



### **Citar este trabalho**

Resende, R., & Gomes, A.R. (2015). Treino de jovens desportistas para uma evolução positiva através do desporto. In S. F. Molina & M. C. Alonso (Eds.), *Innovaciones y aportaciones a la formación de entrenadores para el deporte en la edad escolar* (pp. 175-194). Cáceres: Universidade de Extremadura & Editora da Unicamp.

### **Correspondência**

Rui Resende  
Instituto Universitário da Maia – ISMAI ([www.ismai.pt](http://www.ismai.pt))  
Tel: +351 229 866 000 (Ext. 1058)  
Av. Carlos de Oliveira Campos  
4475-690 Avioso S. Pedro  
Castêlo da Maia  
Portugal  
[rresende@ismai.pt](mailto:rresende@ismai.pt)

## **Treino de Jovens Atletas para uma Evolução Positiva Através do Desporto**

O treino desportivo está em franco desenvolvimento tendo em consideração o número exponencial de jovens envolvidos pelo que as suas possibilidades formativas devem ser tidas em consideração. A prática desportiva de jovens ultrapassou a mera iniciação desportiva num qualquer desporto. Num período inicial o desporto foi tolerada pela família com a desculpa de que nestas idades *fazia bem* e entendido como fazendo parte de uma fase da sua vida antes de assumir de forma plena os seus compromissos como adulto. No momento atual constitui-se como um espaço formativo por excelência em que os jovens para além do desporto apreendem (devem apreender) competências que lhes poderão ser úteis nas mais diversas vertentes da sua existência. A par desta consciência os pais assumem um papel mais informado e por isso mais crítico nas atividades onde colocam os seus filhos até porque invariavelmente as custeiam pelo que exigem um retorno desse investimento. Neste contexto será importante reconsiderar ou recolocar o desporto juvenil num patamar em que as valências positivas que proporciona não sejam contrariadas pelo decalcar do desporto de rendimento adulto em que os resultados obtidos e consequente espetáculo constitui o objetivo derradeiro.

Considera-se por isso pertinente que o desenvolvimento de competências de vida a partir da prática desportiva surja na atualidade como um possível indicador de ajustamento pessoal e social para a idade adulta (Dias, 2011). Neste sentido, é fundamental considerar como é que o desenvolvimento dos jovens através do desporto pode ser alcançado de uma forma positiva, quais as responsabilidades do treinador no concretizar destes propósitos, não deixando de considerar as variáveis que envolvem estas práticas nas quais se destaca a família.

Uma característica dos jovens é que atravessam um período na sua vida onde transições significativas ocorrem e que tendencialmente é vista como uma fase de risco associada com uma série de problemas comportamentais (Green, 2010), que podem ir desde a obesidade devido a um excesso de sedentarismo até ao uso excessivo de drogas incluído o álcool e o tabaco.

A possibilidade do desporto revelar potencialidades educativas e formativas para com os jovens é uma oportunidade que uma sociedade estruturada e culta não deve, nem pode desperdiçar. Aliás, e de forma sustentada em investigações empíricas, o desporto tem estado associado ao aumento de autoestima dos jovens, da autoconfiança,

## Desenvolvimento positivo através do desporto

do exercício para a cidadania e da realização académica (Côté, Bruner, Erickson, Strachan, & Fraser-Thomas, 2010). Estas associações contribuem para potenciar a importância e relevância que o desporto pode adquirir no contexto da formação integral dos jovens.

Noutro contexto da possível influência positiva no desenvolvimento dos jovens Malina (2011) indica que os potenciais benefícios para a sua participação desportiva são, ao nível da saúde em geral, o incremento da aptidão física, a melhoria na composição corporal e regulação cardiovascular além da diminuição de fatores de risco metabólico. Refere igualmente que o desporto está associado com a redução da probabilidade de envolvimento em delinquência, comportamentos sexuais de risco, gravidez indesejada assim como a criação de ideias e tentativas de suicídio.

De acordo com a *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* (AAHPERD, 2013) participar enquanto jovens em múltiplos desportos e diferentes atividades físicas proporciona um desenvolvimento físico equilibrado, incrementa a possibilidade de desenvolvimento de habilidades técnicas, estimula a participação desportiva e potencia uma atitude para uma vida saudável a longo prazo. Os jovens, porém, não adquirem aptidão física relacionada com a saúde pela participação desportiva se não realizarem conscientemente um esforço deliberado em executarem as quantidades necessárias de exercício moderado suficiente (AAHPERD, 2013). Por outras palavras, o objetivo de adquirir ou melhorar capacidades físicas não se concretiza se não se efetuar um estímulo suficientemente intenso que produza esse efeito.

Considera-se consistentemente que a participação desportiva juvenil pode aportar muitos benefícios nomeadamente nos níveis de autoeficácia, responsabilidade pessoal e ao nível do desenvolvimento e integração social (Carreres-Ponsoda, Escartí, Cortell-Tormo, Fuster-Lloret, & Andreu-Cabrera, 2012). Destes benefícios, como já foi referido, alguns serão essencialmente físicos como adquirir competências técnicas, melhorar a aptidão física e, conseqüentemente, a saúde. Outros são psicológicos, como desenvolver competências de liderança e iniciativa, autodisciplina e perseverança na perseguição dos objetivos previamente delineados, respeito pela autoridade, nomeadamente de árbitros e juizes e demais participantes, competitividade, cooperação, desportivismo e autoconfiança.

