

Maristela de Lima Ferreira
Ricardo Hugo Gonzalez
Organizadores

ACTIVIDAD FÍSICA PARA JÓVENES DURANTE LA PANDEMIA



ACTIVIDAD FÍSICA PARA JÓVENES DURANTE LA PANDEMIA





AValiação, Parecer e Revisão por Pares

O conteúdo dos capítulos que compõem esta obra foi avaliado por pares e indicados para publicação.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecária responsável: Aline Grazielle Benitez CRB-1/3129

E26	Actividad física para jóvenes durante la pandemia [recurso eletrônico] 1.ed. / [orgs.] Maristela de Lima Ferreira. Ricardo Hugo Gonzalez. – 1.ed. – Curitiba-PR, Editora Bagai, 2022. Recurso digital. Formato: e-book Acesso em www.editorabagai.com.br ISBN: 978-65-5368-127-9 1. Atividade física. 2. Saúde. 3. Pandemia. I. Ferreira, Maristela de Lima. 2. Gonzalez, Ricardo Hugo. 10-2022/28
-----	--

CDD 796

Índice para catálogo sistemático:

1. Ensino: Práticas docentes 370.7

 <https://doi.org/10.37008/978-65-5368-127-9.25.10.22>

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem autorização prévia da **Editora BAGAI** por qualquer processo, meio ou forma, especialmente por sistemas gráficos (impressão), fonográficos, microfilmicos, fotográficos, videográficos, reprográficos, entre outros. A violação dos direitos autorais é passível de punição como crime (art. 184 e parágrafos do Código Penal) com pena de multa e prisão, busca e apreensão e indenizações diversas (arts. 101 a 110 da Lei 9.610 de 19.02.1998, Lei dos Direitos Autorais).

Este livro foi composto pela Editora Bagai.



www.editorabagai.com.br



[/editorabagai](https://www.instagram.com/editorabagai)



[/editorabagai](https://www.facebook.com/editorabagai)



contato@editorabagai.com.br

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE VIDA EM JOVENS ATLETAS: UMA OPORTUNIDADE PARA O TREINADOR INTERVIR

Rui Resende¹¹
A. Rui Gomes¹²

INTRODUÇÃO

É do conhecimento geral que os jovens atletas, quando envolvidos em programas desportivos, podem ser profundamente influenciados pelos seus treinadores (SUBIJANA *et al.*, 2021). O ingresso no desporto dá-se habitualmente quando a criança e o jovem saem do seu grupo familiar, ampliando os seus relacionamentos e reforçando a cooperação social. A capacidade de efetuar julgamentos racionais, de manipular informação e resolver problemas de forma mais sofisticada é particularmente sensível nesta fase do seu desenvolvimento. Adicionalmente, é um período caracterizado por modificações rápidas do ponto de vista emocional e que se caracteriza pelo autodescobrimento, explorando características de si próprio especialmente no confronto e contato como os outros (CRAGO 2017).

¹¹ Professor da Universidade da Maia em Portugal. Doutor pela Universidade da Corunha, Espanha. Foi atleta e treinador de voleibol de todos os escalões desportivos liderando a equipa nacional de juniores de Portugal num campeonato europeu. Criou e foi coordenador do Mestrado em Treino Desportivo e da Licenciatura em Treinador Desportivo. Faz investigação essencialmente na área da formação de treinadores e de professores de EF contando com inúmeros artigos, capítulos de livros e livros editados nesta área de investigação dos quais se destaca o “Coaching for human development and performance in sports” editado pela Springer. É diretor editorial da revista “Jornal of Sport Pedagogy & Research.” É Coach Developer pelo International Council for Coaching Excellence (ICCE).

¹² Professor Assistente com Agregação na Faculdade de Psicologia da Universidade do Minho, em Portugal. Doutor em Psicologia pela Universidade do Minho. Tem interesses de investigação sobre adaptação humana ao stress, liderança, treino de competências de vida e desempenho humano. Lidera o grupo de pesquisa “Adaptação, Performance e Desenvolvimento Humano”, criado em 2007 (www.ardh.pt). Lidera o projeto de intervenção comunitária e empresarial “Escola de competências de vida” (www.e-cv.pt). Como psicólogo desportivo, consulta atletas e suas famílias, treinadores e gestores desportivos.

