa após a sua entrada na liga.

Tal como referiu Almeida & Volossovitch (2017) o termo vantagem em casa reflete uma maior taxa de sucesso das equipas que jogam em casa versus fora e isso verifica-se no valor médio acima apresentado.

De forma a comparar o fator casa com a classificação final, pode-se verificar que a equipa que se tornou campeã, o FC Porto, teve uma percentagem de 51,6%. Este valor revela a existência de fator casa, no entanto, longe do melhor valor registado pela equipa do Santa Clara. No segundo lugar, terminou o Sporting CP com uma percentagem de 50,6% alcançando em conjunto com o FC Porto acesso à Liga dos Campeões. No último lugar do pódio, com acesso ao play-off de acesso à Liga dos Campeões, terminou o SL Benfica que obteve com uma percentagem de 44,6%, registando um valor que revela ausência do fator casa. As restantes equipas com acesso às competições europeias, foram respetivamente, o SC Braga que terminou em quarto lugar e registou uma percentagem de 52,3%, o Gil Vicente FC que terminou na quinta posição e alcançou uma percentagem de 47,1% e em sexto lugar e a fechar os lugares de acesso às competições europeias ficou o Vitória SC com 62,5%.

Nos últimos lugares da tabela, ficaram a BSAD que curiosamente registou um dos valores mais elevados do fator casa com 69,2% e terminou em último. Seguido do CD Tondela que terminou na penúltima posição e registou um valor acima dos 57,1%, representativo da existência de fator casa. Em antepenúltimo e no lugar que disputa o play-off de despromoção, terminou o Moreirense FC com uma percentagem de 62,1%, um valor elevado no que toca ao fator casa apesar da posição em que terminou.

Tabela 4 - Fator Casa na Primeira Liga na época 2021/2022

Fator Casa - Primeira Liga Portuguesa					
Época	Equipa	Local	Pontos Conquistados	Nº Total de Pontos	Fator Casa (%)
2021/2022	Santa Clara	Casa	30	40	75,0%
		Fora	10		
2021/2022	BSAD	Casa	18	26	69,2%
		Fora	8		
2021/2022	Vitória SC	Casa	30	48	62,5%
		Fora	18		
2021/2022	Gil Vicente FC	Casa	24	51	47,1%
		Fora	27		
2021/2022	SL Benfica	Casa	33	74	44,6%
		Fora	41		
2021/2022	Portimonense	Casa	16	38	42,1%
		Fora	22		
Fator Casa (2021/2022)					54,2%

No que diz respeito à época 2022/2023 (Tabela 5) na Primeira Liga Portuguesa, registou-se um valor bastante elevado para a equipa com maior percentagem do Fator Casa, o Marítimo M. com 80,8%. De seguida, o Santa Clara com 77,3% e o Boavista FC com 68,2%. Já as equipas com os registos mais baixos de Fator Casa foram o GD Chaves com 50%, o FC P. Ferreira com 47,8% e por último o FC Vizela com 47,5%, com as duas últimas a terem valores que representam a ausência de vantagem ao jogarem no seu próprio estádio.

De realçar que a média do Fator Casa nesta época ficou registada nos 58,5%, ou seja, mais de 4% relativamente à época anterior. Podemos afirmar que relativamente a esta época apenas as equipas FC P. Ferreira e FC Vizela não tiveram vantagem de jogar no seu próprio estádio.

Através dos dados acima, a equipa Marítimo M. registou um valor de 80,8%. Comparando com a literatura estes valores, estão muito próximos dos mais elevados registados no futebol segundo (Pollard, 2006).

Comparando os valores da época 2022/2023 com a classificação final pode-se confirmar que a equipa campeã nacional, SL Benfica, obteve uma percentagem de 52,9% que apesar de confirmar que a equipa teve vantagem de jogar no seu terreno permaneceu longe dos valores mais elevados. A segunda posição foi alcançada pelo FC Porto que registou uma percentagem de 54,1%, que tal como o SL Benfica conseguiu o apuramento direto para a Liga dos Campeões. No terceiro lugar terminou o SC Braga, lugar de acesso à Liga dos Campeões através de play-off, com uma percentagem de 52,6%. Indicadora de que a equipa tinha vantagem de jogar no seu estádio mas distante do melhor valor atingido. No quarto, quinto e sexto lugar, posições que fechavam o acesso às competições europeias ficou o Sporting CP, o FC Arouca e o Vitória SC, respectivamente. O Sporting CP terminou com uma percentagem de 55,4%, valor mais alto que as restantes três equipas que alcançaram o pódio. Já o FC Arouca registou uma percentagem de 59,3% superando também as equipas que alcançaram uma posição mais alta na tabela. Por último, o Vitória SC tal como as duas equipas anteriormente referidas, terminou a época com um valor mais elevado que as cinco melhores equipas da tabela classificativa, alcançando uma percentagem de 62,3%.

No lado oposto da tabela, terminaram Marítimo M. em décimo sexto e lugar que disputa o play-off de manutenção, FC P. Ferreira em décimo sétimo e Santa Clara em décimo oitavo com descida direta. Das três equipas é de realçar que Marítimo M. e Santa Clara apesar da descida de divisão registaram as melhores percentagens de toda a Primeira Liga com 80,8% e 77,3%.

Tabela 5- Fator Casa na Primeira Liga na época 2022/2023

Época	Equipa	Fator Casa - Primeira Liga Portuguesa			
		Local	Pontos Conquistados	Nº Total de Pontos	Fator Casa (%)
2022/2023	Marítimo M.	Casa	21	26	80,8%
		Fora	5		
2022/2023	Santa Clara	Casa	17	22	77,3%
		Fora	5		
2022/2023	Boavista FC	Casa	30	44	68,2%
		Fora	14		
2022/2023	GD Chaves	Casa	23	46	50,0%
		Fora	23		
2022/2023	FC P. Ferreira	Casa	11	23	47,8%
		Fora	12		
2022/2023	FC Vizela	Casa	19	40	47,5%
		Fora	21		
Fator Casa (2022/2023)					58,5%

Por último, analisando a tabela 6 referente à época 2023/2024 podemos observar que a equipa que registou um valor maior de Fator Casa foi o Estoril Praia com 75,8%, seguido do Rio Ave FC com 70,3% e por último nas equipas com melhor registo ficou o Gil Vicente FC com 69,4%. Analisando as equipas que registaram os valores mais baixos estão o SC Braga com 48,5%, o Portimonense com 46,9% e por último com o registo mais baixo o Casa Pia AC com 36,8%. Todas estas com valores representativos de que não têm vantagem de jogar no seu próprio estádio. A média do Fator Casa nesta época foi de 56,2%, aproximadamente menos 2% comparativamente com a época anterior.

Através das tabelas 4, 5 e 6 pode-se constatar que a época 2022/2023 foi aquela em que o Fator Casa teve o seu valor mais elevado. Além disso, é possível visualizar que a Primeira Liga apresenta nas três épocas analisadas valores acima dos 50%, querendo isso dizer que estamos perante a presença do Fator Casa.

Os resultados obtidos reforçam aquilo já anteriormente referido nos estudos de Pollard (2006); Pollard & Gómez (2014), visto que existe fator casa na Primeira Liga mas que o mesmo tem vindo a diminuir lentamente com o passar dos anos. Comparando os valores obtidos nesse estudo podemos observar que esse decréscimo se verifica, passando de 58,71% na época 2011/2012 para 56,2% na época 2023/2024.