O desporto juvenil é igualmente importante no desenvolvimento de competências sociais pois os jovens através do desporto têm a oportunidade de fazer novos amigos e

## Desenvolvimento positivo através do desporto

conhecidos e tornar-se parte de uma rede social em expansão (Carreres-Ponsoda et al., 2012; Smoll, Cumming, & Smith, 2011). De igual modo, e tendo por base um estudo realizado por Rutten et al. (2011) com 439 adolescentes entre os 14 e os 17 anos integrados em 67 equipas desportivas, a existência de ambientes morais positivos está positivamente associada a comportamentos pró-sociais no contexto desportivo. Acresce-se que o envolvimento desportivo tem sido relacionado com melhorias no funcionamento cognitivo (atenção e trabalho da memória) melhores resultados académicos em termos das classificações e resultados de testes de avaliação, maior comprometimento e maior satisfação com a escola assim como menor absentismo e taxas de abandono precoce (Jonker, Elferink-Gemser, & Visscher, 2009; Sibley & LeMasurier, 2008; Singh, Uijtdewilligen, & Twisk, 2012; Trudeau & Shephard, 2008; Zenha, Resende, & Gomes, 2009). No trabalho desenvolvido por Gould e Westfall (2014) em investigações que incidiram nas repercussões que o desporto pode ter sobre os jovens evidenciam que esta atividade não é somente associada a competências de vida positivas mas também pode ter consequências negativas das quais destacam a erosão moral. Simultaneamente afirmam existir evidência de que quando é criado um ambiente social e emocional adequado e/ou o bom comportamento desportivo é intencionalmente ensinado, o comportamento ético e moral pode ser conquistado através da prática desportiva.

Não obstante, o desporto também tem sido associado a potenciais perigos (Malina, 2011) e poderá ser considerado pernicioso para um desenvolvimento ótimo dos jovens. Entre estes estão os riscos de lesão traumática que pode ocorrer acidentalmente durante a prática desportiva, exageros na forma como é encarada a competição que podem conduzir a um *stress* competitivo, o abandono desportivo provocado por um stress crónico (*burnout*), comprometimento no crescimento e maturação física dos jovens devido a cargas de treino desajustadas para a idade e respetiva compleição física. Nestes casos, o aumento do risco associado à prática desportiva está muitas vezes associado com o comportamento dos adultos e respetivas expectativas (tanto dos pais como dos treinadores e dirigentes desportivos) e, por ventura, com um sistema desportivo que privilegia e acentua em excesso a valorização dos resultados competitivos.

Noutro contexto, apesar de ainda pouco estudado e considerado, o potencial perigo do envolvimento desportivo pode situar-se nos abusos exercidos sobre os jovens atletas. Pinheiro, Pimenta, Resende, e Malcolm (2012), num estudo realizado com ex-

atletas de ginástica através de entrevistas retrospectivas em que solicitaram o relato das suas experiências durante a sua carreira desportiva, tendo estes referido, como constrangimentos centrais o controlo de peso excessivo, o treinar e competir lesionadas assim como os castigos corporais infligidos. A partir destes resultados os autores alertam para a existência de abusos físicos e psicológicos para com as atletas independentemente do nível competitivo e que as atletas consideram esta forma de exploração e abuso uma circunstância normal.

Considerando, de acordo com Holt (2008), que é a forma como o desporto está estruturado e a forma como este é proporcionado aos jovens que influencia o seu desenvolvimento constamos a evidência da necessidade de uma consciencialização política no que diz respeito à normalização (produção legislativa) uma efetiva fiscalização assim como a promoção da formação dos agentes (dirigentes e treinadores) que implementam estas políticas. Acrescenta-se ainda que os diversos ambientes desportivos retratam um microcosmo da sociedade onde os jovens podem aprender a lidar com realidades que encontrarão ao longo da vida. Esta ideia reforça a importância de se considerar o desporto como uma forma de proporcionar a aprendizagem de competências de vida positivas por parte dos jovens atletas.

O desenvolvimento positivo do jovem enquadra-se numa perspetiva em que se sugere que todos os jovens possuem potencial para se desenvolverem de forma bem sucedida, saudável e construtiva (Lerner et al., 2005). As características conceptuais da elaboração de programas para a implementação do desenvolvimento positivo dos jovens foca-se no seu talento inerente, nos seus interesses, na força e potencial que caracteriza estas faixas etárias. Desta forma e de acordo com Lerner, Lerner e Phelps (2008) as diversas formas de liderança devem enquadrar os jovens para além da construção de competências em parcerias sustentadas de colaboração com os adultos. Também de acordo com esta ideia Hill, Burrow, O'Dell e Thornton (2010) acrescentam que este esforço de motivar os jovens para encontrar um desígnio de vida promove o seu desenvolvimento positivo, uma vez que incentiva o implementar de metas e o esforço para as superar. Apesar de não ser em contexto desportivo Durlak, Weissberg e Pachan (2010) levaram a efeito um estudo em que, através de uma meta-análise da literatura sobre as competências pessoais e sociais de crianças e jovens que participam dentro e fora da escola em atividades extracurriculares comparadas com outras que não o fazem, encontraram efeitos significativos em variáveis como melhores resultados académicos, redução de problemas comportamentais, comportamentos sociais

positivos e maior vínculo com a escola. Estes resultados parecem vir em consonância com aqueles que apontam estas virtudes à prática desportiva pela parte dos jovens.

### **Impacto do Desporto nas Competências de Vida**

A literatura no domínio desportivo baseia-se na presunção de que a participação em atividades desportivas tem um impacto significativo noutros domínios da vida. Porém, esta relação ainda não está bem estabelecida (Vierimaa, Erickson, Côté, & Gilbert, 2012). Vierimaa et al., alertam ainda que antes do desporto reclamar um desenvolvimento positivo dos jovens para além do desporto, necessita de determinar-se que estes programas produzem resultados positivos relacionados com o próprio desporto. Seja como for, para se potenciar os efeitos positivos da participação nos programas desportivos oito aspetos devem ser considerados: (1) um envolvimento físico e psicológico seguro por parte dos jovens atletas; (2) estrutura clara e consistente do programa sobre supervisão adulta; (3) relações de apoio entre todos os envolvidos na execução do programa; (4) oportunidades para pertencer por parte de todos os que o desejarem; (5) normas sociais positivas; (6) eficácia em implicar o jovem na atividade; (7) habilidade em construir oportunidades para todos; e (8) integração de esforços da família, escola e comunidade.