Considerando que o desenvolvimento da criança e do jovem agrega fatores biológicos (idades sensíveis), psicológicos e sociais dos quais irá resultar a formação da individualidade, a importância da aprendizagem reforça a grande relevância do educador, que, no caso do contexto desportivo, remete fundamentalmente para o treinador desportivo.

Neste sentido, o sistema desportivo constitui uma excelente oportunidade para proporcionar aos jovens a aquisição de novas habilidades e capacidades físicas, reforçar a sua identidade pessoal e adquirir a sua integração social como cidadão consciente dos seus direitos e deveres.

Tendo em consideração estes aspetos, pode-se questionar qual o papel reservado para o treinador na formação de jovens atletas. Este trabalho debruça-se sobre esta temática, organizando-se ao longo de cinco pontos.

CARACTERIZAÇÃO DO DESPORTO

Antes de mais nada, devemos tomar consciência dos diferentes tipos de desporto que se perfilam perante o jovem e retirar daí ilações para os diferentes papéis que necessariamente o treinador terá que desempenhar.

De acordo com o ICCE e (International Council for Coach Education) e a ASOIF (Association of Summer Olympic International Federations, 2013), existe o desporto de participação que engloba crianças, jovens e adultos, tendo como objetivo alcançar resultados autorreferenciados, como o divertimento, o progresso nas habilidades desportivas e o vínculo com um estilo de vida saudável. O segundo tipo de desporto refere-se àquele de rendimento e engloba atletas emergentes, de performance e de elite.

Numa análise das oportunidades de prática destes dois tipos de desportos verificamos que a grande maioria dos programas desportivos disponíveis para os jovens se destacam pela procura exclusiva do rendimento e, concomitantemente, com a triagem dos melhores atletas,

eliminando do panorama desportivo um elevado número de atletas que gostam de desporto e que apreciariam continuar a praticá-lo. Aliás, o abandono precoce da atividade desportiva deveria constituir uma preocupação acentuada dos responsáveis pela gestão da causa desportiva. O abandono precoce da atividade desportiva ou o desporto não ser suficientemente atraente para manter o jovem terão várias causas, mas a inexistência explícita de programas desportivos generalizados de participação desportiva limita profundamente a desejada massificação. Isto ainda é mais evidente na população feminina que, com idades a rondar os 14 anos, abandonam em dobro do percentual da população masculina, sendo que pelos 17 anos mais de 51% abandonam o desporto, de acordo com a *Women's Sports Foundation*.

Neste contexto, o desporto está a perder terreno na sua intervenção no fomento da atividade física e no favorecimento de um estilo de vida saudável para outras formas e programas de atividade física. A visão vertical do desporto em direção à performance, em que se investe progressivamente mais esforço e mais tempo ou se desiste, terá que ter respostas em concertação pelos diferentes responsáveis dos programas desportivos se desejarmos evitar o elevado abandono da prática desportiva.

São inúmeras as razões pelas quais o desporto deverá pugnar pela sua promoção no seio dos jovens. Como reconhecido pelas Nações Unidas (ONU, 2003), o desporto pode estimular os princípios fundamentais dos seres humanos. Estes princípios incluem tolerância, cooperação, respeito, disciplina, confiança e esforço. A participação desportiva implica na alteração do objetivo da competição para fins vencedores (perspectiva centrada na competição), para promover a participação ativa e igualdade de oportunidades desportivas para todos os indivíduos interessados no desporto (perspectiva centrada no atleta).