Analisando a classificação final com as percentagens obtidas pode-se afirmar que o campeão nacional, Sporting CP, obteve um valor de 56,7% que confirma a vantagem de jogar no seu próprio estádio. Na segunda posição terminou o SL Benfica que registou uma percentagem de 58,8%, superior à do campeão nacional. A fechar o pódio e com acesso à Liga Europa, o FC Porto, terminou com uma percentagem de 51,4% menor que a dos dois primeiros classificados. Nos restantes lugares de acesso às competições europeias ficaram o SC Braga, em quarto, e o Vitória SC em quinto com percentagens de 48,5% e 55,6% respectivamente. De realçar a percentagem do SC Braga que remete para a inexistência de vantagem de jogar em casa.

Nos últimos lugares terminaram, Portimonense no lugar de play-off de despromoção, seguido do FC Vizela e GD Chaves com descida direta. No que toca às percentagens o Portimonense foi a segunda pior equipa do campeonato com 46,9%, o FC Vizela registou um valor de 53,8% e o GD Chaves de 56,5%.

Tabela 6- Fator Casa na Primeira Liga na época 2023/2024

Fator Casa - Primeira Liga Portuguesa						
Época	Equipa	Local	Pontos Conquistados	Nº Total de Pontos	Fator Casa (%)	
2023/2024	Estoril Praia	Casa	25	33	75,8%	
		Fora	8			
2023/2024	Rio Ave FC	Casa	26	37	70,3%	
		Fora	11			
2023/2024	Gil Vicente FC	Casa	25	36	69,4%	
		Fora	11			
2023/2024	SC Braga	Casa	33	68	48,5%	
		Fora	35			
2023/2024	Portimonense	Casa	15	32	46,9%	
		Fora	17			
2023/2024	Casa Pia AC	Casa	14	38	36,8%	
		Fora	24			
Fator Casa (2023/2024)					56,2%	

Segunda Liga Portuguesa – Fator Casa

Tal como na análise realizada para a Primeira Liga foram construídas três tabelas de forma a analisar o Fator Casa na Segunda Liga Portuguesa.

Através da tabela 7 foi possível observar que as equipas com maior valor do Fator Casa na Segunda Liga na época 2021/2022 são o CD Nacional com 66,7%, seguido da A. Académica com 64,7% e do SC Farense com 63,4%. Todas estas equipas com valores representativos da presença do Fator Casa. Por outro lado, as equipas que obtiveram os valores mais baixos e que significam que não tiveram vantagem de jogar no seu próprio estádio foram o Leixões SC com 47,9%, o SL Benfica B com 43,9% e por último o Académico de Viseu com 43,2%.

Tal como referiu Kuvvetli & Çilengiroğlu, (2024) a vantagem de jogar em casa não é um fenómeno uniforme entre todas as equipas que participam na UEFA Champions League. Os autores identificaram que das 42 equipas incluídas no estudo, 37 equipas apresentaram uma vantagem de jogar em casa estatisticamente significativa. Este resultado revela que cinco equipas não apresentaram vantagem de jogar em casa, evidenciando que atuar no próprio estádio não garante necessariamente um desempenho superior.

Comparando com a classificação final, pode-se afirmar que a equipa campeã, Rio Ave FC, obteve uma percentagem de 57,1% confirmando a existência de vantagem de jogar no seu estádio. Já em segundo lugar e com subida de divisão garantida

terminou o Casa Pia AC, com uma percentagem de 63,2%, superior à obtida pelo campeão nacional da Segunda Liga. No último lugar do pódio e com direito a play-off de subida terminou o GD Chaves com uma percentagem de 62,5%, também superior à do campeão, Rio Ave FC.

Já no lado oposto da tabela, ficaram o SC Covilhã no lugar de play-off de despromoção com uma percentagem de 58,3% e nos lugares de descida o Varzim SC com 62,8% e a A. Académica com 64,7% que apesar dos valores elevados não conseguiram evitar a descida de divisão.

Tabela 7- Fator Casa na Segunda Liga Portuguesa na época 2021/2022

Fator Casa - Segunda Liga Portuguesa					
Época	Equipa	Local	Pontos Conquistados	Nº Total de Pontos	Fator Casa (%)
2021/2022	CD Nacional	Casa	34	51	66,7%
		Fora	17		
2021/2022	A. Académica	Casa	16	22	64,7%
		Fora	6		
2021/2022	SC Farense	Casa	26	41	63,4%
		Fora	15		
2021/2022	Leixões SC	Casa	23	48	47,9%
		Fora	25		
2021/2022	SL Benfica B	Casa	25	57	43,9%
		Fora	32		
2021/2022	Académico de Viseu	Casa	16	37	43,2%
		Fora	21		
Fator Casa (2021/2022)					56,1%

No que diz respeito à época 2022/2023 (tabela 8) na Segunda Liga Portuguesa, as equipas que tiveram vantagem de jogar no seu próprio estádio são o SC Farense com 62,3%, o SCU Torreense com 61,4% e a UD Oliveirense com 60,5%. Por outro lado, as equipas que obtiveram valores que significam ausência do Fator Casa são o CD Nacional com 46,2%, o CD Feirense com 45,7% e por último a BSAD 32,4%. A média do Fator Casa na época 2022/2023 foi de 53,4%, aproximadamente menos 2% que na época anterior.

Observando a classificação final a equipa campeã nacional, Moreirense FC, registou uma percentagem de 59,5% confirmando a vantagem de jogar no seu estádio. Em segundo lugar e também com subida direta à Primeira Liga, terminou o Farense SC, com o melhor valor registado como referido anteriormente. Na terceira posição, ficou o Estrela da Amadora, em lugar de play-off de promoção e com uma percentagem de 49,2% revelando que não existia vantagem de jogar no seu estádio.

No lado oposto da tabela, terminou a BSAD, no lugar de play-off de despromoção com uma percentagem de 32,4% e o CD Trofense com 53,1% e o SC Covilhã com 53,6% que apesar dos valores que remetem para a vantagem de fator casa não evitaram a descida de divisão.

Tabela 8- Fator Casa na Segunda Liga Portuguesa na época 2022/2023

Época	Equipa	Fator Casa - Segunda Liga Portuguesa			
		Local	Pontos Conquistados	Nº Total de Pontos	Fator Casa (%)
2022/2023	SC Fareense	Casa	43	69	62,3%
		Fora	26		
2022/2023	SCU	Casa	27	44	61,4%
		Fora	17		
2022/2023	UD	Casa	26	43	60,5%
		Fora	17		
2022/2023	CD Nacional	Casa	18	39	46,2%
		Fora	21		
2022/2023	CD Feirense	Casa	21	46	45,7%
		Fora	25		
2022/2023	BSAD	Casa	11	35	32,4%
		Fora	24		
Fator Casa (2022/2023)					53,4%

Por último, na última época analisada (tabela 9) referente à Segunda Liga Portuguesa, as três equipas com valores que representam a existência do Fator Casa são o CD Feirense com 80,6%, a U. Leiria com 64,3% e o FC Penafiel com 64,1%. Já as equipas que não tiveram vantagem de jogar no seu estádio foram o Marítimo M. e o CD Tondela com 46,9%, o AVS com 45,3% e por último o Leixões SC com 35,1%. Em termos de média do Fator Casa na época 2023/2024 foi praticamente a mesma da época anterior, com 53,6%.

Através das tabelas 7, 8 e 9 pode-se observar que no conjunto das três épocas o fator casa estava presente na Segunda Liga, visto que os valores médios de cada época eram superiores a 50%.

A equipa CD Feirense na Segunda Liga na época 2023/2024 registou valores de 80,6% no fator casa e comparando com a literatura estes valores, estão muito próximos dos mais elevados registados no futebol segundo (Pollard, 2006).

No que diz respeito à tabela classificativa, o campeão nacional Santa Clara, obteve uma percentagem de 52,1% confirmando assim a vantagem de jogar em casa. Já o segundo classificado, CD Nacional, obteve uma percentagem de 59,2%, superior à do campeão nacional. No terceiro lugar e acesso a play-off de subida terminou o AFS

com 45,3%, valor que demonstra ausência de vantagem de jogar em casa e registando um dos piores registos do campeonato.