A AAHPERD (2013) acrescenta ainda que os resultados positivos da participação desportiva por parte dos jovens dependem da forma como o desporto está organizado, a configuração das relações entre as pessoas envolvidas (pares, pais e treinadores), o significado que o jovem atribui ao desporto e como o integra noutras esferas da sua vida. Com efeito, e tendo em conta as afirmações anteriores, uma preocupação a ter em linha de conta é a noção de obtenção de sucesso através do desporto. É muito comum confundir sucesso com vitória pelo que será determinante os responsáveis pela formação desportiva dos jovens serem empreendedores em eliminar a filosofia de “o ganhar é não é tudo; ganhar é a única coisa que interessa”. Com um ênfase na vitória acima de qualquer outro desígnio os jovens atletas podem perder oportunidades para desenvolver habilidades através do desporto, desfrutar da participação, além de crescer social e emocionalmente. A sabedoria para a implementação do sucesso será na inclusão de políticas desportivas que valorizem o esforço em vencer como a virtude mais determinante para alcançar o êxito pessoal e coletivo consubstanciando-se estas num dos principais princípios para a criação de um favorável clima motivacional (Smoll et al., 2011).

Falcão, Bloom e Gilbert (2012) mencionam que o desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto se molda em três quadros conceptuais que se interligam. Por um lado, o desenvolvimento positivo e a aquisição de competências de vida e, por outro lado, o desenvolvimento do atleta. Neste contexto, Côté e Gilbert (2009) colocaram em evidência um constructo denominado 4Cs (*Competence, Confidence, Connection, Character*) que ilustra como os atletas se podem desenvolver através do desporto desde que com um treinador com as competências adequadas. Os 4Cs são compostos por competência (medida de performance), confiança, conexão e carácter (medidas psicossociais).

Por competência, entendem as características específicas do desporto no que diz respeito às técnicas e táticas respetivas, a aptidão para a performance e a capacidade em melhorar os índices de saúde assim como a obtenção de hábitos de treino saudáveis. A competência técnica refere-se à capacidade do atleta realizar as tarefas necessárias para alcançar o sucesso desportivo. A competência tática incide na habilidade das ações e decisões que os atletas efetuam durante a competição para obterem vantagem sobre os seus oponentes (tomada de decisão, leitura de jogo e estratégia). A aptidão física e qualidades funcionais são as competências que permitem ao atleta expressar a capacidade desportiva específica (velocidade, agilidade e endurance) (Vierimaa et al., 2012).

Confiança é a perceção que um atleta possui acerca do seu valor pessoal em termos globais e desportivos. Esta característica é determinante ser equacionada na qualidade da participação desportiva. Nesta particularidade, o tempo (continuidade) despendido assim como a intensidade pelo número de anos em que o atleta esteve comprometido com uma determinada atividade (Zarrett et al., 2008) é determinante para avaliar os efeitos positivos que o desporto pode ter na formação pessoal do atleta como pessoa.

Conexão constitui-se pelas obrigações positivas e relações sociais que os atletas criam com as pessoas, dentro e fora do desporto. Constituem as medidas de qualidade criadas, assim como o grau de interação com os pares, treinadores, dirigentes e outros envolvidos no ambiente desportivo.

Carácter engloba o respeito para com o desporto e os outros (conceito de moralidade), a integridade, a responsabilidade e empatia genericamente estabelecida. O carácter no desporto está tipicamente relacionada com comportamentos sociais e a prevenção de comportamentos antissociais.

De acordo com Vierimaa et al. (2012), este constructo denominado de 4Cs representa uma nova abordagem holística para com o desenvolvimento do atleta pois incorpora os objetivos tradicionais dos programas desportivos, atribuindo uma ênfase significativa ao desenvolvimento psicológico positivo do atleta. Acrescentam ainda que este constructo na sua totalidade supera a mera soma de cada um dos seus constituintes e que pode ser usado no sentido de melhorar a eficácia do treinador de jovens. Em suma podem constituir-se como a base na qual se edificará a formação integral do jovem através do desporto o que se reveste de importância considerável quando equacionamos o impacto social desta atividade.

### **Desenvolvimento Positivo Através do Desporto: Papel dos Treinadores**

Os treinadores ocupam múltiplos papéis na vida dos jovens enquanto desportistas. A sua competência exprime-se na forma como ensinam e fazem com que os jovens aprendam as técnicas específicas do desporto em causa, aumentem o seu conhecimento em estratégias e táticas e alcancem os seus objetivos ao nível de performance. Os treinadores devem ainda inspirar as crianças e jovens em manter a motivação para a participação desportiva e desta forma permitir que tenham a oportunidade em usufruir desses benefícios, como uma autoestima positiva, experiências agradáveis, amizades de longa duração e uma atitude favorável para com um estilo de vida saudável (Weiss, 2004). Os treinadores podem assegurar que os jovens mantenham o seu envolvimento desportivo por razões intrínsecas em vez de razões externas, como sentir-se obrigados por outros para continuar. Para isso, deve-se assegurar a conjugação de ingredientes suficientes para motivar os jovens para a prática desportiva, como por exemplo: (a) providenciar desafios ótimos; (b) maximizar o apoio social ao seu envolvimento; (c) assegurar-se que as experiências desportivas são divertidas; (d) criar um clima de motivação propício à atividade; e (e) auxiliar os jovens a ajudarem-se a si próprios.