Acresce, ainda, que o desporto proporciona um vasto conjunto de benefícios na saúde e bem-estar dos jovens. De facto, os desportistas têm uma maior disposição para se alimentarem de forma mais

saudável, com consequente controle do peso, para além de diminuir a atração pelo tabaco e pelas drogas; além disso, os sentimentos de desânimo, aborrecimento ou tédio são igualmente inferiores quando comparados os jovens desportistas com os não desportistas (GU, 2016; JEWETT *et al.*, 2014),

Estas predisposições são favoráveis quando os programas desportivos são realizados de forma consistente, sendo fundamental considerar a participação desportiva em períodos alargados (TELAMA, 2009), revelando-se uma relação positiva entre a participação desportiva organizada e a atividade física em idades adultas. Isto significa que praticar desporto em idades jovens estimula o envolvimento em atividades físicas quando se é adulto, sendo, desta forma, relevante promover a formação desportiva baseada em hábitos de saúde para o presente e futuro dos jovens praticantes.

Contudo, verificamos que, apesar do discurso generalizado dos responsáveis políticos pela massificação desportiva, os recursos financeiros direcionados ao desporto estão mais centrados em realizações de grandes eventos do que na promoção do desporto de participação, voltado para aqueles que não estão interessados na competição desportiva federada. Neste sentido, a sociedade terá uma missão importante em sensibilizar os decisores políticos e desportivos para que se olhe para esta oportunidade, de modo a serem criadas condições para a prática desportiva massificada na população juvenil.

Assim sendo, a verdade é que o desporto tem uma necessidade absoluta de se reinventar. Urge criar programas desportivos de amplo espectro que subsidiem a promoção da atividade física, através da prática desportiva que não vise exclusivamente o rendimento ou a performance. Não que o resultado desportivo não seja importante, o desporto encerra em si mesmo a competição e, naturalmente, querer vencer é uma prerrogativa desta atividade. Contudo, vencer pode não ser o mais importante no desporto. Aliás, inúmeras investigações apontam que os jovens preferem jogar a ganhar e que uma das razões

pelas quais estão e procuram o desporto é para estar com os amigos (VICHEALTH, 2018; WEISS, 2013). Em consequência, como pode o desporto responder a estes desafios?

CARACTERIZAÇÃO DO DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO

O conceito de desporto de participação não está bem definido. Se considerarmos a terminologia do ICCE (2013), a participação desportiva “define as funções assumidas pelos treinadores de acordo com os níveis de competência e responsabilidade pelas populações que servem (domínios de treino) na participação desportiva e no desporto de rendimento”. Esta definição reforça dois tipos de desportos. Um que salienta a participação e o divertimento e outro que tem como principal orientação o rendimento desportivo. Como já consideramos, este último parece ser o dominante na filosofia da generalidade dos programas desportivos. Mesmo com a consciência de que a grande maioria dos programas fica aquém destes propósitos, a verdade é que a seleção e consequente eliminação de atletas é uma realidade.

Na prática, isto significa que, apesar de se considerar a importância do desporto, os atletas enfrentam a dificuldade de encontrar um contexto de prática desportiva quando o seu foco já não reside no rendimento. O desporto de participação pode ser a resposta para esta demanda, assumindo que os atletas (de diferentes idades) podem estar interessados em formas de praticar desporto alternativas ao rendimento. Estas podem ser intrinsecamente motivadoras, baseadas num ambiente saudável e constituindo um projeto ao longo da vida. A ideia será usar o desporto como ferramenta educativa que promova o desenvolvimento positivo dos jovens através de um desporto cujo fim não seja o rendimento competitivo.

A Figura 1 apresenta o nosso entendimento do que é o desporto de participação. Como se pode ver, reforça-se a filosofia e os objetivos do desporto de participação, distinguindo este tipo de desporto do realizado com fins de competição, que visa o rendimento, e do desporto recreacional.

O que é o desporto de participação?