No lado oposto da tabela, terminou o CD Feirense no lugar de play-off de despromoção, com o melhor registo no conjunto das três épocas da Segunda Liga. Com descida confirmada ficaram Lank Vilaverdense e o Belenenses com percentagens de 62,9% e 61,5%, que apesar de confirmarem a existência de fator casa não foram suficientes para evitar a descida de divisão.

Tabela 9- Fator Casa na Segunda Liga Portuguesa na época 2023/2024

Época	Equipa	Fator Casa - Segunda Liga Portuguesa			
		Local	Pontos Conquistados	Nº Total de Pontos	Fator Casa (%)
2023/2024	CD Feirense	Casa	25	31	80,6%
		Fora	6		
2023/2024	U. Leiria	Casa	27	42	64,3%
		Fora	15		
2023/2024	FC Penafiel	Casa	25	39	64,1%
		Fora	14		
2023/2024	Marítimo M.	Casa	30	64	46,9%
		Fora	34		
2023/2024	CD Tondela	Casa	23	49	46,9%
		Fora	26		
2023/2024	AVS	Casa	29	64	45,3%
		Fora	35		
2023/2024	Leixões SC	Casa	13	37	35,1%
		Fora	24		
Fator Casa (2023/2024)					53,6%

2.6.1.2. Fator Casa na Divisão de Honra da AF Leiria Sub 19

Divisão de Honra da AF Leiria Sub 19 – Fator Casa

Analisando os valores da Divisão de Honra da AF Leiria (tabela 10) foi possível observar que houve uma equipa a registar 100%, no entanto, este valor induz em erro visto que a equipa somou apenas 7 pontos no total do campeonato, todos eles conquistados em casa. Além disso, das 14 equipas apenas duas registaram valores que representam a ausência de fator casa (GD Nazarenos e Ansião), tendo as restantes apresentado valores acima dos 50%.

Foi possível perceber através da tabela que a média da Divisão de Honra da AF Leiria foi de 55,5% e por isso pode-se afirmar que existe vantagem para as equipas que jogam em casa segundo a fórmula utilizada.

Comparando as percentagens com a tabela classificativa, a equipa campeã GD Pelariga, obteve 50,7% confirmando vantagem de jogar em casa. Na parte oposta da tabela, terminaram o Ansião com 44,4%, confirmando a ausência de fator casa como mencionado acima e o AC Avelarense com 100% de fator casa, que tal como referido anteriormente induz em erro visto que a equipa não conquistou qualquer ponto fora de casa.

Tabela 10- Fator Casa- Divisão de Honra da AF Leiria 2023/2024

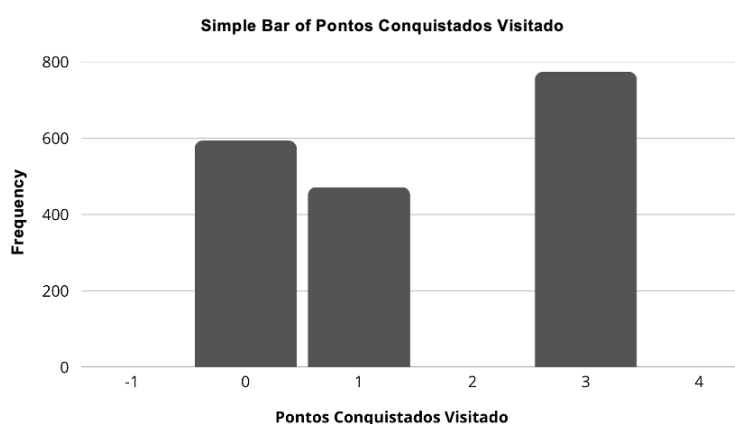
Fator Casa - Divisão de Honra da AF Leiria					
Época	Equipa	Local	Pontos Conquistados	Nº Total de Pontos	Fator Casa (%)
2023/2024	AC Avelarense	Casa	7	7	100,0%
		Fora	0		
2023/2024	Ansião	Casa	8	18	44,4%
		Fora	10		
2023/2024	GD Ilha	Casa	14	23	60,9%
		Fora	9		
2023/2024	A Beneditense	Casa	13	21	61,9%
	CD	Fora	8		
2023/2024	SL Marinha	Casa	22	37	59,5%
		Fora	15		
2023/2024	Sp. Pombal	Casa	17	33	51,5%
		Fora	16		
2023/2024	UD Batalha	Casa	18	34	52,9%
		Fora	16		
2023/2024	Caldas SC	Casa	21	39	53,9%
		Fora	18		
2023/2024	ID Vieirense	Casa	28	44	63,6%
		Fora	14		
2023/2024	GRAP	Casa	28	53	52,8%
		Fora	25		
2023/2024	GD Peniche	Casa	27	40	67,5%
		Fora	13		
2023/2024	GC Alcobaça	Casa	25	46	54,4%
		Fora	21		
2023/2024	GD Nazarenos	Casa	26	56	46,4%
		Fora	30		
2023/2024	GD Pelariga	Casa	37	73	50,7%
		Fora	36		
Fator Casa (2023/2024)					55,5%

2.6.2. Análise Estatística Descritiva

Inicialmente, realizou-se uma análise geral (Primeira e Segunda Liga) e de seguida uma análise individual a cada uma das ligas acerca da distribuição de pontos conquistados pela equipa que joga no seu próprio estádio e respetivas médias.

A Figura 20 demonstra a distribuição de pontos conquistados pela equipa visitada na Primeira e Segunda Liga. É possível afirmar que existe uma distribuição bi-modelo da equipa da casa a ter consideravelmente mais vitórias do que derrotas, com uma média de 1,52 pontos alcançados.

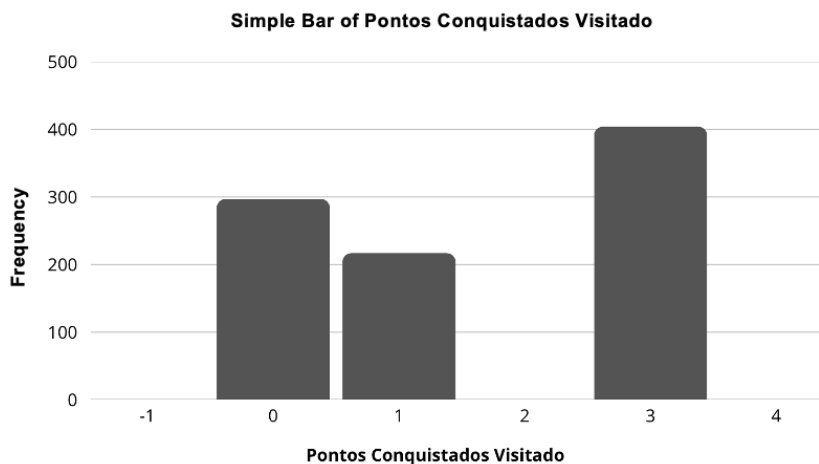
Figura 20- Distribuição de pontos referente às duas Ligas nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24



Curiosamente, quanto à análise da Primeira Liga (fig 21), observa-se uma pontuação média ligeiramente superior em comparação com a média combinada das duas ligas. As equipas visitadas registaram uma média de 1,56 pontos por jogo, enquanto o valor médio geral foi de 1,52 pontos, o que representa uma diferença de 0,04 pontos (diferença relativa de 2,6%) a favor das equipas que jogam no principal escalão. Este resultado reforça a tendência de que, na Primeira Liga, o fator casa continua a desempenhar um papel relevante no desempenho competitivo das equipas anfitriãs.

É de realçar que nos três gráficos apresentados o empate surge sempre como o resultado que ocorre menos vezes em cada uma das Ligas.

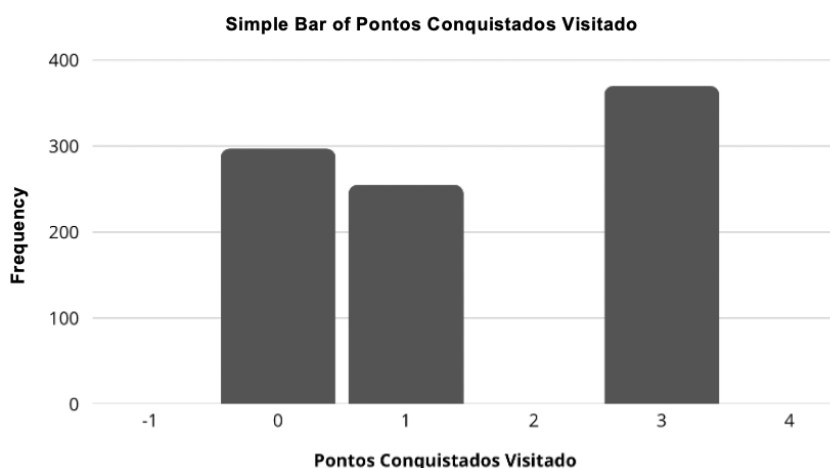
Figura 21- Distribuição de pontos referente à Primeira Liga nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24



Ao analisar a Segunda Liga (fig 22) de forma isolada, verifica-se uma média de 1,24 pontos por jogo obtida pelas equipas da casa, valor inferior ao registado na Primeira Liga (1,56 pontos). Esta diferença de 0,32 pontos por jogo (diferença relativa de 25,8%) evidencia que o impacto do fator casa é mais reduzido nos escalões inferiores, possivelmente devido ao menor apoio do público.

Esta investigação procura perceber se o número de espectadores e a distância percorrida pela equipa visitante podem influenciar o número de vitórias em casa.

Figura 22- Distribuição de pontos referente à Segunda Liga nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24



Primeira e Segunda Liga nas épocas 2021/2022, 2022/2023 e 2023/2024

A estatística descritiva iniciou-se com a análise da Tabela 18 (ver anexo), de forma a analisar algumas informações importantes referentes à Primeira e Segunda Liga no conjunto das três épocas, ou seja, 2021/2022, 2022/2023 e 2023/2024.

Pontos conquistados pelas equipas visitadas:

Os pontos conquistados pelas equipas visitadas apresentam uma média de 1,52, indicando que as equipas que jogam em casa possuem uma vantagem sobre os seus adversários. Essa vantagem também é evidenciada ao comparar com os pontos conquistados pelas equipas visitantes, cuja média é de apenas 1,22. A menor pontuação média das equipas visitantes reflete a dificuldade de jogar fora de casa.

Número de espectadores:

O número de espectadores nos jogos apresenta um cenário muito mais variável. Com uma média por jogo 5898 ± 11242 de espectadores, a análise revela uma enorme disparidade entre os dois, com uma alta frequência de jogos com poucos espectadores e alguns com um número muito elevado. A média de espectadores é influenciada para cima pelo número reduzido de jogos com um número elevado de adeptos. A assimetria positiva (3,080) revela que existe um número reduzido de equipas com uma elevada assistência nos seus jogos enquanto a maioria das equipas tem um número reduzido de adeptos nos seus estádios. O elevado valor da curtose (9,315) deve-se à diferença extrema de espectadores verificada nos jogos da Primeira e Segunda Liga.

Distância percorrida pelas equipas visitantes:

Por fim, a distância percorrida pelos adversários é outro fator que varia significativamente. A média $383,312 \pm 397,49$ km, indicam que os visitantes enfrentam distâncias moderadas na maioria dos casos, embora alguns jogos exijam viagens extremamente longas, que podem ultrapassar os 1500 km. A assimetria positiva (1,429) destaca que as distâncias mais curtas são mais comuns, enquanto as viagens mais longas são menos frequentes, mas ainda significativas. Isso pode ter um impacto direto no desempenho das equipas visitantes, já que distâncias longas estão associadas a maiores níveis de cansaço e dificuldades logísticas.

Primeira Liga nas épocas 2021/2022, 2022/2023 e 2023/2024

No que diz respeito à Primeira Liga (tabela 19 nos anexos), no conjunto das três épocas foram retirados dados de 918 jogos.

Pontos conquistados pelas equipas visitadas:

Relativamente aos pontos conquistados pela equipa da casa, registou-se uma média de 1,56 pontos por jogo. No que toca aos pontos conquistados pelas equipas

visitantes, registou-se uma média de 1,21 pontos por jogo, ligeiramente inferior à média das equipas da casa.

Número de espectadores:

O número de espectadores apresentou uma média $10488 \pm 14444,81$. A distribuição desta variável é assimétrica positiva (skewness de 1,960), o que indica que a maioria dos jogos teve um público reduzido, embora alguns jogos tenham registado uma assistência excepcionalmente elevada. A curtose, com um valor de 2,930, sugere uma distribuição mais pontiaguda, com maior concentração de valores próximos da média, mas com a presença de extremos devido aos jogos com um grande número de espectadores. Relativamente aos dados combinados, o número de espectadores na Primeira Liga está a aproximar-se de uma distribuição normal.

Distância percorrida pelas equipas visitantes:

Por último, a distância percorrida pelos adversários para disputar os jogos revelou também uma grande variabilidade, entre 5 km e 1.530 km, com uma média de 386,695 km. A distribuição desta variável apresenta igualmente uma assimetria positiva (skewness de 1,443), demonstrando que a maioria das distâncias percorridas foi relativamente curta, embora algumas equipas tenham realizado viagens consideravelmente longas. A curtose, com um valor de 1,114, indica que a distribuição é ligeiramente concentrada, com valores distribuídos próximos da média e outros que elevam a mesma, ou seja, as distâncias mais longas.

Segunda Liga nas épocas 2021/2022, 2022/2023 e 2023/2024

Em relação à Segunda Liga, no conjunto dos três anos retiraram-se os seguintes dados.

Pontos conquistados pelas equipas visitadas:

Através da Tabela 20 (ver anexos), foi possível observar que as equipas que jogam em casa registaram uma média de 1,48 pontos por jogo, enquanto as equipas que jogaram fora registaram uma média de 1,24. Estes valores refletem a vantagem das equipas que jogam no seu próprio estádio.

Número de espectadores:

O número de espectadores revela uma média de 1308,07 pessoas por jogo. A assimetria (skewness de 2,936) é fortemente positiva, indicando que a maioria dos jogos possui um público significativamente reduzido em comparação com o número máximo

registado num só jogo (12178 pessoas). A curtose, por sua vez, apresenta um valor elevado (11,267), que significa que a distribuição não é normal.

Distância percorrida pelas equipas visitantes:

A distância percorrida pela equipa adversária também apresenta dados interessantes. A média de distâncias percorridas pelas equipas visitantes é de 379,93 km. A distribuição é assimétrica positivamente (1,407), sugerindo que a maioria das distâncias percorridas está abaixo da média, no entanto, existem algumas distâncias elevadas que influenciam o valor. A curtose de 0,687 indica que existe uma distribuição normal.

2.6.3. Análise Estatística Inferencial

Nesta análise pretendeu-se relacionar o número de pontos obtidos pela equipa visitada com as variáveis fator público (número de espetadores no jogo) e fator viagens (distância percorrida pela equipa visitante para os jogos). A análise utiliza testes estatísticos na forma de valores p para testar várias hipóteses. Foi realizada uma análise de correlação para medir a força e a direção da relação entre as variáveis. As correlações variam entre -1 e 1, indicando relações negativas ou positivas entre as variáveis analisadas. Uma relação é considerada fortemente correlacionada com valores $>.40$ e ou $<-.40$. Por fim, apresentou-se um modelo de regressão para testar o impacto de determinadas variáveis nos pontos conquistados.

Este subtítulo foi dividido pelos seguintes pontos:

- i. Verificar se existe relação entre pontos obtidos, número de espetadores e distância percorrida na Primeira e Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.
- ii. Verificar se existe relação entre pontos obtidos, número de espetadores e distância percorrida na Primeira Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.
- iii. Verificar se existe relação entre pontos obtidos, número de espetadores e distância percorrida na Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.
- iv. Averiguar a existência de diferenças entre pontos obtidos, número de espetadores e distância percorrida na Primeira e Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.
- v. Averiguar a existência de diferenças entre pontos obtidos, número de espetadores e distância percorrida na Primeira Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.
- vi. Averiguar a existência de diferenças entre pontos obtidos, número de espetadores e distância percorrida na Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.

i. Relação entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida na Primeira e Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24

O objetivo deste teste era verificar se existia relação entre os pontos obtidos em casa, o número de adeptos presentes nos jogos e a distância percorrida pelos jogadores para o jogo.

Relativamente à relação entre os pontos conquistados pela equipa da casa e o número de espectadores presentes no estádio, o valor de significância obtido ($p=.001$) encontra-se abaixo do nível máximo definido ($p<0.05$). Assim, rejeita-se a hipótese nula, que defendia a inexistência de relação significativa (H_0), e aceita-se a hipótese alternativa (H_1), concluindo que existe evidência estatística de associação entre estas variáveis.

No que diz respeito à relação entre os pontos conquistados pela equipa visitada e a distância percorrida pelo adversário, o valor ($p=.285$) é superior ao nível de significância estabelecido. Por esta razão, não se rejeita a hipótese nula (H_0), o que indica que não existe suporte estatístico para afirmar que a distância percorrida pela equipa visitante influencia os pontos conquistados pela equipa da casa.

Por fim, a análise da relação entre o número de espectadores e a distância percorrida pelo adversário apresentou um valor de ($p=.011$) que se encontra abaixo do limite definido. Consequentemente, rejeita-se a hipótese nula (H_0) e aceita-se a hipótese alternativa (H_1), verificando-se a existência de uma relação estatisticamente significativa entre ambas as variáveis, apesar da sua fraca intensidade.

A correlação entre os pontos conquistados pela equipa visitada e o número de espectadores revelou-se fraca, com um valor de $r=.216$. Este resultado indica que, apesar de existir uma tendência positiva, a relação entre os pontos conquistados pela visitada e o número de espectadores apresenta baixa intensidade, não implicando necessariamente causalidade.

No que toca aos pontos conquistados pela equipa visitada e a distância percorrida pelo adversário, o valor de $r=.025$ demonstra que a associação entre estas variáveis é extremamente fraca. Este resultado reflete a reduzida influência da distância da deslocação do adversário nos pontos conquistados pela equipa visitada.

Por último, a relação entre o número de espectadores e a distância percorrida pelo adversário apresentou um valor de $r=-.059$, sugerindo uma correlação fraca e negativa. Este padrão é coerente com a tendência de que maiores distâncias dificultam a presença de adeptos visitantes no estádio, reduzindo assim o número total de espectadores.

Tabela 11- Relação entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida pelos visitantes na Primeira e Segunda Liga nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24

		Correlations		
		Pontos Conquistados Visitado	Número de espectadores	Distância percorrida pelo adversário KM
Pontos Conquistados Visitado	Pearson Correlation	1	.216**	.025
	Sig. (2-tailed)		<.001	.285
	N	1836	1836	1836
Número de espectadores	Pearson Correlation	.216**	1	-.059*
	Sig. (2-tailed)	<.001		.011
	N	1836	1836	1836
Distância percorrida pelo Adversário	Pearson Correlation	.025	-.059*	1
	Sig. (2-tailed)	.285	.011	
	N	1836	1836	1836

ii. Relação entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida na Primeira Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24

Na tabela 12 verificamos a existência de relação entre os pontos obtidos em casa, o número de adeptos presentes nos jogos e a distância percorrida pelos jogadores para o jogo na Primeira Liga durante as três épocas.

No que diz respeito à relação entre os pontos conquistados pela equipa da casa e o número de espectadores, foi obtido um valor de ($p=.001$), inferior ao nível de significância adotado ($p<0.05$). Assim, rejeita-se a hipótese nula (H_0), que afirmava não existir relação significativa entre as variáveis, e aceita-se a hipótese alternativa (H_1), concluindo-se que existe uma relação estatisticamente significativa.

Relativamente à relação entre os pontos conquistados pela equipa visitada e a distância percorrida pelo adversário, o valor de ($p=.250$) encontra-se acima do limiar de significância estabelecido. Desta forma, não se rejeita a hipótese nula (H_0), significando que não foi encontrada evidência estatística que permita afirmar a existência de uma relação significativa entre a distância percorrida para o jogo e os pontos obtidos pela equipa da casa.

Por fim, na relação entre o número de espectadores e a distância percorrida pelo adversário, verificou-se um valor de ($p=.001$), inferior ao nível de significância definido. Assim, rejeita-se a hipótese nula (H_0), que assumia a inexistência de relação significativa, e aceita-se a hipótese alternativa (H_1), concluindo-se que existe uma relação estatisticamente significativa entre o número de espectadores e a distância percorrida pela equipa visitante.

A análise da correlação revela que existe uma relação positiva moderada entre os pontos conquistados em casa e o número de espectadores ($r=.306$). Este valor indica que, à medida que aumenta o número de espectadores presentes no estádio, tende também a aumentar o número de pontos alcançados pela equipa da casa, ainda que a força da relação não seja elevada.

Averiguando os pontos conquistados pela equipa visitada e a distância percorrida pelo adversário a relação é muito fraca ($r=.038$). Ou seja, este valor demonstra que a distância percorrida pelo adversário não parece ter relação relevante com os pontos conquistados pela equipa visitada.

Por último, o valor ($r= -.113$) demonstra a existência de uma correlação negativa fraca entre o número de espectadores e a distância percorrida pela equipa visitante. Embora a força da relação seja reduzida, os resultados sugerem que, à medida que a distância percorrida aumenta, tende a verificar-se uma diminuição no número de adeptos presentes no estádio.

Tabela 12- Relação entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida pelos visitantes na Primeira Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24

		Correlations		
		Pontos Conquistados Visitado	Número de espectadores	Distância percorrida pelo adversário KM
Pontos Conquistados Visitado	Pearson Correlation	1	.306**	.038
	Sig. (2-tailed)		<.001	.250
	N	918	918	918
Número de espectadores	Pearson Correlation	.306**	1	-.113**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001
	N	918	918	918
Distância percorrida pelo Adversário	Pearson Correlation	.038	-.113**	1
	Sig. (2-tailed)	.250	<.001	
	N	918	918	918

iii. Relação entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida na Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24

De seguida, passou-se a analisar a relação entre pontos conquistados para a equipa visitada, o número de espectadores e a distância percorrida pela equipa visitante na Segunda Liga para as três épocas.

No que respeita à relação entre os pontos conquistados pela equipa visitada e o número de espectadores, verificou-se um valor de ($p=.008$), inferior ao nível de significância definido ($p<0.05$). Assim, rejeita-se a hipótese nula (H_0), que assumia não existir relação significativa entre as variáveis, e desta forma não se pode rejeitar a hipótese alternativa (H_1).

Relativamente à associação entre os pontos conquistados pela equipa visitada e a distância percorrida pelo adversário, o valor de ($p=.755$) é largamente superior ao limite de significância adotado. Desta forma, não se rejeita a hipótese nula (H_0), o que indica que não existe evidência estatística de relação significativa. Assim, a hipótese alternativa (H_1) não encontra suporte nos dados.

Por fim, no que diz respeito à relação entre o número de espectadores e a distância percorrida pelo adversário, foi obtido um valor de ($p=.001$), claramente inferior ao nível de significância estipulado ($p<0.05$). Consequentemente, rejeita-se a hipótese nula (H_0) e aceita-se a hipótese alternativa (H_1), concluindo-se que existe uma relação estatisticamente significativa entre as duas variáveis.

Através do valor $r = .088$, é possível verificar que a relação entre os pontos conquistados pela equipa visitada e o número de espectadores é positiva, muito fraca, mas estatisticamente significativa. Este resultado indica que, apesar da força reduzida da associação, um maior número de espectadores tende a corresponder a um ligeiro aumento nos pontos conquistados pela equipa da casa.

No que diz respeito à relação entre os pontos conquistados e a distância percorrida pelo adversário, o valor obtido $r=.010$ demonstra uma relação extremamente fraca e não significativa, confirmando que a distância percorrida pela equipa visitante não apresenta impacto relevante nos pontos conquistados pela equipa visitada.

Por último, a relação entre o número de espectadores e a distância percorrida pelos visitantes apresenta uma correlação positiva fraca $r=.190$, mas estatisticamente significativa. Este resultado sugere que, à medida que a distância percorrida pelo adversário aumenta, o número de espectadores presentes no jogo tende igualmente a aumentar, embora de forma pouco expressiva.

Pode-se afirmar que não foi encontrada multicolinearidade significativa no teste de correlação de Pearson e, como tal, pode-se prosseguir para a análise de regressão com as três variáveis.

Tabela 13- Relação entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida por visitantes na Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24

		Correlations		
		Pontos Conquistados Visitado	Número de espectadores	Distância percorrida pelo adversário KM
Pontos Conquistados Visitado	Pearson Correlation	1	.088**	.010
	Sig. (2-tailed)		.008	.755
	N	918	918	918
Número de espectadores	Pearson Correlation	.088**	1	.190**
	Sig. (2-tailed)	.008		<.001
	N	918	918	918
Distância percorrida pelo Adversário	Pearson Correlation	.010	.190**	1
	Sig. (2-tailed)	.755	<.001	
	N	918	918	918

iv. Diferenças entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida na Primeira e Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.

A partir deste capítulo, o foco principal passou para averiguar se existiam diferenças significativas entre as variáveis independentes (número de espectadores presentes e distância percorrida pela equipa visitante) e a influência que podem ter sobre a variável dependente (pontos conquistados pela equipa visitada).

Através da Tabela 14, pôde-se constatar que no conjunto das duas ligas apenas 4,8% (R Square) da variabilidade nos pontos conquistados pela equipa visitada é explicada pelas variáveis número de espectadores presentes e distância percorrida pela equipa visitante. Este valor sugere que existem outras variáveis que podem explicar a vantagem das equipas que jogam em casa. O elevado valor da curtose e a falta de distribuição normal causada pela junção das ligas podem ter contribuído significativamente para esta baixa pontuação.

Tabela 14- Regressão linear entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida por visitantes na Primeira e Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24

Modelo	R	Resumo do Modelo		Erro Padrão da Estimativa
		R Quadrado	R Quadrado Ajustado	
1	.219 ^a	.048	.047	1.287

v. Diferenças entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida na Primeira Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.

Ao efetuar uma análise individual à Primeira Liga (tabela 15), constatou-se que o valor de R Square (9,9%) obtido é mais elevado que no conjunto das duas ligas. Este valor indica que o número de espectadores e a distância percorrida pela equipa visitante contribuem 9,9% para explicar a variabilidade nos pontos conquistados pela equipa visitada.

Estes resultados coincidiram com a literatura visto que segundo Goumas (2014) a distância percorrida parece exercer uma das influências mais evidentes e por isso ser uma das causas mais dominantes da vantagem de jogar em casa.

Tabela 15- Regressão linear entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida por visitantes na Primeira Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24

Modelo	R	Resumo do Modelo		Erro Padrão da Estimativa
		R Quadrado	R Quadrado Ajustado	
1	.315 ^a	.099	.097	1.266

vi. Diferenças entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida na Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24.

Por último, realizou-se igualmente uma regressão linear para a Segunda Liga (Tabela 16) tendo-se obtido o valor 0,8% de R Square. Dos três valores registados este é o mais baixo e indica que as variáveis número de espectadores e distância percorrida pela equipa adversária não são suficientes para explicar alterações na variável dependente (pontos conquistado da equipa visitada).

Pode-se constatar que o baixo número de espectadores na Segunda Liga também contribuiu para esta baixa pontuação preditiva.

Tal como foi referido na literatura, foi também possível confirmar o mesmo que Pollard (2006) afirmou no seu estudo ao dizer que a duração e as distâncias das viagens tendem a indicar um efeito muito reduzido no fator casa.

Tabela 16- Regressão linear entre pontos obtidos, número de espectadores e distância percorrida por visitantes na Segunda Liga nas épocas 21/22; 22/23 e 23/24

Modelo	R	Resumo do Modelo		
		R Quadrado	R Quadrado Ajustado	Erro Padrão da Estimativa
1	.088 ^a	.008	.006	1.300

2.6.4 Modelo de regressão adaptado

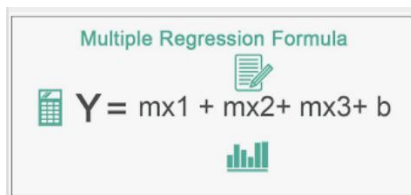
A tecnologia atual criou uma abundância de dados de qualidade que podem ser transformados em informações úteis. Esse fator permitiu que as estatísticas passassem a desempenhar um papel mais importante nas decisões de gestão das equipas desportivas.

O modelo de regressão tem implicações importantes para o futebol, pode-se sugerir aos clubes que o desempenho das equipas pode ser medido, previsto e, portanto, melhorado usando essas análises. Este modelo de regressão múltipla dá uma vantagem competitiva em relação a outras equipas. O modelo não só descreve o impacto que as variáveis têm no resultado do jogo, como também quantifica a importância de cada variável, em relação às outras, no impacto do total de pontos ganhos numa temporada.

Uma conclusão importante da investigação é que os clubes podem fazer melhorias operacionais que ajudarão a equipa a conquistar mais pontos em casa. Descobrimos que o aumento do número de adeptos visitados deve melhorar o total de pontos da equipa na temporada em 7% (mantendo todas as outras variáveis constantes).

Através de toda a recolha e análise de dados realizada foi possível criar um modelo de regressão que demonstra o impacto que o número de espectadores pode ter no número de pontos conquistados pela equipa visitada. Para testar o modelo de regressão, isolou-se a equipa FC Arouca na época 2021/2022 como exemplo. De seguida, verificou-se qual o número máximo de espectadores que registou num jogo (4614), definindo-se como o número de espectadores do modelo para todos os jogos. Comparou-se o modelo de base com um modelo em que o número de espectadores nos jogos fosse sempre 4614 (o máximo registado). Obtendo-se as médias 1,28 e 1,36 que significam que se tudo o resto não se alterar e o número de espectadores for ajustado para 4614 a equipa FC Arouca pode apresentar uma melhoria de 7% no número de pontos conquistados em casa.

Figura 23- Fórmula de Regressão múltipla



Multiple Regression Formula

$$Y = mx_1 + mx_2 + mx_3 + b$$

Tabela 17- Exemplo de modelo de regressão

Número máximo de espectadores	4614	Aumento da média em %
Média de pontos em casa	1,28	7%
Média de pontos em casa com o máximo de espectadores	1,36	

2.7 Limitações do estudo

Em relação às limitações do estudo, o facto de apenas se ter em conta as variáveis fator público e fator viagens deixa-se de parte variáveis importantes que possam ajudar a explicar o fator casa, tais como a familiarização com o campo, o estado psicológico dos jogadores, entre outros. Além disso, para obter uma amostra mais robusta seria benéfico acrescentar outras divisões como por campeonatos de outros países. Por último, a utilização do número total de pontos de uma equipa como denominador na fórmula de Pollard (1986) constitui uma limitação, uma vez que equipas mais fortes tendem a acumular mais pontos tanto em casa como fora, enquanto equipas teoricamente mais fracas dependem mais do desempenho nos jogos em casa e por isso apresentar um fator casa inflacionado.

2.8. Conclusões

Reunindo todos os dados previamente apresentados acerca do fator casa e tendo em conta as variáveis pontos conquistados pela equipa visitada, número de espectadores e distância percorrida pela equipa visitante, é possível retirar as seguintes conclusões:

- O fenómeno fator casa está presente nas duas ligas estudadas (Primeira e Segunda Liga Portuguesas) em todas as épocas, tal como demonstram os resultados obtidos através dos cálculos efetuados com a fórmula de (Pollard, 1986) . No entanto, a sua preponderância tem vindo a diminuir.
- Na análise realizada à Divisão de Honra de Juniores Sub-19 da AF Leiria foi possível constatar que o fator casa está presente visto que a média registada na época 2023/2024 foi de 55,5%.
- Conforme os resultados obtidos constatou-se que no conjuntos das duas ligas apenas 4,8% da variação dos pontos conquistados pelos visitados é explicado pelo fator público e pelas viagens.
- Na Primeira Liga Portuguesa, o impacto nos pontos conquistados em casa é ligeiramente maior visto que 9,9% da variação é explicado pelo número de adeptos e a distância percorrida pelos visitantes.
- No que à Segunda Liga diz respeito, a influência que as variáveis número de adeptos presentes e distância percorrida têm sobre os pontos conquistados em casa é mínima, fixando-se nos 0,8%. Analisando este valor pode-se atestar que as variáveis são muito limitadas na explicação do fator casa muito provavelmente pelo número reduzido de adeptos presentes nos jogos.
- Através dos resultados obtidos e da fórmula de regressão linear criou-se um modelo de regressão adaptado que calcula melhoria em percentagem que a equipa pode obter na média de pontos a jogar em casa.

2.9 Perspetivas de futuro

Os resultados deste estudo reforçam a relevância do fator casa no desempenho competitivo das equipas, mas também revelam a necessidade de aprofundar a análise de outras variáveis ainda pouco exploradas. Futuras investigações poderão considerar fatores como o impacto das condições meteorológicas, as características físicas e dimensionais dos relvados, o estado do piso de jogo, ou ainda aspetos táticos e psicológicos relacionados com a gestão emocional e a preparação pré-competitiva. A aplicação de modelos estatísticos multivariados e a integração de tecnologias de monitorização de desempenho poderão igualmente contribuir para uma compreensão mais detalhada deste fenómeno.

Relativamente ao percurso de estágio, esta experiência permitiu desenvolver competências de investigação, análise e reflexão crítica, promovendo a ligação entre o conhecimento científico e a prática do treino. O contacto com o contexto competitivo e o envolvimento em processos de recolha e tratamento de dados reforçaram a importância de uma abordagem baseada na evidência, orientada para a melhoria contínua do rendimento desportivo e da qualidade do processo de treino.

3. Parte III- Balanço final de estágio

O estágio desenvolvido na equipa de Juniores Sub-19 da Associação Beneditense de Cultura e Desporto constituiu uma etapa determinante no percurso formativo do estagiário, permitindo transpor os conhecimentos teóricos adquiridos no Mestrado em Treino Desportivo para a realidade prática do treino e da competição. Este período proporcionou uma intervenção direta em várias dimensões do processo de treino — desde o planeamento e organização semanal, à observação e análise de jogos, até à avaliação do rendimento individual e coletivo.

Durante o estágio, uma das maiores aprendizagens foi a importância da flexibilidade no planeamento e na tomada de decisão. As alterações constantes no contexto competitivo — nomeadamente a troca de treinadores a meio da época e as mudanças no plantel — obrigaram o estagiário a adaptar o modelo de treino e as metodologias de intervenção às novas dinâmicas. Esta capacidade de adaptação foi acompanhada por um desenvolvimento significativo nas competências de liderança e gestão de grupo, essenciais para manter o foco e a coesão dos jogadores em momentos de instabilidade.

Outra aprendizagem relevante foi a gestão da carga de treino e da motivação dos atletas, ajustando o conteúdo e a intensidade das sessões às necessidades individuais e coletivas. O estagiário aprendeu a reconhecer a importância de equilibrar as dimensões física, tática e psicológica, procurando um treino mais integrado e contextualizado. O trabalho conjunto com o treinador principal revelou-se particularmente enriquecedor, permitindo refletir criticamente sobre as opções metodológicas, discutir diferentes abordagens e refinar a capacidade de análise do jogo e de intervenção no treino.

No plano das dificuldades, o maior desafio residiu na comunicação com o grupo em momentos de menor rendimento desportivo. A equipa atravessou fases de resultados negativos que afetaram a confiança coletiva. Para superar esta situação, o estagiário recorreu a estratégias de reforço positivo, feedback individualizado e reuniões curtas de reflexão, que ajudaram a restaurar o equilíbrio emocional e o sentido de compromisso dos jogadores. Também se revelou desafiante gerir as diferenças de maturidade entre atletas, uma vez que o grupo integrava jogadores de idades e níveis de experiência distintos. A superação desta dificuldade passou por uma intervenção diferenciada, adaptando o discurso e as exigências conforme o perfil e a função de cada atleta.

A nível metodológico, o estágio foi igualmente marcado pela realização do estudo sobre o impacto do fator casa no futebol português, que permitiu ao estagiário

desenvolver competências em análise estatística, recolha de dados e interpretação de resultados. Este trabalho funcionou como um complemento científico à prática de treino, reforçando a importância de uma abordagem fundamentada e baseada em evidência. A conjugação entre investigação e prática contribuiu para uma visão mais crítica sobre o rendimento desportivo, ajudando a compreender como variáveis contextuais — como o local do jogo, o público e as viagens — influenciam o comportamento competitivo das equipas.

Em síntese, o estágio representou uma experiência transformadora, tanto no domínio técnico-tático como no desenvolvimento pessoal. As maiores aprendizagens emergiram da necessidade de adaptação, liderança e reflexão contínua, enquanto as dificuldades enfrentadas foram essenciais para consolidar a resiliência e a capacidade de resposta a contextos adversos. O estágio permitiu, assim, que o estagiário se afirmasse como um treinador mais consciente, autónomo e preparado, capaz de articular o conhecimento científico com a realidade prática do treino desportivo.

Bibliografia

- Almeida, C. H., & Volossovitch, A. (2017). Home advantage in Portuguese football: Effects of level of competition and Mid-Term trends. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(3), 244–255. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1331574>
- Armatas, V., & Pollard, R. (2014). Home advantage in Greek football. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 116–122. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.736537>
- Bahamonde-Birke, F. J., & Bahamonde-Birke, R. A. (2023). About the “Away Goals Rule” in Association Football. Does Scrapping the Rule Increase the Fairness of the Game? *Journal of Sports Economics*, 24(3), 310–328. <https://doi.org/10.1177/15270025221128957>
- Bhagwandeem, B., Mohammed, A., & Dialsingh, I. (2024). Investigating the influence of fans on home advantage outcomes in association football across Europe. *Soccer and Society*, 25(8), 1093–1109. <https://doi.org/10.1080/14660970.2024.2333487>
- Borges, P. H., & Frade, V. (2015). Periodização Tática: Fundamentos e Perspectivas. *Revista Da Faculdade de Educação Física Da UNICAMP*, 108–204.
- Carron, A. V., Loughhead, T. M., & Bray, S. R. (2005). The home advantage in sport competitions: Courneya and Carron’s (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of Sports Sciences*, 23(4), 395–407. <https://doi.org/10.1080/02640410400021542>
- Costa, J. C., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. In *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* (Vol. 2, Issue 4).
- Courneya, K., & Carron, A. (1992). The Home Advantage in Sport Competitions: A Literature Review. *Journal of Sport & Exercise Psychology, The Home Advantage in Sport Competitions: A Literature Review*.
- Drummond, L. R., Drummond, F. R., & Silva, C. D. da. (2014). A vantagem em casa no futebol: comparação entre Copa Libertadores da América e UEFA Champions League. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(2), 283–292. <https://doi.org/10.1590/1807-55092014000200283>
- Foulds, G. (2016). *A Study of Home Advantage in Football and Other Contributions to Sports Data Analysis*. Lancaster University.
- Gómez-Ruano, M. A., Pollard, R., & Lago-Peñas, C. (2021). *Home Advantage in Sport*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003081456>

- Goumas, C. (2014). Tyranny of distance: Home advantage and travel in international club football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868698>
- H. Almeida, C., & S. Leite, W. (2021). Professional football in times of COVID-19: did the home advantage effect disappear in European domestic leagues? *Biology of Sport*, 38(4), 693–701. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2021.104920>
- Inan, T. (2020). The effect of crowd support on home-field advantage: Evidence from European football. *Annals of Applied Sport Science*, 8(3). <https://doi.org/10.29252/AASSJOURNAL.806>
- Janse van Rensburg, D. C., Jansen van Rensburg, A., Fowler, P. M., Bender, A. M., Stevens, D., Sullivan, K. O., Fullagar, H. H. K., Alonso, J. M., Biggins, M., Claassen-Smithers, A., Collins, R., Dohi, M., Driller, M. W., Dunican, I. C., Gupta, L., Halson, S. L., Lastella, M., Miles, K. H., Nedelec, M., ... Botha, T. (2021). Managing Travel Fatigue and Jet Lag in Athletes: A Review and Consensus Statement. In *Sports Medicine* (Vol. 51, Issue 10, pp. 2029–2050). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01502-0>
- Jost, P. J. (2021). Competitive Balance and the Away Goals Rule During Extra Time. *Journal of Sports Economics*, 22(7), 823–863. <https://doi.org/10.1177/15270025211019082>
- Kuvvetli, U., & Çilengiroğlu, O. (2024). Home Advantage and Away Disadvantage of Teams in Champions League: Is It Valid for All Teams and Against Every Opponent? *Journal of Human Kinetics*, 92, 161–179. <https://doi.org/10.5114/jhk/175398>
- Marques, A. C. (2009). Estimating Quality in Home Advantage and Competitive Balance in the Portuguese Football League. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 5(3). <https://doi.org/10.2202/1559-0410.1139>
- Nevill, A. M., & Holder, R. L. (1999). Home Advantage in Sport An Overview of Studies on the Advantage of Playing at Home. In *LEADING ARTICLE Sports Med* (Vol. 28, Issue 4).
- Page, L., & Page, K. (2007). The second leg home advantage: Evidence from European football cup competitions. *Journal of Sports Sciences*, 25(14), 1547–1556. <https://doi.org/10.1080/02640410701275219>
- Pollard, R. (1986). Home advantage in soccer: A retrospective analysis. *Journal of Sports Sciences*, 4(3), 237–248. <https://doi.org/10.1080/02640418608732122>
- Pollard, R. (2006). Worldwide regional variations in home advantage in association football. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 231–240. <https://doi.org/10.1080/02640410500141836>

- Pollard, R., Cd, S., Nc, M., & Pollard, R. (2008a). Vantagem em casa no futebol no Brasil: diferenças entre clubes e efeitos de distância de viagem. In *Braz J Soccer Sci* (Vol. 01, Issue 1). www.soccerway.com,
- Pollard, R., Cd, S., Nc, M., & Pollard, R. (2008b). Vantagem em casa no futebol no Brasil: diferenças entre clubes e efeitos de distância de viagem. In *Braz J Soccer Sci* (Vol. 01, Issue 1). www.soccerway.com,
- Pollard, R., & Gómez, M. A. (2014). Comparison of home advantage in men's and women's football leagues in Europe. *European Journal of Sport Science*, 14(SUPPL.1). <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.651490>
- Ponzo, M., & Scoppa, V. (2018). Does the Home Advantage Depend on Crowd Support? Evidence From Same-Stadium Derbies. *Journal of Sports Economics*, 19(4), 562–582. <https://doi.org/10.1177/1527002516665794>
- Saavedra García, M., Gutiérrez Aguilar, Ó., Marques, P. S., Torres Tobío, G., & Romero, J. J. F. (2013). Calculating Home Advantage in the First Decade of the 21th Century UEFA Soccer Leagues. *Journal of Human Kinetics*, 38, 141–150. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0054>
- Sampaio, J., & Janeira, M. (2005). A vantagem em casa nos jogos desportivos colectivos: revisão da literatura centrada no Basquetebol e no modelo de Courneya e Carron. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto, A vantagem em casa nos jogos desportivos colectivos: revisão da literatura centrada no Basquetebol e no modelo de Courneya e Carron*, 235–246. www.fcdef.up.pt
- Silva, C., & Moreira, D. (2008). Home Advantage in the soccer: comparison between the brazilian championship and the main national leagues of the world. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Home Advantage in the soccer: comparison between the brazilian championship and the main national leagues of the world*.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer An Update. In *Sports Med* (Vol. 35, Issue 6).
- Taylor, M. (2013). *The Association Game*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315836171>

Anexos

Tabela 18- Estatística Descritiva referente às duas Ligas nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24

Descriptive Statistics										
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness Statistic	Skewness Std. Error	Kurtosis Statistic	Kurtosis Std. Error
Pontos conquistados visitado	1836	3	0	3	1.52	1.319	.087	.057	-1.755	.114
Pontos conquistados visitante	1836	3	0	3	1.22	1.290	.481	.057	-1.497	.114
Número de espectadores	1836	64012	0	64012	5898.04	11242.259	3.080	.057	9.315	.114
Distância percorrida pelo adversário KM	1836	1574.0	4.0	1578.0	383.312	397.4967	1.429	.057	.938	.114
Valid N (listwise)	1836									.114

Tabela 19- Estatística Descritiva da Primeira Liga nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24

Descriptive Statistics										
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness Statistic	Skewness Std. Error	Kurtosis Statistic	Kurtosis Std. Error
Pontos conquistados visitado	918	3	0	3	1.56	1.333	.026	.081	-1.785	.161
Pontos conquistados visitante	918	3	0	3	1.21	1.301	.496	.081	-1.506	.161
Número de espectadores	918	64012	0	64012	10488.00	14444.806	1.960	.081	2.930	.161
Distância percorrida pelo adversário KM	918	1525.0	5.0	1530.0	386.695	409.0435	1.443	.081	1.114	.161
Valid N (listwise)	1836									

Tabela 20- Estatística Descritiva da Segunda Liga nas épocas 21/22, 22/23 e 23/24

Descriptive Statistics									
	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness Statistic	Skewness Std. Error	Kurtosis Statistic	Kurtosis Std. Error
Pontos conquistados visitado	918	0	3	1.48	1.304	.026	.081	-1.718	.161
Pontos conquistados visitante	918	0	3	1.24	1.278	.496	.081	-1.488	.161
Número de espectadores	918	0	12178	1308.07	1442.448	1.960	.081	11.267	.161
Distância percorrida pelo adversário KM	918	4.0	1578.0	379.928	385.7979	1.443	.081	.687	.161
Valid N (listwise)	918								