Assim, e em conformidade, os treinadores constituem-se como os agentes decisivos para um desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto pois determinam o terreno moral em que edificam a sua formação. Esta influência que se concretiza através da instrução começa a construir-se desde que o jovem atleta chega ao local do treino, prolonga-se no balneário e materializa-se efetivamente durante a sessão de treino e competição. Não devemos esquecer neste envolvimento o tempo e a forma como se concebem as deslocações para as competições e que podem e devem

## Desenvolvimento positivo através do desporto

constituir-se como excelentes oportunidades para fomentar comportamentos proativos no seio do grupo desportivo. Os ambientes criados nestas situações desenvolvem e testam as dimensões morais em desenvolvimento pelo jovem atleta transportando-o para uma urbanidade consentânea com os valores sociais contemporâneos. Logo, em consonância com Hardman, Jones e Jones (2010) a ética e a moral que o desporto pode aportar não advém das suas regras específicas mas da sua natureza intrínseca que são profundamente influenciadas pelo treinador desde logo pelo exemplo que este dá. Neste sentido, os autores citados anteriormente identificam três questões normativas a ter em conta pelo treinador de jovens: (1) que tipo de pessoa o treinador deverá ser; (2) como se deve comportar e agir; (3) qual deve ser o desígnio do processo de treino e competição em que está inserido.

Estas questões implicam necessariamente a personalidade do treinador e a forma como esta se revela nas mais diversas situações que enfrenta enquanto líder de um processo de treino e competição de jovens. Por outro lado, e de forma alguma despiciente, está a forma como esta é vista, apreciada e avaliada pelos atletas. Considera-se assim que o treinador de jovens encontra argumentos reforçados no sentido de potenciar a importância do efeito que o seu carácter, temperamento e índole aporta à sua profissão.

O empenho nos valores e princípios que norteiam o desporto constituem uma pedra basilar da personalidade do treinador potenciando-o com a coragem e a convicção para fazer face às inúmeras pressões que podem abalar as convicções e comprometer estes princípios. A este respeito, o comportamento do treinador tem sido identificado como crítico na forma como os atletas experienciam o desporto no que diz respeito à motivação com que o encaram, em resultados evidenciados pelas performances que alcançam assim como na coesão de grupo que demonstram (Arthur, Woodman, Chin Wei, Hardy, & Ntoumanis, 2011). Uma das características mais realçadas pelos atletas/alunos na relação estabelecida entre o treinador/professor e os atletas/alunos advém do empenho demonstrado pelos treinadores/professores em que os jovens se desenvolvam como pessoas e atletas (Resende, Póvoas, Moreira, & Albuquerque, no prelo) evidenciando características de índole social como mais determinantes para esta preferência do que as exclusivamente técnicas. Esta ideia é corroborada com a noção de que treinadores eficazes são bons professores pois não podem ensinar aquilo que não sabem, não podem ensinar o que sabem se não o tornarem compreensível para os

## Desenvolvimento positivo através do desporto

atletas e não podem ensinar eficazmente sem proporcionar metas desafiadoras mas alcançáveis por parte dos jovens atletas.

De seguida relatamos um conjunto de estudos que evidenciam distintas posturas dos treinadores e apontam para um perfil desejável para a sua atuação.

Flett, Gould, Griffes e Lauer (2013) num estudo em que compararam doze treinadores mais e menos eficazes através de entrevistas e observações etnográficas verificaram que os treinadores menos eficazes criam um sentido familiar dentro da equipa, mas usam estratégias negativas, militaristas, pouco apropriadas ao seu desenvolvimento. Pelo contrário, os treinadores mais eficazes desafiam os atletas suportando o seu empreendedorismo tentando desenvolver uma relação próxima através de um clima positivo, promovem a autonomia e a transferência de competências adquiridas através do desporto para a vida. Estes treinadores parecem também estar mais recetivos a ideias diferentes podendo ser descritos como aprendizes ao longo da vida. Reforçando esta ideia Rutten et al. (2006), numa investigação com 260 atletas de futebol e natação com idades compreendidas entre os 12 e 18 anos de idade sugerem, considerando os resultados obtidos, que os treinadores que mantêm boa relação com os seus atletas diminuem o seu comportamento antissocial. Sugerem, igualmente que a exposição a níveis elevados de raciocínios sociomoraes no contexto desportivo promove um comportamento prosocial por parte dos atletas. Os comportamentos prosociais constituem-se por ações voluntárias com a intenção de ajudar ou em benefício de outros. Para além dos aspetos referenciados no que diz respeito às características do treinador este não deve prescindir de uma abrangência cultural ampla pois a sua consciencialização materializar-se-á nas suas ações, atitudes e considerações influenciando profundamente quem o rodeia. Uma postura sócio-crítica por parte do treinador será fomentadora de atletas socialmente integrados mas críticos e atuantes para com a sua comunidade.

O comportamento do treinador e a forma como se apresenta no espaço desportivo tem uma forte influência no atleta pois, tal como os pais o treinador constitui uma forte referência para os jovens. A forma como interage no ambiente desportivo, a postura que adota e inclusive a indumentária que enverga está imbuída de símbolos e significados com impacto profundo no jovem. De acordo com Erickson e Gilbert (2013), as características de um treinador efetivo que lida com crianças e jovens no que diz respeito aos comportamentos dominantes materializa-se na instrução, no suporte que dá às realizações e na ausência de punições. Pelo contrário, preconizam que o

## Desenvolvimento positivo através do desporto

treinador deve elogiar os esforços e instruir através de feedbacks a melhoria técnica. Implementar e desenvolver a autonomia através da inclusão dos atletas no processo de decisão, providenciando justificações coerentes para as suas decisões e tendo em conta as perspetivas dos atletas. No que diz respeito à orientação preconizada para a definição dos objetivos, o treinador deve pugnar por um clima de aprendizagem favorável que potencia a avaliação da performance do atleta com base na sua aprendizagem e esforço efetuados.