A participação desportiva é uma atividade estruturada e dirigida por treinadores com formação para tal, oferecendo oportunidades intrinsecamente motivadoras a indivíduos interessados em beneficiar de uma formação formal desportiva que estimule o prazer e os desafios do desporto, a aprendizagem e o desenvolvimento das competências desportivas e de vida, de modo a alcançarem as vantagens de serem fisicamente ativos. Em síntese, a participação desportiva é para todos os que querem praticar desporto por uma variedade de razões, não necessariamente relacionadas com a competição ou com o objetivo de atingir níveis de rendimento superiores a outros praticantes de desporto.

Quais são os objetivos (filosofia) do desporto de participação?

O objetivo central da participação desportiva é promover a participação ativa e oportunidades desportivas para o maior público possível (WICKER *et al.*, 2012). Assim sendo, a participação deve estimular o prazer e os desafios do desporto, a aprendizagem e o desenvolvimento de competências relacionadas com o desporto e os benefícios ao longo da vida de ser fisicamente ativo. A filosofia de participação desportiva sustenta-se numa “perspectiva centrada no atleta”, promovendo a participação ativa e a igualdade de oportunidades desportivas para todos os indivíduos interessados no desporto.

Até que ponto o desporto de participação é diferente do desporto organizado de rendimento?

A participação desportiva é semelhante ao desporto organizado de rendimento, incluindo atividades desportivas formais e estruturadas ministradas por um treinador com formação para tal. No entanto, difere pelo facto de não ser desenvolvido para fins de competição, sendo dirigido a todos os indivíduos interessados em participar em programas estruturados de atividade desportiva.

Até que ponto o desporto de participação é diferente do desporto de recreação?

Os desportos recreativos são desportos informais (JEANES *et al.*, 2018) com algum tipo de atividade física que não é de natureza regular e que pode acontecer em diferentes locais e ambientes. Esta atividade pode ser mais ou menos organizada, mas normalmente não precisa de um treinador como responsável para definir e conduzir o programa desportivo. A participação desportiva é efetuada de forma regular, tipicamente durante uma época desportiva e é dirigida por um treinador que lidera e assume a responsabilidade pelo processo de treino.

Qual é a faixa etária da participação desportiva?

O espectro de participação desportiva pode ser muito vasto. Todavia, o início da participação desportiva deve ser o período de infância e adolescência, pois, para alguns jovens, o desporto organizado não representa uma experiência interessante e positiva.

Quem é o responsável pelos programas de participação desportiva?

A aplicação de programas de participação desportiva deve ser dirigida por treinadores certificados. Contudo, os contextos de prática desportiva são muito vastos, incluindo escolas, clubes desportivos, clubes recreativos locais e agências desportivas nacionais.

Que tipo de desportos podem ser praticados em programas de participação desportiva?

Todos os desportos podem ser incluídos

A participação desportiva é sobre ganhar? Trata-se de competir para ganhar?

A participação desportiva visa a melhoria das capacidades físicas e desportivas e a estimulação de experiências positivas através da prática desportiva; a competição não é proibida, mas não representa o principal propósito dos programas de participação desportiva.

CLUBE DESPORTIVO E A RESPONSABILIDADE DO TREINADOR

O clube desportivo, porventura, será quem melhor posicionado estará para fazer face a este desafio de uma forma generalizada. A razão mais forte é a sua grande implantação social aliada ao seu carácter associativo.

Para fazer face a este desígnio, teria que ampliar a sua filosofia de atuação, acolhendo programas de participação desportiva que vincadamente teriam como objetivo a promoção do desporto e da atividade física no desenvolvimento de competências de vida do jovem. O principal objetivo seria valorizar os atletas de forma holística, proporcionando atividade física num ambiente seguro e apontando para o seu desenvolvimento pessoal de forma positiva.