A relação entre a perceção dos atletas e o comportamento dos seus treinadores foi estudada por Gould e Carson (2011) com 297 atletas através do questionário *Youth Experiences Scale-2* (uma medida de desenvolvimento de experiências positivas e negativas) e o *Coaching Behavior Scale for Sport* (uma medida que avalia várias ações do treinador como, preparação mental, relação pessoal positiva, etc.). Estas escalas usam uma compilação de itens que avaliam especificamente ações do treinador com o objetivo de implementar competências de vida (i.e., o nível em que o treinador aborda a transferência do que é aprendido através do desporto para a vida de cada um). Os resultados indicaram que vários comportamentos do treinador (relação positiva e negativa, ajudar os atletas a desenvolver estratégias para a competição e o treino de competências de vida) são preditores significativos da avaliação que os atletas fazem das suas experiências desportivas.

Numa outra investigação com 130 atletas em que se averiguou o efeito das agressões verbais protagonizadas pelos treinadores na motivação dos atletas e perceção de credibilidade do treinador Mazer, Barnes, Greivous e Boger (2013) revelaram que os resultados dos atletas expostos a um treinador verbalmente agressivo estão significativamente menos motivados e percecionam o treinador como menos credível do que os atletas que são expostos a um treinador com um estilo afirmativo. No que diz respeito à credibilidade, os atletas que percecionaram um treinador como verbalmente agressivo avaliaram-no também menos competente, confiável e carinhoso do que um treinador que usou um estilo assertivo.

Através de uma investigação de observação de campo e de entrevistas semiestruturadas a 12 atletas jovens, Holt, Tink, Mandigo e Fox (2008) procuraram verificar se, e como aprendem competências sociais através do seu envolvimento numa equipa de futebol. Evidenciaram que a filosofia do treinador integrava construção de relações e envolvimento dos atletas na tomada de decisão. Identificaram três competências de vida (iniciativa, respeito e trabalho de equipa/liderança). De realçar

que o treinador selecionado para o estudo tinha uma boa reputação na liderança de jovens para além de experiência como professor.

Becker (2009) num estudo em que questiona atletas de vários desportos para retrospectivamente descreverem a sua experiência com treinadores que eles consideraram muito bons, verificaram que muitos incluem alusões aos seus primeiros treinadores. Identificaram-nos como conhecedores, competentes e experientes no seu desporto. Valorizaram as suas competências interpessoais identificando-os como professores, mentores e amigos, descrevendo-os como bons ouvintes, pacientes, e profissionais dentro e fora do campo. O autor comenta com interesse o facto de, apesar dos atletas descreverem o seu melhor treinador como perfeccionista indicam que os treinadores mantiveram uma acessível "qualidade humana" inculcando um sentido de confiança, confiabilidade e confiança.

Camiré, Trudel e Forneris (2012) numa investigação em que entrevistaram nove treinadores experientes e dezasseis atletas-estudantes verificaram que os treinadores adotam filosofias de atuação que privilegiam o desenvolvimento de competências de vida. Registraram ainda que os treinadores acreditam que os atletas podem transferir as competências de vida que aprenderam através do desporto. No mesmo sentido os atletas também acreditam que conseguem transferir as competências aprendidas para outras áreas da vida. As estratégias para alcançar este desiderato podem ser diretas, como a discussão de valores importantes com os atletas e indiretas ao criar um ambiente que enfatiza os seus valores.

Por último e, apesar de ser um estudo dirigido a promover habilidades de liderança em capitães de equipa, Gould, Voelker e Griffes (2013), numa investigação através de entrevistas a dez treinadores experientes, verificaram a sua proatividade em ensinar intencionalmente os seus atletas a serem líderes no geral e capitães em particular. As estratégias incluíram o ensino de uma comunicação efetiva, a realização de reuniões regulares entre treinador e capitão, providenciar o conhecimento e a observação de bons exemplos de líderes, a atribuição de responsabilidades reais aos capitães para além de conduzirem sessões de treino formal externas à prática habitual. No entanto, em jeito de conclusão, os autores comentam que de acordo com a literatura do desenvolvimento positivo dos jovens, os treinadores poderiam fazer mais pelo fomento da liderança dando como exemplo envolverem-nos mais vezes em tomadas de decisão importantes.

## Desenvolvimento positivo através do desporto

Sugere-se como corolário que os treinadores com maior impacto nas competências de vida dos atletas caracterizam-se por possuírem filosofias de treino em que privilegiam o desenvolvimento destas competências, destacam o desportivismo a um alto nível, são proativos no ensino de competências de vida, são capazes de fomentar relações fortes com os seus atletas, estão mais focados em estabelecer objetivos, desenvolvem estratégias competitivas consonantes com o ambiente desportivo em que estão envolvidos e, de acordo com a idade dos atletas, estão permanente preocupados com a transferência das competências adquiridas para outros ambientes. Gould e Westfall (2014) consideram que o desporto não ensina competências de vida mas são aqueles que o organizam, treinam e o implementam que criam as condições para a sua aquisição. Assim, alguns aspetos devem ser atendidos, no sentido da promoção de um desenvolvimento positivo através do desporto: (1) criar um ambiente conducente ao desenvolvimento das competências de vida; (2) enfatizar o ensino intencional de competências de vida; (3) selecionar treinadores com competências de treino e filosofias apropriadas; (4) promover fortes relações entre treinador e atletas; (5) coordenar o desenvolvimento de competências de vida dos atletas com outros indivíduos e agentes; (6) ensinar para a transferência das competências de vida adquiridas em ambiente desportivo para outras circunstâncias; (7) usar modelos lógicos para elaborar e programar as intervenções sobre as competências de vida; e (8) avaliar a eficácia dos esforços na promoção das competências de vida.

Baseado em extensa revisão da literatura sobre o desenvolvimento positivo através do desporto e exemplos de treino desportivo de jovens, Vella e Gilbert (2014) propõem seis estratégias de ensino para o desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: (1) focar no esforço e na persistência; (2) promover desafios; (3) promover o valor do insucesso; (4) promover a perceção de sucesso; (5) promover a aprendizagem; e (6) estimular expectativas elevadas (ver Tabela 1).

Tabela 1. Sumário de estratégias de instrução para promover desenvolvimento positivo dos jovens a partir do desporto (Vella & Gilbert, 2014)

<b>Estratégia</b>	<b>Descrição</b>	<b>Exemplos de treino</b>
1) Focar no esforço e persistência	Promover e elogiar esforço e persistência. Providenciar oportunidades de prática deliberada de competências de vida e técnicas desportivas específicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar elogios para com o processo (evitar elogios pessoais)</li> <li>• Providenciar tempo para prática deliberada de competências de vida durante o treino, como definição de objetivos</li> </ul>
2) Promover desafios	Desafia os jovens para tarefas difíceis que permitam a oportunidade de realizar novas habilidades providenciando feedback à performance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeia treinos com um nível elevado de dificuldade</li> <li>• Permite um clima de mestria</li> <li>• Planeia objetivos desafiadores para os jovens</li> </ul>
3) Promover o valor do insucesso	Interpreta o erro e os insucessos como oportunidades válidas para promover aprendizagem de competências como a regulação do comportamento planeamento e monitorização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atribui o erro a fatores controláveis que podem ser melhorados e planeia treinos de acordo com isso</li> <li>• Usa o erro para monitorizar a realização de objetivos</li> </ul>
4) Perceção do sucesso	Define sucesso através de fatores controláveis como o esforço e persistência	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeia auto objetivos e ajuíza o sucesso pela sua obtenção</li> <li>• Não olha para o marcador para determinar o seu grau de satisfação com a performance</li> </ul>
5) Promover a aprendizagem	Promove aprendizagem da orientação por objetivos e um clima de proficiência	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foca-se na aprendizagem em vez da vitória</li> <li>• Partilha responsabilidades com os atletas</li> <li>• Usa alta frequência de reforços positivos particularmente nos que dizem respeito ao processo e instruções técnicas</li> </ul>
6) Providenciar expectativas elevadas	Comunica expectativas a atletas que estão abaixo do nível médio de performance, e integra-os num ambiente positivo de apoio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeia objetivos difíceis para os atletas jovens, preferivelmente objetivos de processo</li> <li>• Comunica alto nível de crença na capacidade dos jovens atletas melhorarem</li> </ul>

Vella e Gilbert (2014) referem que o papel do treinador de jovens evoluiu de uma postura essencialmente tecnicista para uma forte preocupação em desenvolver o jovem de uma forma holística. Ainda de acordo com os autores, é encorajador observar que o sistema de formação de treinadores tende cada vez mais a considerar abordagens que incluem a aprendizagem desportiva assim como o desenvolvimento humano dos atletas e oportunidades de promoção da reflexão e consciência de si. Também de acordo com

Quested e Duda (2011), a investigação indica que quando o desporto para jovens é marcado por estimulação da autonomia, forte apoio social e características de envolvimento nas tarefas, os jovens atletas estão mais aptos para experimentar bem-estar e uma aquisição de pensamentos mais adaptado, de emoções e comportamentos.

### **Desenvolvimento Positivo Através do Desporto: Papel Família**

De acordo com Gomes (2010) são os pais que muitas vezes encorajam o início da experiência desportiva dos filhos e que, com o tempo facilitam a continuação dessa prática, por meio do apoio material e financeiro disponibilizado. Assim, a influência dos pais faz-se sentir no processo de integração e socialização desportiva dos filhos e os seus efeitos podem estender-se ao nível do bem-estar psicológico e satisfação com a prática desportiva. Pelo lado inverso, constituem exemplos negativos quando os pais evidenciam expectativas demasiado altas relativamente ao rendimento desportivo, exercendo níveis de pressão que podem acabar por tornar a experiência desportiva aversiva e indesejável (Gomes, 2011). Corroborando esta ideia, Smoll et al. (2011) referem que a investigação tem revelado que os familiares não só influenciam a socialização das crianças no desporto como também têm um profundo impacto nas consequências psicológicas que daí resultam. Acrescentam ainda que antes de mais os pais devem compreender que os jovens têm o direito de não querer participar pois impor o desporto a um jovem que não o deseja pode ser contraproducente para o seu desenvolvimento.

Num trabalho desenvolvido por Gomes e Zão (2007) em que foi analisada a relação entre a influência parental e a motivação no desporto através de dois instrumentos (versões para pais e atletas) relacionados com os comportamentos parentais no desporto e as orientações motivacionais na prática desportiva verificaram em relação aos atletas: maior apoio parental nas modalidades individuais; maior apoio e influência técnica e menos reações negativas por parte dos pais nos escalões iniciais de formação e maior apoio parental nos atletas sem reprovações escolares. No caso dos pais, verificaram um padrão semelhante de resultados na divisão por escalão de formação, acrescentando-se ainda os seguintes resultados: os pais do sexo masculino demonstraram maiores níveis de apoio e influência técnica; os pais dos atletas das modalidades individuais assumiram maior apoio e orientação motivacional para a recreação e menos reações negativas e os pais com menor formação escolar

## Desenvolvimento positivo através do desporto

evidenciaram menor apoio e influência técnica e maior orientação para os resultados e reações negativas.