A coexistência de dois projetos distintos parece possível desde que bem definidos e tendo em conta os valores do clube desportivo. A alternância entre projetos também deveria ser possível se houvesse desejo por parte dos jovens em apostar mais em termos de dedicação ou, pelo contrário, tomar a opção de continuar a praticar desporto sem a filosofia do rendimento. Claro que, a partir de uma determinada idade e rendimento, se afigura mais difícil a passagem do desporto de participação para o desporto de rendimento, mas uma política de ‘portas abertas’ seria em todos os casos bem-vinda. Estes programas deveriam ter formalidade e enquadramento profissionais com o envolvimento efetivo de dirigentes e treinadores, devidamente qualificados para exercer esta função. Neste sentido, o clube desportivo do futuro deverá modernizar-se, tornar-se atrativo, apontando para uma lógica integrada em que o desporto é uma mais-valia para uma grande franja de ‘clientes’. Deve ter uma filosofia e valores pelos quais se rege bem estabelecidos e explicitar a prestação de serviços oferecidos.

O treinador que encara um projeto de desporto de participação deve ter plena consciência dos objetivos desta atividade e, de forma consequente, desenhar um plano de intervenção adequado. Deve estar intrinsecamente motivado em orientar atletas que não têm como foco de maior interesse a competição. A seriedade da sua intervenção deve ser inquestionável, incidindo o seu foco principal em providenciar experiências positivas através do desporto que contribuam de forma significativa para o desenvolvimento dos jovens. Deve ter a preocupação de permitir o desenvolvimento das habilidades dos atletas ao seu próprio ritmo, tratando os atletas de forma igual no que diz respeito à sua importância na equipa ou desporto, sendo que o importante é a individualidade de cada atleta e não a perspectiva do treinador do que deve ser um bom (competitivo) atleta. Deve existir, contudo, a importância em fomentar que cada atleta deve praticar o desporto da melhor forma que for capaz. Neste sentido, reveste-se de grande

importância o reconhecimento dos progressos atingidos pelos atletas tanto a nível pessoal como interpessoal.

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE VIDA EM ATLETAS

Convém clarificar, também, o conceito de competências de vida. De acordo com Gomes e Resende (2020), as competências de vida referem-se às potencialidades humanas que podem ser estimuladas através do treino sistemático ou desenvolvidas implicitamente a partir das experiências cotidianas dos sujeitos, permitindo a adaptação a eventos de mudança dos distintos contextos de vida.

Aplicando este conceito ao desporto de participação, as competências de vida incluem as potencialidades humanas que podem ser estimuladas pelo treino desportivo, ajudando os atletas a realizar com sucesso as tarefas desportivas, podendo depois ser aplicadas a outros contextos de vida, quando os praticantes desportivos se confrontam com eventos de mudança semelhantes aos ocorridos no contexto desportivo. Convém, igualmente, clarificar o que é um evento de mudança. Este refere-se aos constrangimentos (mais ou menos relacionados com acontecimentos de vida externos) que provocam disrupções no funcionamento humano habitual ao ponto de necessitar que a pessoa assuma esforços de adaptação para restaurar (ou, eventualmente, melhorar) o funcionamento humano desejável (GOMES, 2014). Dito de forma simples, um evento de mudança provoca desequilíbrios no funcionamento humano, solicitando que a pessoa faça alguma coisa para voltar a sentir-se bem e funcional. Um dos principais mecanismos de restauração do equilíbrio humano são, precisamente, as competências de vida que, quando usadas de modo adequado, podem ajudar a pessoa a lidar com as exigências colocadas pelos eventos de mudança.

Um outro aspeto a considerar são as fases subjacentes à aprendizagem das competências de vida. Neste caso, existem quatro momentos fundamentais neste processo de aquisição (GOMES; RESENDE,

2020). Primeiro, a pessoa deve sentir-se motivada para a aprendizagem da competência de vida, compreendendo as reais vantagens de incorporar essa competência no seu repertório cognitivo e comportamental. Em segundo lugar, a pessoa deve ter a oportunidade de aprender a competência de vida, isto é, deve perceber o que é e como funciona a competência de vida. Terceiro, a pessoa deve ter a oportunidade de automatizar a competência de vida em um dado contexto existencial, podendo assim assumir e constatar as vantagens da competência para lidar com uma dada exigência (i.e., com um dado evento de mudança). Quarto, a pessoa deve refletir sobre o modo como pode transferir a competência de vida para exigências distintas dentro do mesmo contexto existencial ou como a transferir para outros contextos existenciais. Esta última etapa é crucial para podermos assumir que estamos perante uma *verdadeira* competência de vida.

Por fim, e não menos importante, é válido aclarar quais condições deve ter o treino de competências de vida para estimular a aquisição eficaz da competência de vida (GOMES; RESENDE, 2020). Neste caso, existem três condições de treino fundamentais. Primeira, o treino de competências de vida é exponenciado pelo princípio da integralidade, implicando procurar que a competência de vida estimule diferentes tipos de funcionamento humano (intelectual, cognitivo, emocional, motor e físico) e distintos níveis de funcionamento humano (desde o pessoal até ao interpessoal). Segunda, o treino de competências de vida é exponenciado pelo princípio da graduação, implicando respeitar as etapas da aprendizagem das competências de vida (e.g., motivação, aprendizagem, automatização e transferência). Terceira, o treino de competências de vida é exponenciado pelo princípio da individualização, implicando adaptar o treino da competência ao nível de desenvolvimento e capacidade das pessoas em causa.

Considerando todos estes aspetos, o que significa, na prática, treinar competências de vida em desportos de participação? Na nossa opinião, é fundamental que o desporto de participação desportiva se

alicerce num conjunto de princípios basilares que, por sua vez, podem ser aprendidos e assumidos pelos atletas através do treino de competências de vida. A Figura 2 identifica os princípios a serem respeitados pelo desporto de participação, que depois possuem implicações para a consequente aprendizagem de competências de vida.

Figura 2. Desporto de participação desportiva e competências de vida

1. Princípio da progressão pessoal no desporto e na vida!

Implica...

Reforçar a perceção de competência pessoal do atleta, tendo por base a sua capacidade de aprender e progredir constantemente, tomando sempre como referencial fundamental a melhoria pessoal ao longo do tempo, sendo importante que o praticante perceba que a progressão pessoal é igualmente importante para estimular a competência em outras áreas de vida.

Competência de vida a estimular

Gestão da motivação e da autodeterminação

2. Princípio da responsabilidade pessoal no desporto e na vida!

Implica...

Reforçar a necessidade de o atleta perceber que a prática do desporto é acima de tudo uma atividade da sua responsabilidade e que compromete a si perante um desejo pessoal de executar as atividades desportivas com máximo empenho e autodeterminação, sendo importante que o praticante entenda que o valor da responsabilidade pessoal é fundamental no assumir de compromissos em outras áreas de vida.

Competência de vida a estimular

Gestão de atividades de vida e do tempo

3. Princípio do gozo e prazer no desporto e na vida!

Implica...

Reforçar os sentimentos de prazer e gozo pessoal subjacentes à aprendizagem de competências desportivas e estimular a gestão da frustração e das emoções negativas, sendo importante que o praticante perceba que a capacidade de regulação emocional é, igualmente, fundamental para uma realização plena em outras áreas de vida.

Competência de vida a estimular

Gestão das emoções e do estresse

4. Princípio dos relacionamentos positivos no desporto e na vida!

Implica...

Reforçar a necessidade de a prática desportiva respeitar os restantes intervenientes, evidenciando-se pelo assumir de uma comunicação positiva e assertiva com os outros, sendo importante que o praticante entenda que valores como o apoio, a honestidade e a partilha e respeito pelas opiniões dos outros são importantes não apenas no desporto, mas também nos relacionamentos mantidos nas outras áreas de vida.

Competências de vida a estimular

Comunicação, Trabalho em equipa e Liderança

5. Princípio dos estilos de vida saudáveis no desporto e na vida!

Implica...

Reforçar a convicção do atleta sobre as vantagens da prática desportiva para a sua saúde e bem-estar, sendo importante que este compreenda que a assunção de estilos de vida ativos pode corresponder a melhor saúde e bem-estar geral.