É neste contexto que o contributo da família para um desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto se deve sustentar num envolvimento saudável onde o desporto se constitua num espaço singular para a contribuição do pleno desenvolvimento físico e integração social do jovem. Assim, a família e nomeadamente os pais constituem pilares fundamentais neste desiderato constituindo-se como elos facilitadores na iniciação desportiva e catalisadores determinantes no entusiasmo para que ela não se esgote numa mera experimentação. Emerge então como crucial uma relação de confiança entre a família e a instituição que recebe o jovem. Esta relação materializa-se essencialmente e em primeira mão através do treinador que, por ser o profissional responsável, terá o encargo de promover a sua integração, fazendo-o tomar parte e constitui-se como uma mais-valia para toda a atividade a ser desenvolvida no seio do clube desportivo. Neste sentido, de acordo com Gomes (2011), a atitude do treinador para com os pais menos implicados e interessados será o de encorajar o seu envolvimento convidando-os a participar em atividades em que percebam a sua utilidade e relevância para o projeto onde o seu filho está comprometido. Com pais excessivamente críticos ou até mesmo descontrolados aquando das competições o treinador deve, através de uma abordagem personalizada, explicar os efeitos negativos deste tipo de atitudes no rendimento do jovem. O mesmo autor recomenda a realização de uma reunião no início da época desportiva que pode favorecer a integração da família no projeto desportivo em três áreas: (1) na clarificação das expectativas do técnico relativamente à equipa e ao desporto de iniciação e formação desportiva; (2) na divulgação de informações acerca dos objetivos a atingir com a equipa e os atletas; e (3) na formação dos pais acerca do seu papel no desenvolvimento e crescimento dos filhos.

Uma outra sugestão para apelar a uma boa relação entre os diferentes intervenientes do processo desportivo são a criação de eventos sociais (Resende, 2013) para além do treino e competição, que promovam afinidades entre atletas, família, treinadores e dirigentes. Estes momentos são catalisadores de sentimentos de pertença e constituem oportunidades significativas para uma intervenção formadora de todos os agentes desportivos.

### Conclusão

A ideia de que o desporto pode contribuir para um desenvolvimento positivo dos jovens é sustentado em inúmeros estudos empíricos. O crescimento exponencial de jovens envolvidos no desporto organizado implica que a sociedade atribua a devida importância ao fenómeno desportivo uma vez que este pode constituir numa janela de oportunidade extraordinária para influenciar positivamente a formação dos jovens. Relembramos que as diversas fases pelas quais o jovem passa até atingir a idade adulta são distintas na sua natureza e implicam atenções consentâneas.

O desporto pode proporcionar um ambiente positivo para desenvolver os jovens do ponto de vista da aptidão física e da saúde desde que para isso o estímulo aplicado seja suficientemente intenso para produzir alterações. As competências psicológicas como a liderança, o espírito de iniciativa, o estabelecimento de objetivos, a superação e a resiliência são exemplos de atributos positivos que podem também ser fomentados através de programas desportivos. Do ponto de vista social, podem igualmente encontrar-se reflexos positivos da participação desportiva por parte dos jovens como a solidariedade interpares, a possibilidade de fazer novos amigos e tornar-se parte de um grupo em desenvolvimento fortalecendo o sentimento de pertença.

Contudo, o desporto não está isento de ameaças ao jovem atleta. Estas podem ocorrer por via accidental de que são exemplo as lesões desportivas e que devem ter a devida atenção no sentido de se prevenirem, tanto do ponto de vista das condições de segurança em que decorre a prática desportiva como de uma preparação equilibrada do sistema músculo-esquelético. Para além destas situações, consideradas mais vulgares, podem sobressair situações de abuso sobre os jovens atletas. Os abusos podem ocorrer tanto do ponto de vista físico, através da aplicação de cargas de treino desadequadas para a idade e estágio de formação, como através de pressões psicológicas e sociais dos quais os exemplos mais habituais serão o de treinar e competir lesionados.

Perante as situações descritas anteriormente, a figura do treinador emerge como determinante a fim de assegurar um desenvolvimento positivo e sustentado do jovem atleta. O treinador deve assumir as suas responsabilidades no processo consciencializando-se da responsabilidade que é trabalhar com jovens e preparando-se adequadamente no que concerne aos aspetos científicos e tecnológicos necessários para desempenhar a sua função. Porém, estes conhecimentos somente se verterão em competências se o treinador as exercitar de uma forma crítica, reflexiva e continua. Identicamente não deve perder de vista que, aquilo que é intrinsecamente o fator mais

valorizado pelos que os rodeiam, são as características da sua personalidade. A personalidade do treinador constitui a janela pela qual todos os seus atos são julgados. Assim, consciente desta realidade o treinador necessita de envolver e contagiar todos os que são determinantes para o sucesso do seu programa desportivo, desde logo a família. Ser proativo em reunir à sua volta todas as forças que contribuam para o desenvolvimento positivo dos jovens constitui um atributo essencial para fomentar o sucesso de um programa desportivo.

### Referências

- AAHPERD (2013). Maximizing the benefits of youth sport [Position statement]. Reston, VA: Author: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Arthur, C. A., Woodman, T., Chin Wei, O., Hardy, L., & Ntoumanis, N. (2011). The role of athlete narcissism in moderating the relationship between coaches' transformational leader behaviors and athlete motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*(1), 3-19.
- Becker, A. J. (2009). It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(1), 93-119.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *Sport Psychologist, 26*(2), 243-260.
- Carreres-Ponsoda, F., Escartí, A., Cortell-Tormo, J. M., Fuster-Lloret, V., & Andreu-Cabrera, E. (2012). The relationship between out-of-school sport participation and positive youth development. *Journal of Human Sport and Exercise, 7*(3), 671-683. doi: 10.4100/jhse.2012.73.07
- Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. In J. Lyle & C. Cushion (Eds.), *Sports Coaching: Professionalization and practice* (pp. 63-83). Edimburg: Elsevier.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(3), 307-323.
- Dias, I. S. (2011). Participação desportiva de crianças e jovens e desenvolvimento de competências de vida. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do*