Competência de vida a estimular

Gestão de atividades de vida e da identidade pessoal

A última questão a responder é: de que modo pode ser efetuada a ligação entre o treino desportivo no desporto de participação e a aquisição de competências de vida. Desde logo, um primeiro aspecto a considerar é a necessidade dos agentes desportivos (e.g., gestores dos programas desportivos, técnicos e treinadores, pais ou outros significativos dos atletas) estarem imbuídos da filosofia do desporto de participação, tal como apresentado no início deste trabalho. Em segundo lugar, é importante que estes agentes desportivos possuam formação específica na implementação da filosofia dos programas de participação desportiva ao treino disponibilizado aos atletas. Cabe às estruturas reguladoras do desporto a nível nacional estipular os moldes desta formação. Em terceiro lugar, é relevante considerar o trabalho em equipa dos profissionais envolvidos nos programas de participação desportiva, incluindo os gestores e treinadores, mas também profissionais da área da nutrição desportiva, da psicologia do desporto, entre outros.

A título de exemplo, a Figura 3 apresenta um exercício de finalização na modalidade de futebol e o modo como este treino pode ser integrado na estimulação de competências de vida. Como se pode verificar, um exercício deste tipo, quando respeita os princípios do treino de competências de vida, pode ser muito útil para os praticantes beneficiarem do treino desportivo, mas também compreenderem como

a competência de vida de motivação (baseada na progressão pessoal) pode estimular a aprendizagem da competência motora, mas também pode ser exponenciada em outras áreas de vida.

Figura 3. Exemplo do treino de finalização no futebol

Desporto de participação desportiva			
Treino desportivo e implicações para as competências de vida			
A. Fases do treino de competências de vida			
1. Motivação	2. Aprendizagem	3. Automatização	4. Transferência
Sim	Sim	Sim	Sim
B. Princípios do treino de competências de vida			
Integralidade	Graduação	Individualização	
Sim	Sim	Sim	
C. Plano de treino desportivo			
Princípio:	<i>2. Princípio da progressão pessoal no desporto e na vida!</i>		
Exercício:	<i>Finalização de remate no futebol.</i>		
Atletas	<i>18 jogadores de campo e dois guarda-redes.</i>		
Técnicos	<i>Treinador principal e treinador-adjunto.</i>		
Execução:	<i>Delimitação de duas distâncias (1 metro dentro da grande área e 5 metros fora da grande área) em três zonas de remate (flancos direito, esquerdo e central), com aumento progressivo da dificuldade da finalização. Cada atleta ocupa uma vez cada uma das seis áreas de remate.</i>		
Tempo:	<i>Explicação e demonstração = 15 minutos Execução = 40 minutos (execução em duas balizas) Reflexão final = 15 minutos</i>		
Eficácia:	<i>Registo estatístico da qualidade e eficácia dos remates, para posterior fornecimento de feedback individualizado.</i>		
D. Procedimento do treino desportivo			
(etapas fundamentais)			
<i>O treinador introduz o exercício de finalização no treino e relembra a importância desta atividade na modalidade desportiva (fase de motivação).</i>			
<i>Em seguida, o treinador exemplifica os principais comportamentos motores envolvidos na finalização, dividindo-os nas suas componentes fundamentais (fase de aprendizagem). Sempre que adequado, o treinador solicita a alguns atletas que ajudem nesta exemplificação (fases de motivação e aprendizagem).</i>			
<i>O treinador forma seis grupos de três atletas e divide os grupos em duas zonas do campo, com duas balizas (um guarda-redes em cada baliza). Isto permite que todos possam executar várias vezes o exercício de finalização (fase de automatização), começando por solicitar uma execução da zona habitual de remate de cada atleta, para progressivamente aumentar a exigência da execução (treino gradual). Além disso, o treinador vai mimetizando aos atletas o conjunto de pensamentos e reações emocionais subjacentes às boas execuções motoras e os pensamentos e reações emocionais funcionais após execuções imperfeitas (princípio da integralidade). Paralelamente, o treinador efetua a divisão dos grupos de execução tendo por base uma apreciação do nível de competência que os atletas demonstram atualmente, permitindo assim julgar a qualidade da execução da finalização, segundo as capacidades de cada grupo de trabalho (princípio da individualização).</i>			
<i>No final do exercício, o treinador informa os atletas sobre o registo da eficácia (critérios de sucesso), de modo a estimular o sentido de progressão (2. Princípio da progressão pessoal no desporto e na vida!).</i>			
<i>Finalmente, o treinador reforça a necessidade de valorização da progressão pessoal em outros domínios da vida dos atletas, convidando-os a darem exemplos de situações do dia a dia nas quais podem aplicar as aprendizagens do treino a outros contextos de vida (fase de transferência).</i>			

REFLEXÃO FINAL

O desporto de participação revela-se como uma excelente alternativa ao desporto tradicional e de elevado potencial no que diz respeito ao desenvolvimento positivo dos jovens. A taxa de abandono precoce da atividade desportiva por parte de uma grande percentagem de jovens que não encontraram espaço no desporto de competição ou não se reencontram nos seus objetivos deve constituir uma preocupação nos responsáveis pelo desporto. Urge, assim, que o desporto reclame para si uma maior importância na promoção da saúde e bem-estar dos jovens, encaminhando-os para um estilo de vida ativa enquanto adultos. Neste sentido, programas adequados e treinadores com as competências apropriadas são cruciais.

REFERÊNCIAS

CRAGO, H. **The stages of life: Personalities and patterns in human emotional development.** Routledge, 2017.

GOMES, A. R. Positive human functioning in stress situations: an interactive proposal. In: GOMES, A. R.; RESENDE, R.; ALBUQUERQUE, A. **Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation.** New York: New Science, 2014.

GOMES, A. R.; RESENDE, R. Coaching life skills to young athletes in sport participation situations. In: GOMES, A. R.; RESENDE, R. (Eds.), **Coaching for human development and performance in sports.** Lausanne: Springer, 2020.

GU, X.; CHANG, M.; SOLMON, M. A. Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. **Journal of Teaching in Physical Education**, n.35, p.117-126, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0110>

ISCF. **International Sport Coaching Framework: Version 1.2.** Leeds Beckett University: Human Kinetics, 2013.

JEANES, R. *et al.* Managing informal sport participation: Tensions and opportunities. **International Journal of Sport Policy and Politics**, v.11, n.1, p.79-95, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/19406940.2018.1479285>

JEWETT, R. *et al.* School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. **Journal of Adolescent Health**, v.55, n.5, p.640-644, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018>

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Sport for development and peace: Towards achieving the millennium development goals. Report from the United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace, 2003. Disponível em: http://www.un.org/wcm/webdav/site/sport/shared/sport/pdfs/Reports/2003_interagency_report_ENGLISH.pdf

WICKER, P.; HALLMANN, K.; BREUER, C. Micro and macro level determinants of sport participation. **Sport, Business and Management: An International Journal**, v.2, n.1, p.51–68, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/20426781211207665>

TELAMA, R. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. **Obesity Facts**, v.2, n.3, p.187-195, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1159/000222244>

SUBIJANA, C. L. *et al.* Adolescent athletes' perceptions of both their coaches' leadership and their personal motivation. **Perceptual and Motor Skills**, v.128, n.2, p.813-830, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0031512520985760>

VICHEALTH. Teens and sport: What the research shows. **Victorian Health Promotion Foundation**, 2018.

WEISS, M. Back to the future: Research trends in youth motivation and physical activity. **Pediatric Exercise Science**, v.25, p.561-572, 2013.

Agradecimento

Este trabalho tem o apoio do CIEQV – Centro de Investigação em Qualidade de Vida, sendo suportado financeiramente pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, através de fundos nacionais (UID/04748/2020). Adicionalmente, este trabalho tem o apoio do Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi/UM), Escola de Psicologia, Universidade do Minho, sendo suportado financeiramente pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, através de fundos nacionais (UIDB/01662/2020).