- esporte: Da escola à competição* (pp. 99-128). Várzea Paulista: Editora Fontoura.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *Am J Community Psychol*, 45(3-4), 294-309. doi: 10.1007/s10464-010-9300-6
- Erickson, K., & Gilbert, W. (2013). Coach-athlete interactions in children's sport. In J. Côté & R. Lidor (Eds.), *Conditions of Children's Talent Development in Sport* (pp. 139-156). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Falcão, W. R., Bloom, G. A., & Gilbert, W. D. (2012). Coaches' perceptions of a coach training program designed to promote youth developmental outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 429-444.
- Flett, M. R., Gould, D., Griffes, K. R., & Lauer, L. (2013). Tough love for underserved youth: A comparison of more and less effective coaching. *The Sport Psychologist*, 27, 325-337.
- Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*, 27(4), 491-503.
- Gomes, A. R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131-164). Várzea Paulista: Fontoura.
- Gomes, A. R., & Zão, D. V. (2007). Envolvimento parental e orientação motivacional na prática desportiva: desenvolvimento de instrumentos de avaliação e análise das percepções de pais e atletas. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 319-339.
- Gould, D., & Carson, S. (2011). Young athletes perceptions of the relationship between coaching behaviors and developmental experiences. *International Journal of Coaching Science*, 5(2), 3-29.
- Gould, D., Voelker, D. K., & Griffes, K. (2013). Best coaching practices for developing team captains *Sport Psychologist*, 27(1), 13-26.
- Gould, D., & Westfall, S. (2014). Promoting life skills in children and youth: Applications to sport contexts. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive Human Functioning From a Multidimensional Perspective: Promoting Healthy Lifestyles* (Vol. 2, pp. 53-77). New York: Nova Science.

- Green, K. (2010). *Key themes in youth sport*. London: Routledge.
- Hardman, A., Jones, C., & Jones, R. (2010). Sports coaching, virtue ethics and emulation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(4), 345-359. doi: 10.1080/17408980903535784
- Hill, P. L., Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Thornton, M. A. (2010). Classifying adolescents' conceptions of purpose in life. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 466-473. doi: 10.1080/17439760.2010.534488
- Holt, N. (Ed.). (2008). *Positive Youth Development Through Sport*. London: Routledge.
- Holt, N., Tink, L., Mandigo, J., & Fox, K. (2008). Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. *Canadian Journal of Education*, 31(2), 281-304.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2009). Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years. *High Ability Studies*, 20(1), 55-64. doi: 10.1080/13598130902863691
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., . . . Eye, A. V. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71. doi: 10.1177/0272431604272461
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., & Phelps, E. (2008). The positive development of youth: the 4-H study of positive youth development: report of the findings from the first four waves of data collection: 2002-2008. Retrieved from <http://ase.tufts.edu/iaryd/documents/4-HStudyAnnualReport2008.pdf> website:
- Malina, R. M. (2011). The health of young athletes. In I. Stafford (Ed.), *Coaching children in sport* (pp. 240-255). London: Routledge.
- Mazer, J. P., Barnes, K., Grevious, A., & Boger, C. (2013). Coach verbal aggression: A case study examining effects on athlete motivation and perceptions of coach credibility. *International Journal of Sport Communication*, 6(2), 203-213.
- Pinheiro, M. C., Pimenta, N., Resende, R., & Malcolm, D. (2012). Gymnastics and child abuse: an analysis of former international Portuguese female artistic gymnasts. *Sport, Education and Society*, 1-16. doi: 10.1080/13573322.2012.679730

- Quested, E., & Duda, J. I. (2011). Enhancing children's positive sport experiences and personal development: A motivational perspective In I. Stafford (Ed.), *Coaching children in sport* (pp. 123-138). London: Routledge.
- Resende, R. (2013). Desafios na formação de treinadores de jovens. In J. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Eds.), *Jogos Desportivos: Formação e investigação* (pp. 359-384). Florianópolis: UDESC.
- Resende, R., Póvoas, S., Moreira, J., & Albuquerque, A. (no prelo). Representação dos alunos sobre o que pensam ser um bom professor de EF. In A. Albuquerque & R. Resende (Eds.), *Seminário Internacional de Especialistas em Formação de Formadores em Educação Física e Desporto – Tendências atuais*. Maia: Pub ISMAI.
- Rutten, E. A., Schuengel, C., Dirks, E., Stams, G. J., Biesta, G. J., & Hoeksma, J. B. (2011). Predictors of antisocial and prosocial behavior in an adolescent sports context. *Social Development, 20*, 294–315. doi: 10.1111/j.1467-9507.2010.00598.x
- Rutten, E. A., Stams, G. M., Biesta, G. J., Schuengel, C., Dirks, E., & Hoeksma, J. B. (2006). The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(3), 255-264. doi: 10.1007/s10964-006-9085-y
- Sibley, B., & LeMasurier, G. C. (2008). Children's health & academic performance: Elevating physical education's role in schools. *International Journal of Physical Education, 45*(2), 64-82.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., & Twisk, J. W. R. (2012). Physical activity and performance at school. *ARCH Pedriatic Adolescent Medicine, 166*(1), 49-53.
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle *International Journal of Sports Science and Coaching, 6*(1), 13-26.
- Trudeau, F., & Shephard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 1*-12.
- Vella, S., & Gilbert, W. (2014). Coaching young athletes to positive development: Implications for coach training. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive Human Functioning From a Multidimensional Perspective: Promoting High Performance* (Vol. 3, pp. 83-105). New York: Nova Science.

- Vierimaa, M., Erickson, K., Côté, J., & Gilbert, W. (2012). Positive youth development: A measurement framework for sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(3), 601-614.
- Weiss, M. (2004). Coaching children to embrace a "love of the game". *Olympic Coach*, 16(1), 15-17.
- Zarrett, N., Lerner, R. M., Jennifer Carrano, Fay, K., Peltz, J. S., & Li, Y. (2008). Variations in adolescent engagement in sports and its influence on positive youth development. In N. Holt (Ed.), *Positive Youth Development Through Sport* (pp. 9-23). London: Routledg.
- Zenha, V., Resende, R., & Gomes, A. (2009). Desporto de alto rendimento e sucesso escolar: Análise e estudo de factores influentes no seu êxito. In J. Fernández, G. Torres & A. Montero (Eds.), *II Congresso Internacional de Deportes de Equipo*. Coruña, España: Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento.