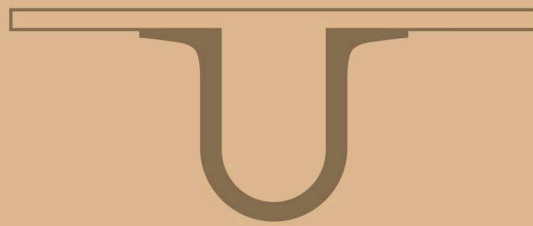




UNIVERSIDADE D  
COIMBRA



Liliana Saraiva Domingues

O DESENVOLVIMENTO DO TALENTO DESPORTIVO NO DESPORTO ADAPTADO  
- UM ESTUDO COM ATLETAS DE ELITE PORTUGUESES-

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM EXERCÍCIO E SAÚDE EM POPULAÇÕES ESPECIAIS,  
ORIENTADA PELO PROFESSOR DOUTOR HUGO SARMENTO E COORIENTADA PELA PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO CAMPOS,  
APRESENTADA À FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Setembro de 2018





FCDEF FACULDADE DE CIÊNCIAS DO  
DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

## **O desenvolvimento do talento desportivo no desporto adaptado**

**- Um estudo com atletas de elite Portugueses-**

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre em Exercício e Saúde em Populações Especiais.

**Orientador:** Professor Doutor Hugo Sarmento

**Coorientadora:** Professora Doutora Maria João Campos

**Liliana Saraiva Domingues**

**Setembro, 2018**

Domingues, L. (2018). O desenvolvimento do talento desportivo no desporto adaptado  
- Um estudo com atletas de elite Portugueses. Dissertação de mestrado, Faculdade de  
Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

## **AGRADECIMENTOS**

Aos docentes orientadores desta dissertação, o Professor Doutor Hugo Sarmento e a Professora Doutora Maria João Campos, pela disponibilidade mostrada, orientação, conselhos e incentivos.

Ao coordenador do mestrado, Professor Doutor José Pedro Ferreira e todos os restantes docentes, pelos ensinamentos ao longo deste percurso.

Aos atletas que aceitaram realizar as entrevistas, pelo tempo que disponibilizaram e pela amabilidade e compreensão que demonstraram.

À minha família, em especial aos meus pais e ao meu irmão pelo apoio incondicional, por toda a paciência e por todo o incentivo.

Ao meu namorado, pela paciência, pelo carinho e pelas palavras de incentivo.

À Clara e ao Renato por estarem lá, pela força e por nunca me deixarem desistir quando parecia ser o caminho mais fácil.



## RESUMO

O interesse pelo estudo da excelência no desporto de elite tem aumentado ao longo dos últimos anos, exponencialmente, através (entre outros) da análise dos padrões de treino e psicossociais associados ao desenvolvimento dos atletas. O objetivo deste estudo centrou-se na análise retrospectiva do percurso desportivo de atletas de excelência do desporto adaptado através de fatores psicossociais e de treino.

Para tal, recorreu-se a uma entrevista semiestruturada, num campo de estudo com sete sujeitos, praticantes de desporto adaptado. Os sujeitos entrevistados apresentaram uma média de idades de  $42,71 \pm 6,79$  anos e pertenciam diversas modalidades (e.g. atletismo, natação e boccia). As entrevistas foram primeiro transcritas *ad verbatim* e mais tarde foram analisadas através do programa Nvivo 11, onde foram elaboradas categorias *à priori* e *à posteriori*. Os resultados demonstraram que a maioria dos atletas não sofreu influências por parte dos irmãos e dos amigos e que receberam um grande suporte dos treinadores. No que toca ao papel dos pais, concluímos que não sofreram qualquer tipo de pressão. No que aos fatores de treino diz respeito, concluímos que os atletas do desporto adaptado se retiram mais tarde que os atletas do desporto não adaptado e que muitos iniciam a prática de forma estruturada também mais tarde que os mesmos. Quanto à idade relativa podemos dizer que os nossos resultados foram inconclusivos. Não obstante, verificámos que raramente, os atletas acumulam um tempo de prática deliberada que atinja as 10000 horas ou 10 horas de prática. Relativamente à idade de início de atividade específica verificámos que os valores apresentados pelos atletas deste estudo não corroboram com a literatura existente, apresentando assim valores superiores.

**Palavras- chave:** Expertise, Atividade Física Adaptada, Padrões Psicossociais, Padrões de Treino





## ABSTRACT

The interest in the study of excellence in elite sport has increased over the last years, exponentially, through (among others) the analysis of the study training and psychosocial patterns associated to the development of athletes. The objective of this study was focused on the retrospective analysis of the sports course of elite athletes that practiced adapted sports mainly thorough the analysis of psychosocial and training factors.

To this end, a semi- structured interview was used in a field of study with seven subjects, adapted sports practitioners. The subjects interviewed in this investigation showed an average age of  $42.71 \pm 6.79$  years and belonged to various modalities such as athletics, swimming and boccia. The interviews were first transcribed *ad verbatim* and were later analyzed through the Nvivo 11 software, where categories were defined *à priori* and *à posteriori*. The results showed that the majority of athletes were not influenced by the brothers and friends and received a great support from the coaches. When it comes to the role of parents, we conclude that they have not suffered any kind of pressure. As far as training factors are concerned, we conclude that athletes of adapted sport retire later than athletes of sport not adapted and that many start the practice in a structured way also later than the same. As for the relative age we can say that our results were inconclusive. Nevertheless, we have verified that rarely do athletes accumulate a deliberate time of practice that reaches the 10000 hours or 10 hours of practice. Regarding the age of initiation of specific activity, we have verified that the values presented by the athletes of this study do not corroborate with the existing literature, presenting higher values.

**Keywords:** Expertise, adapted physical activity, psychosocial patterns, training patterns



## Índice

AGRADECIMENTOS .....	iii
RESUMO.....	v
ABSTRACT .....	vii
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO.....	13
1.1 Enquadramento e pertinência do estudo .....	13
1.2 Problema e objetivo do estudo.....	14
1.3 Estrutura do Estudo.....	15
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA .....	17
2.1 Talento, Expertise e Excelência.....	17
2.2 O desenvolvimento desportivo e o processo de deteção desportiva .....	20
2.3 Modelos de desenvolvimento do atleta.....	24
2.4 A perspetiva ecológica.....	26
2.4.1 Constrangimentos associados ao atleta.....	27
2.4.2 Constrangimentos associados ao envolvimento .....	28
2.4.3 Constrangimentos associados à tarefa .....	29
2.5 A investigação no Desporto Adaptado .....	30
CAPÍTULO III - METODOLOGIA.....	33
3.1 Campo de estudo.....	33
3.1.1 Caracterização dos entrevistados .....	33
3.2 Instrumentos .....	34
3.2.1 Guião da entrevista .....	34
3.2 Procedimentos.....	35
3.3.1 Controlo da qualidade dos dados.....	36
3.3.2 Categorias .....	36
CAPÍTULO IV- APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....	39
4.1 Padrões de treino.....	39
4.2 Padrões Psicossociais.....	45
CAPÍTULO V- DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	51



## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Caracterização dos atletas participantes no estudo .....	34
Tabela 2- Data de Nascimento dos atletas .....	39
Tabela 3- Tabela de horas acumuladas .....	40
Tabela 4- Desenvolvimento e objetivos desportivos específicos .....	41
Tabela 5-Idades (anos) em que os atletas entrevistados consideram ter atingido a melhor performance nos diversos escalões .....	44
Tabela 6- Características do atleta em comparação com os pares .....	44
Tabela 7- Análise de fatores relacionados com a influência de pais e irmãos .....	48



## **CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO**

Neste primeiro capítulo fazemos um breve ato introdutório, onde apresentamos de uma forma geral, a literatura inerente à excelência desportiva e ao desenvolvimento desportivo dos atletas.

### **1.1 Enquadramento e pertinência do estudo**

Este trabalho de pesquisa surgiu no âmbito do interesse pelo estudo da temática relativa ao desenvolvimento da excelência desportiva em pessoas com deficiência. Sendo uma temática que necessita de um conhecimento científico mais profundo nesta população, o seu estudo assume relevante importância para todos aqueles que pretendam levar os seus atletas a um nível superior de rendimento (Abernethy, 2008; Durand-Bush & Salmela, 2001; Vaeyens, Güllich, Warr, & Philippaerts, 2009).

Assume-se que a excelência desportiva, é o culminar de um processo de desenvolvimento em que a sua maximização é algo crucial para os atletas (Abernethy, 2008; Durand-Bush & Salmela, 2002; Vaeyens, Güllich, Warr & Philippaerts, 2009) e que esta se desenvolve nas interações entre um ambiente de desempenho individual e específico (Davids & Baker, 2007; Farrow, Baker & MacMahon, 2008).

Para um atleta atingir um nível de excelência, durante as fases iniciais da sua vida vai potenciando o seu demonstrando talento, apesar de nem todos os que demonstram ter talento chegarem ao nível de elite (Ericsson et al., 1993). Segundo Delgado (2000) para que um atleta talentoso consiga alcançar a excelência desportiva necessita de passar por um processo de evolução, designado de desenvolvimento de talento. De modo a identificar esse talento, diversos autores (eg., Salmela & Régnier 1983; Bompa, 1985 e Carzola, 1989) salientam a importância do processo de deteção de talentos, procedimento que representa um elemento próprio da organização desportiva, e que se trata de um processo sistemático e planeado (a médio e a curto prazo). Bompa (2002) acrescenta que este conceito não é novo, mas que nos últimos tempos tem sofrido diversas alterações.

A deteção de talentos é um processo que decorre ao longo de duas fases, a identificação e a seleção de talentos, sendo a identificação, o processo através do qual se identifica um individuo como capaz de atingir a excelência num determinado desporto, através do seu potencial (Vaeyens et al., 2008). A seleção tem como objetivo recrutar o número adequado de jovens através de meios específicos (ex: baterias de testes e avaliações,

etc) que possam diagnosticar e prognosticar o seu potencial, no sentido de desenvolver e promover o seu desempenho através do treino de longo prazo para o alto rendimento. Volossovitch (2003) esclarece que a seleção desportiva não se trata de uma especialização precoce e o êxito imediato no entanto, deve assegurar uma preparação planeada e ajustada, de acordo com as características e capacidades dos jovens.

São diversos os modelos explicativos do processo de desenvolvimento desportivo do atleta são apresentados na literatura. Segundo Barreiros, Côté e Fonseca (2013), estes modelos baseiam-se em duas categorias: (1) modelos de transição da carreira desportiva (Schlossberg (1981)) e, (2) talento/expertise (Bruner, Ericksson, Wilson & Côté, 2010).

Ao longo do seu desenvolvimento o atleta está sujeito a diversas influências por parte da comunidade, como por exemplo fatores genéticos (Rees et al., 2016), fatores antropométricos e fisiológicas (Rees et al., 2016 cit. Tanner,1964) influências dos pais, irmãos, treinadores (Rees et al., 2016), data de nascimento (Sarmiento et al., 2018), etc.

Ao analisarmos as exigências colocadas aos atletas de elevado nível competitivo, com e sem deficiência, no percurso que efetuam até atingirem um nível de excelência, constatamos que, apesar das significativas diferenças que os caracterizam, é lhes exige algo muito semelhante. A excelência profissional, por outro lado deve ser considerada um fenómeno multidimensional (Housener & French, 1994), tendo-lhe associados vários fatores. No que aos atletas de excelência sem deficiência diz respeito, os seus “percursos” têm sido alvo de uma investigação científica significativa (e.g., Barreiros et al., 2012; Sarmiento, 2012; Baker et al., 2017), o mesmo não acontecendo a atletas de excelência com deficiência.

Como referido anteriormente, sobre esta temática existe um conhecimento considerável relativamente à população sem deficiência, verificando-se o oposto relativamente à população com deficiência. Deste modo, assume relevância o desenvolvimento de investigação que aporte conhecimento aos fatores subjacentes ao desenvolvimento da expertise nos atletas do desporto adaptado. Um conhecimento mais profundo destes fatores poderá contribuir para uma melhor intervenção por parte de treinadores e demais agentes desportivos cujo objetivo se centra na potenciação das capacidades dos atletas com deficiência.

## **1.2 Problema e objetivo do estudo**

Nos dias de hoje é exigido a cada cidadão, com maior frequência, um maior profissionalismo e uma superação constante, independentemente da sua profissão, sendo que



no contexto desportivo não é diferente. Quando se exige a um atleta que dê o seu melhor, pretende-se que este atinja a sua melhor performance, através de prestações de excelência.

Ao analisarmos as exigências colocadas a atletas de elevado nível competitivo com e sem deficiência, constatamos que apesar das significativas diferenças que os caracterizam, se lhes exige algo muito semelhante. Não obstante, os “percursos” traçados pelos atletas sem deficiência têm sido alvo de significativa investigação científica (Barreiros, 2012; Sarmiento, 2012; Baker et al., 2017), verificando-se uma escassez de estudos relativamente ao conhecimento destes padrões em atletas com deficiência. Assim, no presente estudo iremos trabalhar com atletas com deficiência que participaram em competições internacionais, tendo conquistado troféus de relevo.

Uma pergunta que se nos coloca à partida prende-se com a inquietação relativamente aos fatores subjacentes ao desenvolvimento da perícia desportiva neste tipo de atletas.

Segundo Coutinho (2014), a família e os amigos assumem uma posição de destaque relativamente à influência que exercem sobre o atleta. Apesar de esta autora ir encontro do postulado por Côté (1999), este acrescenta em alguns dos seus diversos artigos a influência que o treinador exerce nas escolhas dos atletas (Côté, 1999, Côté et al. 2007; Côté et al. 2012). Para além dos fatores psicossociais influenciarem o atleta há ainda que considerar os seus padrões de treino (Barreiros, 2012). Dada a escassez de estudos nesta população em concreto, assume-se relevante o estudo dos padrões de treino e dos padrões psicossociais associados ao desenvolvimento da excelência desportiva.

Através da realização do presente trabalho pretendemos analisar o percurso desportivo dos atletas tendo em conta padrões psicossociais e padrões de treino, sendo de salientar que é através da compreensão destes padrões que se consegue compreender o percurso destes atletas, no sentido de atingirem elevados patamares de rendimento. A compreensão dos fatores anteriormente mencionados permitirá conhecer de forma detalhada alguns dos fatores subjacentes à aquisição da expertise desportiva.

### **1.3 Estrutura do Estudo**

O presente trabalho encontra-se dividido em sete capítulos. O primeiro capítulo apresentado será a introdução que servirá para contextualização do estado da arte e demonstração da pertinência do estudo. O segundo capítulo incide sobre a revisão da literatura, apresentando os conceitos gerais do estudo em questão, baseando-se em literatura anterior. No terceiro capítulo apresentar-se-á a metodologia e no quarto os resultados. No quinto capítulo apresentamos a discussão, onde são respondidas as questões/ objetivos iniciais, comparando os resultados com bibliografia anterior ao estudo. Por fim, nos últimos

dois capítulos (6 e 7) serão apresentadas as conclusões e referências bibliográficas, respectivamente.

## **CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA**

A presente revisão foi efetuada, primeiramente, com intuito de descrever os conceitos relacionados com a excelência desportiva e tudo o que lhe está inerente. De seguida, apresentamos os diversos modelos de desenvolvimento e constrangimentos a eles associados. Por último, apresentamos a literatura existente relacionada com o desenvolvimento desportivo no desporto adaptado.

### **2.1 Talento, Expertise e Excelência**

A palavra talento remonta à antiguidade, estando associada a diversos conceitos e ideias que têm vindo a ser apresentados e discutidos ao longo dos anos.

De acordo com Cunha (1982, cit por. Pacheco 2012), o termo “talento” tem origem latina “*talentum*”, derivada do grego “*tálanto*”, e defini-se, segundo o Dicionário da Língua Portuguesa (2017), como: 1) conjunto de aptidões, naturais ou adquiridas, que condicionam o êxito em determinada atividade; 2) nível superior de certas capacidades particularmente valorizadas; 3) grande inteligência; agudeza de espírito; 4) engenho; habilidade; ou 5) pessoa que sobressai pela aptidão excecional para determinada atividade.

Segundo Weineck (1991) “*talentosa*”, é uma pessoa que tem uma aptidão acima da média em determinado campo de ação. Böhme (1994) acrescenta ainda que essa aptidão pode ser desenvolvida de acordo com a oportunidade de estimulação e do processo de socialização ao qual a pessoa é submetida.

Para Pacheco (2012) talento é algo inato e adquirido, ou seja, é uma capacidade que todos os sujeitos evidenciam. No entanto, essa capacidade depende de aperfeiçoamento, interesse na aprendizagem, relacionamento interpessoal, mudança de comportamento, hábitos e atualização, entre outros aspetos.

Se contextualizarmos a palavra talento à área do desporto, o termo “talento desportivo”, pode designar indivíduos que possuem um potencial, uma aptidão especial ou uma grande aptidão para o desempenho desportivo (Böhme, 2002). O mesmo, contudo pode assumir diferentes tipologias: 1) talento motor- por exemplo, o indivíduo com capacidade de adquirir rapidamente diferentes habilidades motoras (ex: correr, saltar, lançar); 2) talento desportivo – jovem com elevada capacidade de adaptação a novas situações; criatividade e grande capacidade de resolução de problemas; domínio notável das habilidades motoras básicas e específicas; 3) talento desportivo específico – jovem com elevadas capacidades

condicionais e coordenativas para a prática de modalidades desportivas específicas (Marques, 1991).

Outros autores apresentaram as suas definições para “talento desportivo”, no entanto, estas vão além de apenas uma grande aptidão ou de um potencial para o desempenho desportivo. Para Borms (1997), um indivíduo considerado um talento desportivo pode ser definido como aquele que, num determinado estágio de desenvolvimento, dispõe de certas características somáticas, funcionais, psicológicas e de um envolvimento social que o poderá capacitar para altas performances em determinadas modalidades desportivas. Entende assim um “talento desportivo” como um indivíduo capaz de apresentar um desempenho superior num conjunto de habilidades e capacidades e de as manter a uma elevada estabilidade. Garganta (2007) e Gladwell, (2008), referem que os atletas talentosos são aqueles a quem foram dadas oportunidades, tendo estes tido a energia e a inteligência para as saberem aproveitar. No entanto, por norma estas oportunidades são concedidas àqueles que demonstram um nível de predisposição física e psíquica para alcançar uma performance elevada numa determinada modalidade desportiva (Blanco, 2004). Gagné (2000) sugere que os talentos são o produto de uma interação de predisposições naturais com o ambiente, ou seja, com os contextos físicos e sociais que envolvem o indivíduo, mas também da aprendizagem e do treino eficaz. Corroborando esta ideia, Martin et al. (2000), considera que um talento desportivo é o resultado individual de um processo, que depende das relações temporais existentes entre as disposições genéticas, a idade relacionada com a fase do seu desenvolvimento, as exigências de desempenho desportivo no treino e as qualidades psicológicas. Estas variáveis, de acordo com os autores, verificam-se na manifestação de uma capacidade individual acima da média observada nas tarefas desportivo-motoras, em testes de aptidão ou em competições.

Também Krebs (2010) salienta a importância de certas aptidões (psicológicas), recursos (físicas e motoras) e demandas (sociais), que definem e diferenciam um talento desportivo. Verificamos no discurso destes autores a conceção de que existe a influência dos fatores genéticos e contextuais, no que diz respeito ao desenvolvimento de talentos desportivos. Mostrando-se de acordo com os autores anteriormente citados, Silva (2015 p.14).refere que “*sendo o organismo humano altamente complexo e dinâmico, a capacidade de performance de um individuo é influenciada por uma diversidade de aspetos: morfológicos (altura, peso, composição corporal), fisiológicos (sistema neuromuscular, sistema nervoso), bioquímicos (metabolismo, processos aeróbios e anaeróbios), psicológicos (personalidade, emoções), sociais (família, pares, envolvimento), motores (capacidades condicionais e coordenativas)*”.

Por seu turno, “expertise”, é uma palavra francesa que significa competência, perícia, mestria (Dicionário da Língua Portuguesa, 2017). No que diz respeito ao contexto desportivo, o seu conceito é multifacetado podendo ser dividido em quatro grandes componentes: fisiológica, técnica, cognitiva (estratégico-tático e perceptivo-decisional) e emocional (Janelle et al., 2000). A mesma está relacionada com o alcançar repetido e sistemático de performances de elite, mesmo sob circunstâncias difíceis (Ericsson, Roring & Nandagopal, 2007), sendo esta específica para cada desporto (McPherson, 1999) e, dentro deste, é específica para cada função e para cada tarefa (Laurent, Ward, Williams & Ripoll, 2006; Williams, Ward, Ward & Smeeton, 2008).

Por excelência entende-se, segundo o Dicionário da Língua Portuguesa (2017): 1) qualidade do que é excelente, 2) alto grau de bondade ou perfeição; superioridade; 3) ser difícil de adquirir. Por sua vez, a excelência no contexto desportivo, isto é, excelência desportiva, pode ser considerada como o culminar de um processo de desenvolvimento em que a sua maximização é algo crucial para os atletas (Abernethy, 2008; Durand-Bush & Salmela, 2002; Vaeyens, Güllich, Warr & Philippaerts, 2009) e desenvolve-se nas interações entre um ambiente de desempenho individual e específico (Davids & Baker, 2007; Farrow, Baker & MacMahon, 2008). Este conceito apresenta outros que se encontram direta ou indiretamente relacionados, como por exemplo, “expert performance”, alto rendimento, elite, mestria e talento (Matos, Cruz & Almeida, 2011).

Segundo Matos, Cruz e Almeida (2011), uma das primeiras investigações realizadas no âmbito da excelência em diferentes domínios e áreas de realização foi levada a cabo por Galton em 1869. Desde esta investigação muitas outras surgiram quer a nível internacional (Gagné, 2004; Sternberg, 1998, 2001, 2005; Simon & Chase, 1973; Ericsson & Charness, 1994; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996; Ericsson & Ward, 2007; Williams & Ericsson, 2005; Baltes & Kunzmann, 2004; Kunzmann & Baltes, 2005; Staudinger, Maciel, Smith & Baltes, 1998; Kunzmann & Baltes (2003) quer nacional (Araújo, Cruz, & Almeida, 2007, 2009; Monteiro, Castro, Almeida, & Cruz, 2009; Garcia-Santos, Almeida, Werlang, & Veloso, 2010), sendo que, nos últimos anos, esta temática tem sido alvo de grande relevância na área da Psicologia e das Ciências do Desporto. Bloom (1985) embora não se tenha centrado apenas no contexto desportivo, terá sido um dos pioneiros na investigação sobre a excelência desportiva ao analisar longitudinalmente as carreiras profissionais de jovens talentosos e ao destacar a importância de determinadas pessoas (influentes e decisivas) nas suas carreiras.

Muitas das investigações relacionadas com este termo baseiam-se no estudo da mente do atleta (Barbosa & Cruz, 1997; Bodas et al., 2007). Mais tarde Matos, Cruz e Almeida

(2011) no estudo que realizaram centrado em questões de foro psicológico em atletas de elite concluíram que a excelência desportiva está associada a níveis elevados de motivação e comprometimento, ao uso de estratégias de coping adaptadas, a elevados níveis de concentração e de autoconfiança. Simon e Chase (1973) formularam a "regra dos 10 anos" que também é considerada a primeira teoria da expertise. Segundo a mesma seriam necessários 10 anos (ou 10 mil horas) para que se atingisse desempenhos e rendimentos excepcionais. Esta regra não foi interpretada corretamente pelos investigadores que atribuíram uma relação direta entre os 10 anos de envolvimento na atividade e a expertise. Ericsson e Lehmann (1996) esclareceram que a expertise só é alcançada com uma preparação intensa, designada de prática deliberada. Por prática deliberada entende-se o “treino individualizado, preparado por um treinador ou professor para aumentar aspetos específicos do desempenho de um indivíduo, através de repetição e refinamentos sucessivos” (Lehmann, 1996, p. 278). A teoria de Simon e Case (1973) emergiu, inicialmente, de investigações realizadas com músicos, mas rapidamente foi adaptada ao contexto desportivo (Bater, Côté, & Abernethy, 2003; Helsen et al., 1998; Young & Salmela, 2002), através do seu estudo realizado com desportistas de várias modalidades.

## **2.2 O desenvolvimento desportivo e o processo de deteção desportiva**

Com o passar do tempo, é possível verificar que existem jovens atletas que demonstram ter potencial para se tornarem atletas de elite. No entanto, muitos deles acabam por não atingir um nível de excelência (Ericsson et al., 1993).

*Sabemos que "a prática do desporto é tão valorizada, com resultados de mérito tão difíceis de alcançar, onde se exigem largos períodos de tempo de treino e o investimento de avultados recursos para atingir tais propósitos que quaisquer meios que possam ser encontrados para acelerar a obtenção de experiência e para tornar a capacidade de aprendizagem mais eficiente, serão excepcionalmente valiosos tanto para atletas, como para treinadores, funcionários e administradores"* (Abernethy, 2008 cit por Pereira, 2014, p. 62) . Nesse sentido, Vaeyens et al. (2009) afirmam que cada vez mais se desenvolvem estruturas devidamente sistematizadas com o intuito de conseguirem identificar os atletas talentosos e promoverem o seu desenvolvimento num determinado desporto.

Segundo Delgado (2000) para que um talento consiga alcançar a excelência necessita de passar por um processo de evolução, designado de desenvolvimento de talento. Para Weineck (2000), o desenvolvimento de talentos é um processo ativo e pedagógico de mudanças, orientado através do treino e das condições que o meio ambiente oferece, servindo

de base para um desempenho desportivo eficaz nas categorias subseqüentes, especificamente a de profissional. Esta definição vai ao encontro das definições de talento desportivo anteriormente apresentadas e que sugerem que o desenvolvimento de um talento desportivo resulta de uma complexa interceção de fatores biológicos e genéticos com influências ambientais (Baker, Young & Mann, 2017).

Delgado (2000) apresenta o desenvolvimento de talentos enquanto um processo dividido em 4 etapas: a fase de fundamentos, fase de iniciação desportiva, fase de especialização e fase de alto rendimento. No que diz respeito a fase de fundamentos, pretende-se desenvolver uma formação psico-motora vasta estando os objetivos centrados na aprendizagem motora, com o intuito de melhorar a suas capacidades coordenativas. Na fase de iniciação desportiva, pretende-se que os jovens atletas pratiquem várias modalidades, com características diferentes, de forma a que possam combinar as individuais e coletivas. A fase de especialização, por sua vez, centra o processo de treino em apenas uma modalidade ou grupo de desportos com características estruturais semelhantes. Outro aspeto importante prende-se com o facto de que a competição deve ser encarada como processo de planificação e programação do treino. Por último, a fase de alto rendimento, trata-se da parte culminante do todo o processo, tendo por objetivo a otimização da forma desportiva visando alcançar os máximos resultados nas competições.

Um estudo comparativo entre os diversos modelos existentes de formação desportiva, realizado por Lorenzo (2001), revelou as principais divergências e semelhanças entre os mesmos. No que às divergências diz respeito, as mesmas incidem no número de fases em cada modelo, as faixas etárias correspondentes a cada uma das fases eram relacionadas com as idades de prestação máxima de cada modalidade desportiva. No que concerne as semelhanças, o autor destaca a consolidação de um determinado modelo de treino, afirma que a iniciação desportiva deve ocorrer de forma simultânea em várias modalidades, cabendo a deteção e seleção de talentos o papel de direcionar as fases de seguintes, que a fase de especialização de uma só modalidade depende não só das condições de treino como também da predisposição do jovem para um desporto específico e por fim que a fase de alto rendimento deve ocorrer durante a fase adulta ou no final da adolescência.

A par com este processo de desenvolvimento de talentos, ocorre o processo de deteção de talentos, uma temática que assenta numa perspectiva multifatorial, englobando a influencia dos fatores genéticos e ambientais na busca da excelência desportiva.

Segundo Bompa (2002) o conceito de deteção de talentos não é novo, embora não tenha sofrido muitas alterações nos últimos tempos.

Salmela e Régnier (1983); Bompa (1985) e Carzola (1989) consideram que a detecção de talentos representa um elemento próprio da organização desportiva, e que se trata de um processo sistemático e planeado (a médio e a curto prazo). Carzola, (1989) acrescenta ainda que se devem cumprir os seguintes objetivos: analisar as exigências biopsicossociais e materiais inerentes ao uma determinada modalidade para um alto nível de rendimentos; planejar um programa de detecção elaborado por fases de desenvolvimento; sistematizar programas de treino e formação para desenvolver um talento identificado; seguimento médico, científico e pedagógico de acompanhamento dos atletas; seleção criteriosa dos melhores para determinadas competições ou jogos importantes.

Léger (1986), por sua vez, afirma que o processo de detecção se baseia na predição de um jovem ser capaz de desenvolver o seu potencial de adaptação aos treinos e a sua capacidade de aprendizagem técnica para poder alcançar as etapas posteriores de treino. Acrescenta ainda que se diferencia em dois âmbitos de atuação: atuação a longo prazo, com o objetivo de realizar o prognóstico de futuras atuações, exigindo colocar em prática um sistema de avaliação permanente que permita revelar a demonstração do maior taxa de potencialidades possíveis; e a atuação a curto prazo cujo objetivo é realizar o prognóstico de uma atuação imediata, como verificar o potencial inicial de um sujeito e a eleição dos mais capazes para afrontar desafios imediatos ligados a competições desportivas importantes.

Para Bohme (2000) e Kiss et al. (2004) a detecção de talentos engloba todos os procedimentos utilizados para determinar se um sujeito possui ou não condições para integrar um nível de treino avançado com vista ao alto rendimento.

O objetivo da detecção é, portanto, encontrar o número adequado de jovens que apresentam um potencial que possa ser desenvolvido e promovido. Contudo, esta detecção é realizada em cada grupo etário, de forma a estimar qual a probabilidade dos atletas passarem de um grupo para o outro até atingirem o grupo de alto rendimento, devendo ainda os diferentes fatores (morfológicos, fisiológicos, psicológicos e do meio) serem analisados de forma aprofundada (Régnier, 1993).

A detecção de talentos é um processo que decorre ao longo de duas fases, a identificação e a seleção de talentos.

A identificação é o processo através do qual se identifica um individuo como capaz de atingir a excelência num determinado desporto, através do seu potencial (Vaeyens et al., 2008).

Por sua vez, a seleção tem como objetivo recrutar o número adequado de jovens através de meios específicos (ex: baterias de testes e avaliações, etc) que possam diagnosticar e prognosticar o seu potencial, no sentido de desenvolver e promover o seu desempenho



através do treino de longo prazo para o alto rendimento. Volossovitch (2003) esclarece que a seleção desportiva não se trata de uma especialização precoce e o êxito imediato, no entanto deve assegurar uma preparação planeada e ajustada, de acordo com as características e capacidades dos jovens. Segundo a mesma autora, os benefícios da seleção desportiva são diversos, nomeadamente: 1) não aplica o lema “da quantidade sai qualidade”, pois o número de atletas de elite não é resultado de uma derivação matemática e progressiva de uma ampla base de recrutamento; 2) oferece aos jovens promissores melhores condições de desenvolvimento do seu potencial do ponto de vista metodológico, financeiro e social, porém nem sempre podem ser oferecidas a todos os praticantes; 3) permite a escolha da atividade adequada as características dos praticantes, motivando-os para continuar a sua prática; 4) permite orientar corretamente as expectativas dos jovens; 5) facilita a captação dos praticantes para aquelas modalidades menos populares; 6) permite a estruturação de programas nacionais de identificação e desenvolvimento de talentos que exigem uma intervenção efetiva por parte do Estado e das federações desportivas.

Ainda relativamente ao processo de seleção, Bompa (2002) considera que este se divide em três fases: fase primária, fase secundária e fase final.

A fase primária ocorre entre os 3 e os 10 anos e é constituída por avaliações médicas e físicas, procurando avaliar o estado de saúde geral e o desenvolvimento físico. No que se refere à parte biométrica esta encontra-se centrada em três conceitos principais: 1) identificação de deficiências físicas que possam ter um papel restrito na criança que vai praticar a modalidade desportiva; 2) determinar o nível de desenvolvimento físico através de processos simples como a relação estatura e peso; 3) detetar eventuais dominantes genéticos para conduzir a criança em direção a grupos de modalidades, nas quais elas possam se especializar numa idade mais tardia.

A fase secundária é a fase mais importante, iniciando-se após a puberdade. Deve ser aplicada apenas aos jovens que já possuem alguma experiência no treino organizado. Durante a mesma realizam-se vários controlos antropométricos, funcionais, psicológicos e neuro motores e ainda a avaliação do estado de saúde, de forma a poder detetar possíveis obstáculos que possam impedir os jovens futuramente de melhorar o seu rendimento desportivo.

Por fim a etapa final, deve ser direcionada aos aspirantes a equipas nacionais, elaborada de forma fidedigna e com alta correlação com as especificidades e necessidades do desporto em questão. Os aspetos a serem examinados incluem o estado geral de saúde do atleta, a adaptação psicológica ao treino e a competição, a habilidade em lidar com o stress competitivo e ainda demonstrar o potencial para melhorar e promover o seu desempenho.

Face ao exposto é possível afirmar que o processo de deteção implica, claramente, uma postura dinâmica, abrangendo mais a formação do que simplesmente o processo de seleção ou de valorização de aptidões (Lorenzo, 2001). Pudemos verificar que o conceito de deteção de talentos tende para uma definição caracterizada por um processo contínuo a longo prazo em que o desenvolvimento do talento se caracteriza como instrumento principal. Tal como refere Ferreira (2007), pudemos considerar que a deteção é um processo que os jovens atletas percorrem visando identificar as suas aptidões e que é constituído por várias etapas de formação e aperfeiçoamento das suas capacidades biológicas, procurando garantir ao longo dos anos uma evolução na sua carreira desportiva até alcançar rendimento.

### **2.3 Modelos de desenvolvimento do atleta**

Para Barreiros, Côté e Fonseca (2013), os modelos teóricos do desenvolvimento desportivo baseiam-se em duas categorias: (1) modelos de transição da carreira desportiva (Schlossberg (1981)) e, (2) talento/expertise (Bruner, Ericksson, Wilson & Côté, 2010).

Schlossberg (1981) baseou o seu trabalho no aconselhamento psicológico e no conceito de transição. Para ele, transição seria um acontecimento que resulta numa mudança na forma como o indivíduo se vê a si e ao mundo, o que implicaria uma mudança nas suas relações e no seu comportamento, ou seja, “ um evento ou não evento que resulta numa mudança nas suposições sobre si mesmo e sobre o mundo e, portanto, requer uma mudança correspondente no seu comportamento e relacionamentos” Schlossberg (1981, p. 5). Alfermann e Stambulova (2007) por sua vez, conceituaram no seu estudo que as transições de carreira podem ser transições normativas (que podem ser de foro previsível e antecipadas) e não-normativas (que não são planeadas).

Esta perspetiva originou dois modelos principais, o modelo analítico da carreira atlética proposto por Stambulova (1994) e, um segundo modelo, proposto por Wylleman e Lavallee (2004). O modelo proposto por Stambulova postula que a “transição desportiva é resultado de um processo caracterizado pelas exigências e barreiras colocadas ao atleta, pelos recursos que este possui para lidar com a transição em causa e pelos resultados e consequências obtidos a longo prazo. O resultado final da transição pode ser identificado por uma transição de sucesso ou uma crise na transição” (Gomes & Domingues, 2016). Barreiros, Côté e Fonseca (2013) acrescentam no seu trabalho que Stambulova (1994) propôs seis transições normativas: 1) início da especialização desportiva, 2) transição para treino mais intenso no desporto escolhido, 3) transição de escalão júnior para escalão sénior, 4) transição

de desporto amador para desporto profissional, 5) transição da culminação para a etapa final e 6) reforma. Samuel e Tenenbaum (2011) concluem que na sua carreira desportiva cada atleta enfrenta maioritariamente transições normativas, mais concretamente transições entre escalões, ou seja, uma transição de um escalão de nível inferior para um de nível superior. Wylleman e Lavallee (2004) concentraram-se não só em transições de carácter desportivo mas também de carácter não desportivo, sendo este modelo para Debois, Ledon e Wylleman (2014) o mais holístico de todos os que se apresentam na literatura sobre esta temática. Wylleman e Lavallee (2004) consideraram quatro transições desportivas normativas e várias outras transições normativas que ocorrem em diferentes contextos do desenvolvimento do atleta.

Relativamente aos modelos que se basearam no talento/ expertise temos uma maior variedade, sendo o modelo mais referido na literatura o Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva de Côté (1999). Este modelo integra aspetos como o prazer, o divertimento e a motivação numa perspetiva que divide o desenvolvimento do atleta ao longo das três fases: anos de diversificação (até aos 12 anos), anos de especialização (dos 13 aos 15) e anos de investimento (dos 16 aos 18) (Barreiros et al., 2013). Vargas (2015) acrescenta que nas etapas iniciais se realça a diversidade desportiva e o jogo deliberado, nos anos de especialização sugere-se um compromisso com um desporto e numa fase final em que o compromisso para com o desporto será num grau que engloba a totalidade pretendida por parte do atleta.

Entendemos por jogo deliberado “um conjunto de atividades físicas e vivências de movimentos de forma espontânea e geralmente autônoma, a partir de diferentes jogos e brincadeiras que são praticadas nas ruas, parques e em ambientes não formais” (Côté, 1999; Côté et al., 2003; Côté & Fraser-Thomas, 2007). Sendo assim, resumidamente, o Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva considera que a diversificação desportiva e o jogo deliberado são potenciais atividades para um atleta que mais tarde se queira tornar um talento.

Um outro modelo baseado no talento/expertise é o Modelo Diferenciado de Superdotação e Talento (Gagné, 2004) onde se distingue o conceito de superdotado e talento, entendendo-se por superdotado as capacidades naturais ou aptidões e por talento as capacidades desenvolvidas ou destrezas Vargas (2015). O modelo de Gagné (2004) pretende interligar estas duas dimensões considerando fatores interpessoais e ambientais. Em 2013, Gagné acrescentou que estes fatores poderão ser interpretados positiva ou negativamente e que podem transformar as aptidões em talento.

Um dos modelos mais recente é o Modelo do Ambiente de Desenvolvimento do Talento Desportivo proposto por Henriksen, Stambulova e Roessler (2010). Este é um modelo ecológico que realça a influência do contexto no qual o atleta se desenvolve (Vargas, 2015). Segundo Henriksen, Larsen e Christensen (2014) o Modelo do Ambiente de Desenvolvimento do Talento Desportivo é um modelo mais abrangente e multidimensional do processo de identificação e seleção dos talentos.

Pudemos ainda afirmar que o Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva, o Modelo Diferenciado de Superdotação e Talento, o Modelo do Ambiente de Desenvolvimento do Talento Desportivo despontaram do modelo da prática Deliberada. O Modelo da Prática Delibada (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993) rege-se pela regra dos 10 anos ou das 10000 horas de prática deliberada. Segundo Ericsson et al. (1993) este seria o tempo de prática que cada atleta teria de praticar para atingir o nível de elite. “Esta tese deriva de uma simplificação e romantização populares e não é necessariamente, correta, a quantidade de prática não é o único fator que diferencia atletas de elite” Vargas (2015, p. 3).

## **2.4 A perspetiva ecológica**

A perspetiva ecológica teve início nos anos 70 quando surgiu a Teoria Ecológica do Desenvolvimento Humano criada por Urie Bronfenbrenner. Bronfenbrenner (p.18, 1996) postula “A ecologia do desenvolvimento humano envolve o estudo científico da acomodação progressiva, mútua, entre um ser humano ativo, em desenvolvimento, e as propriedades mutantes dos ambientes imediatos em que a pessoa em desenvolvimento vive, conforme esse processo é afetado pelas relações entre esses ambientes, e pelos contextos mais amplos em que os ambientes estão inseridos”. O mesmo autor define desenvolvimento como “um conjunto de processos através dos quais as particularidades da pessoa e do ambiente interagem, produzindo mudança nas características da pessoa no curso de sua vida” (Bronfenbrenner, 1996, p. 72). Segundo Fregolente e Junior (2015) pudemos entender este modelo como uma série de camadas que correspondem ao ambiente onde a pessoa se desenvolve. A disposição destas camadas é um modelo organizacional compreendido como holarquia ou organização frontal (Santana, 2015). Segunda a mesma autora esta disposição serve para resumir as principais características que estão envolvidas no desenvolvimento do atleta. As camadas referidas anteriormente são para o autor do modelo como “[...] organização de estruturas concêntricas, cada uma contida na seguinte”, as quais são denominadas de micro-, meso-, exo- e macrossistema (Bronfenbrenner, 1996, p. 18). Compreende-se por microssistema as atividades principais, onde a pessoa vive experiências pessoais diretas

(Fregolente & Junior, 2015) sendo o espaço imediato do sujeito (Folle et al., 2017). Este nível “possibilita a interação face-a-face entre a pessoa em desenvolvimento, os outros, símbolos e objetos.” Se aplicarmos este nível a um nível mais prático, ou seja, a algo que possamos sintetizar podemos dizer que o microsistema da criança corresponde a ambientes como a escola ou a creche Martins e Szymanski (2004). O mesossistema “baseia-se nas séries de interações entre os ambientes” (Fregolente & Junior, 2015) permitindo assim ao indivíduo o contacto com outras pessoas (Botti, 2008). No exossistema, a pessoa em desenvolvimento não se encontra presente (Botti, 2008) mas é um ambiente que interfere na sua formação (Folle et al., 2017). Temos como exemplos práticos deste nível o ambiente do trabalho dos pais e a classe dos irmãos (Fregolente & Junior, 2015). Por último, temos o macrosistema onde todos os outros níveis se inserem e que representa a cultura em que o indivíduo está inserido (Botti, 2008) como por exemplo as influências políticas e religiosas (Fregolente & Junior, 2015).

Segundo Rother (2014), aplicar a Teoria de Bronfenbrenner no desporto permite compreender os diversos ambientes em que o desenvolvimento do atleta ocorre (camadas mais jovens) pois este atleta está inserido em vários ambientes na sua infância, como por exemplo família, escola, onde ocorrem diferentes processadores de formação e interfaces.

Os diversos estudos que aplicam a Teoria de Bronfenbrenner ao desporto incidem mais a sua análise a nível do microsistema desportivo (Folle et al., 2017; Botti, 2008).

A ecologia em competição é essencial para entender como funcionam os maus movimentos humanos, uma vez que permite analisar as características dos atletas, bem como os tipos de tarefa que realizam em interação direta com o ambiente (Araújo, 2006).

#### **2.4.1 Constrangimentos associados ao atleta**

Rees et al., (2016) apresentaram diversos fatores que podem influenciar o atleta e que a ele estão diretamente relacionados. No seu trabalho, Rees et al., (2016) identificaram os seguintes constrangimentos: fatores genéticos, fatores antropométricos e fisiológicos, habilidades psicológicas e orientações motivacionais e por fim traços da própria personalidade do atleta.

No que toca aos fatores genéticos, a comunidade científica aceita que tais fatores determinem a habilidade individual de um atleta (Vaeyens et al., 2008; Vaeyens et al., 2009), podendo influenciar as diversas capacidades do mesmo, tal como flexibilidade, equilíbrio, densidade mineral óssea (Rees et al., 2016). Para Tucker e Collins (2012) a demissão dos

fatores genéticos para o desempenho do atleta é anátema na ciência desportiva pois existe uma grande variedade de provas que o contrariam. Segundo Rankinen et al., (2010) diversos conjuntos de sequências genéticas têm sido associadas ao desempenho em eventos de resistência e de velocidade. Tucker e Collins (2012) definem como fatores biológicos os seguintes: sexo, altura, propriedades do músculo esquelético e  $VO_2$ max. Guilherme et al.,(2014) concluem no seu estudo que os fatores em questão são relevantes no desempenho e identificou o tipo de fibras musculares (composição corporal), a atividade de enzimas, densidade óssea, força muscular e capacidade aeróbica e anaeróbica (Tucker & Collins, 2012; Guilherme et al., 2014). Apesar de a literatura afirmar que os fatores genéticos influenciam a performance do atleta acrescentam que outros têm de ser tidos em conta. (Rankinen et al., 2010; Tucker e Collins, 2012; Guilherme et al., 2014).

Relativamente aos fatores antropométricos e fisiológicos, estes já são abordados desde os Jogos Olímpicos de Roma (Rees et al., 2016 cit. Tanner,1964). Segundo Rees et al., (2016) as variáveis mais analisadas neste parâmetro são altura, peso, massa magra, conteúdo e densidade mineral óssea, comprimento e circunferência do membro, quantidade de tecido adiposo, habilidade de pular de correr, força e  $VO_2$  max. Estes fatores têm sido tidos em conta na identificação e desenvolvimento de talentos no futebol (Sarmiento, Anguera, Pereira & Araújo, 2018). Os autores anteriormente mencionados acrescentaram, através da revisão da literatura efetuada que as capacidades morfológicas e funcionais mais abordadas são força muscular, agilidade, coordenação, velocidade e resistência. Fragoso, Massuca e Ferreira, (2015), Hirose, (2009) e Vandendriessche et al., (2012) realçam que para que a informação obtida seja confiável, a idade e a maturidade biológica têm de ser consideradas.

#### **2.4.2 Constrangimentos associados ao envolvimento**

Já no que diz respeito aos constrangimentos associados ao envolvimento, Rees et al., (2016) identificaram-nos como sendo o suporte que o atleta recebe por parte dos pais, da família, dos irmãos e dos treinadores e os programas de suporte a atletas. Sarmiento et al., (2018) acrescentaram a estes parâmetros a data de nascimento. Este fator terá sido abordado por Rees et al., (2016) como sendo um constrangimento associado ao atleta, mas (Sarmiento et al.,2018; Baker, Horton, Robertson- Wilson & Wall, 2003) contrariam o mesmo e colocam-no nos parâmetros associados ao envolvimento.

Relativamente à data de nascimento, Rees et al., (2016) referiu-se ao efeito da idade relativa. Para os autores a idade relativa consiste na distribuição enviesada das datas de nascimento, ou seja, uma sobre-representação dos atletas nascidos no início do ano competitivo e uma sub-representação daqueles que nasceram no fim do ano competitivo pois os atletas nascidos nos primeiros meses do ano apresentam uma idade cronológica superior, tendo como consequência um estágio mais elevado de maturação biológica quando comparados com atletas cuja data de aniversário se encontra nos últimos meses do ano. Segundo Mush e Grondin (2001), jovens rapazes com uma idade cronológica dos primeiros meses do ano apresentam vantagem nas características antropométricas, capacidades condicionais, capacidade psicológicas e conhecimento cognitivo.

Diversos estudos abordaram este parâmetro dos constrangimentos associados ao atleta e diversas conclusões foram retiradas como, por exemplo, Vicent e Glamser (2006) que encontraram evidências de que em elites de camadas mais jovens nos atletas do sexo masculino é mais proeminente o efeito da idade relativa. Rees et al., (2016) concluíram que a evidência do seu estudo lhe permitia afirmar que o efeito da idade relativa desaparecia quando os atletas atingissem o nível de elite. Baker et al., (2009) apresentaram, para além da idade relativa e do local de nascimento, o efeito do período de nascimento. Para Ericsson (2007) os indivíduos que nasceram mais cedo terão vantagem em relação aos que nasceram posteriormente pois têm uma maturação maior e são mais propensos a serem identificados como talentos. Ainda associado ao nascimento do atleta Baker et al., (2009) abordaram também o local de nascimento pois fatores como o tamanho da comunidade (Curtis e Birch, 1987; Baker e Logan, 2007; Côté et al., 2006), podem influenciar a escolha da modalidade.

#### **2.4.3 Constrangimentos associados à tarefa**

Relativamente aos constrangimentos à tarefa, Rees et al., (2016) identificaram o volume de prática e treino específico do desporto do atleta, especialização precoce versus amostragem e reprodução.

Relativamente ao volume da prática e treino específico existe um consenso de que 10 000 horas de prática deliberada é o tempo de prática necessário para alcançar o campo de elite

(Sarmiento et al., 2018 cit. Chase & Simon, 1973). Contudo, existem alguns estudos em que o tempo de prática seria de 4000 horas (Hax, 2014).

Para Saavedra et al., (2018) é característico de um atleta de elite um sistema de treino com um volume elevado. Já para Mujika (2013) a intensidade é uma componente de elevado relevo no treino de um atleta que pretenda atingir a excelência.

Um dos temas que também tem sido analisado pelos investigadores é o tipo de prática vivenciado ao longo do seu desenvolvimento, prática estruturada vs prática não estruturada. A prática estruturada refere-se às atividades que se caracterizam por serem “um tipo de prática que decorrer em contextos formais, tendo como principal objetivo potenciar a performance do atleta” (Coutinho e Mesquita, 2017, pp.327). Por sua vez, prática desportiva não estruturada refere-se a atividades que “decorrem em contextos mais informais de prática, por serem reguladas e monitorizadas pelas crianças/atletas, e por serem especificamente desenhadas para promover o prazer e o divertimento” (Coutinho e Mesquita, 2017, pp.328).

## **2.5 A investigação no Desporto Adaptado**

Grande parte da literatura existente no desporto adaptado de elite avalia os resultados obtidos das provas ao mais alto nível, como por exemplo os Jogos Paralímpicos (Prins et al., 2016; Prado et al., 2014), sendo muito raros os estudos que se centram na temática da identificação e desenvolvimento de talentos.

Um desses estudos foi realizado por Fregolente e Junior (2015), que verificaram como a prática e a aprendizagem da natação, pela pessoa com deficiência, provoca modificações tanto no praticante como nos ambientes que o rodeiam utilizando a Teoria Ecológica do Desenvolvimento. Com este estudo os autores epilogramaram que a prática e a aprendizagem de natação provocam modificações no praticante e nos ambientes que o rodeiam. Quando aplicaram a terminologia usado por Bronfenbrenner concluíram que o mesossistema (casa, instituição) influencia o microssistema (aulas de natação) assim como o microssistema influencia o mesossistema.

Celestino e Pereira (2016) pretenderam no seu artigo realçar e destacar alguns aspetos fundamentais do Long-Term Athlete Development para atletas com deficiência (Higgs, Balyi, Cardinal, Norris & Way, 2012) como um modelo eclético e inclusivo que a um só tempo



promove a excelência desportiva, não olvida os ideais do desporto para todos, assim como procura ir mais além na promoção e manutenção da prática desportiva ao longo da vida”. Nas suas conclusões apresentaram que o modelo que pretendiam realçar com o seu artigo é uma ferramenta importante no desenvolvimento de programas desportivos adaptados para as diferentes organizações desportivas como por exemplo federações, associações, clubes.

No estudo apresentado por Mauerberg-Castro, Figueiredo, Iasi, Geluk e Bagatini (2016), e que tinha como objetivo analisar criticamente o processo de transição na carreira de atletas com deficiência, particularmente dos atletas paralímpicos, apontando eventos críticos como lesões, os autores concluíram que apesar da existência de bons programas institucionais, os resultados de longo prazo e com uma comunidade mais ampla e diversa ainda não se verificar, que “(...) líderes, atletas, profissionais do esporte com deficiência precisam ser parte significativa na existência do mundo do esporte adaptado ou esporte Paralímpico.” e que “O empoderamento do atleta com deficiência depende também do empoderamento das instituições do esporte (adaptado ou não) governadas por pessoas com deficiência, parafraseando Charlton e colegas “Nothing about us without us”” (Mauerberg-Castro et., al (2016), pp. 29 cit Charlton (1998).



## **CAPÍTULO III - METODOLOGIA**

No presente capítulo apresentaremos a caracterização do campo de estudo, os procedimentos e técnicas de análises de dados utilizadas.

### **3.1 Campo de estudo**

Para a realização deste estudo foram selecionados sete atletas de elite do desporto adaptado. A seleção dos atletas realizou-se de acordo com critérios de inclusão previamente definidos: 1) ser maior de idade; 2) ter participado em mais que uma prova de carácter internacional, e 3) ter ganho pelo menos uma medalha.

#### **3.1.1 Caracterização dos entrevistados**

Os participantes foram atletas paralímpicos internacionais, que cumpriram os requisitos anteriormente mencionados. Os atletas entrevistados pertenciam a diversas modalidades como, por exemplo, atletismo, boccia e natação, pertencendo em maioria à modalidade de atletismo ( $n= 5$ ). Os inquiridos deste estudo eram todos do sexo masculino e tinham idades compreendidas entre os 31 e os 54 anos, apresentando uma média de idades de  $42,71 \pm 6,79$  anos. A cada atleta foi atribuído um número de modo a proteger seu o anonimato, embora tenham fornecido permissão para que o seu nome constasse entre os entrevistados. Na tabela 1 apresentamos alguns dados referentes a estes atletas, tais como a sua classificação desportiva e o número de internacionalizações. Quanto a este último aspeto, a maioria dos atletas não conseguiu precisar o seu respetivo número, enquanto outros conseguiram precisar esse número com exatidão.

Tabela 1- Caracterização dos atletas participantes no estudo

<b>Atleta</b>	<b>Idade (M±DP)</b>	<b>Modalidade</b>	<b>Classificação Desportiva</b>	<b>Nº Internacionalizações</b>
Atleta 1	31	Natação	S9	>20
Atleta 2	54	Boccia	BC1	> 20
Atleta 3	42	Atletismo	B2	> 7
Atleta 4	42	Atletismo	T11	> 23
Atleta 5	42	Atletismo	T12	> 25
Atleta 6	46	Atletismo	T46	4
Atleta 7	42	Atletismo	T53	7
42,71 ±6,79				

### 3.2 Instrumentos

A recolha de dados foi realizada através da realização de uma entrevista semiestruturada. "Neste tipo de entrevista, são utilizadas perguntas-guia a propósito das quais é imperativo receber uma informação por parte do entrevistado que fala abertamente, mas sempre que se afaste dos objetivos da entrevista, é reencaminhado pelo entrevistador" (Sarmiento, 2012, pp. 180). Fujisawa (2000) acrescenta que para a elaboração das perguntas-guia é considerada a vivência do pesquisador, a literatura existente sobre o tema da investigação, a apreciação de juízes e por fim, as informações obtidas na entrevista piloto. Algumas das vantagens deste tipo de entrevistas são:

“possibilitar uma maior abertura e proximidade entre o entrevistador e o participante do estudo, permitir uma maior elasticidade na duração da própria entrevista e por fim, permitir aprofundar temas que surjam espontaneamente e que o entrevistador considere relevante para a investigação” (Sarmiento, 2012, pp. 181).

Neste estudo as entrevistas foram realizadas de forma presencial e a nível individual.

#### 3.2.1 Guião da entrevista

O guião da entrevista do presente trabalho foi baseado numa adaptação do guião de entrevista de Côté, Salmela, Baria e Russell (1993). A construção do guião final cumpriu as etapas seguintes:

- 1) Elaboração de uma primeira versão do guião tendo em conta a bibliografia da temática;
- 2) Validação da primeira versão do guião, efetuada por peritos;
- 3) Reformulação do guião tendo em conta as sugestões dadas pelos peritos;
- 4) Realização de uma entrevista piloto;
- 5) Adaptação de aspetos do guião em função da entrevista piloto.

### **3.2 Procedimentos**

Inicialmente, para obtenção do seu consentimento, os participantes foram contactados por telefone ou por e-mail, no sentido de serem informados acerca dos objetivos do estudo.

De seguida foram agendados os dias para a realização de cada entrevista com cada um dos participantes. Cada uma destas entrevistas decorreu no lugar à escolha do atleta entrevistado. Para além das questões colocadas e que estavam no guião da entrevista, foram exploradas outras que surgiram.

### **3.3 Análise dos dados**

Tendo em conta que o guião da entrevista continha uma parte qualitativa e outra quantitativa, para analisar os dados decorrentes da realização desta, utilizámos tanto procedimentos qualitativos, quanto quantitativos.

Neste sentido, o tratamento de dados qualitativos seguiu as seguintes etapas: 1) as entrevistas foram transcritas *ad verbatim* para suporte informático para permitir uma maior facilidade no manuseamento do seu conteúdo; 2) leitura e análise cuidada do conteúdo das entrevistas; 3) identificação dos indicadores com o intuito de organizar as informações; e por último; 4) análise indutiva e dedutiva dos indicadores encontrados com o intuito de os agrupar em subcategorias e categorias

Depois da transcrição de cada entrevista foi utilizado o software "NVivo 11", para Windows. As categorias de análise foram definidas *à priori* e *à posteriori*, de acordo com as teorias de base que servirão de guia para elaboração do guião da entrevista (Côté, 1999, Côté et al. 2007; Côté et al. 2012). As grandes dimensões de análise foram centradas nos padrões psicossociais e padrões de treino dos atletas, sendo que destas emergiram subcategorias dependentes das respostas dos atletas.

### **3.3.1 Controlo da qualidade dos dados**

No sentido de se assegurar a qualidade dos dados, foi promovida uma revisão dos dados pelos participantes, após a transcrição das entrevistas. Foi possibilitado que nesta fase, os participantes alterassem/modificassem/corrigissem algumas das suas declarações.

Adicionalmente, o processo dedutivo-indutivo de análise dos dados, foi realizado, de forma independente por dois investigadores. Por fim, recorreu-se a uma opinião externa (consultoria) de um investigador especialista na psicologia do desporto, que verificou a codificação efetuada.

### **3.3.2 Categorias**

Da análise das entrevistas surgiram diversas subcategorias que divergiram das grandes dimensões padrões psicossociais e padrões de treino. De seguida, apresentamos uma pequena explicação de cada dimensão e subcategoria.

Da categoria “padrões psicossociais” que se caracteriza pela identificação das diversas influências que o atleta está sujeito por parte da comunidade que lhe é mais próxima, surgiram as seguintes subcategorias: “suporte parental”, “pressão parental”, “suporte do treinador”, “influência de irmãos”, “influência de pares”, “melhor amigo”, “recursos” e “compromisso”. Entende-se por “suporte parental” o apoio que os pais forneceram ao atleta durante o seu desenvolvimento e por “pressão parental” a pressão que os mesmos exerciam sobre o atleta. Relativamente ao “suporte do treinador”, pretendia-se que cada entrevistado refletisse sobre o apoio que sentiram por parte deste desde o início do percurso em conjunto. Já a “influência dos irmãos” referia-se à forma como cada irmão influenciou as decisões que o atleta tomou ao longo do seu percurso na modalidade, enquanto que, a “influência dos pares” analisava o efeito dos amigos nas escolhas do atleta. Por “melhor amigo” pretendia-se saber a qual dos diferentes ambientes (escola/treino), pertencia o amigo mais próximo. Nos “recursos” investigávamos a opinião de cada atleta sobre a qualidade das diferentes componentes do treino, como por exemplo, material ou qualidade de instalações. Por último, em “compromisso” entendia-se que a percentagem de “entrega” que o atleta tinha para com a modalidade e os seus objetivos.

No que toca aos “padrões de treino” emergiram as seguintes categorias “constituições física”, “idade dos pares com quem treinavam”, “idade dos pares contra quem competiam”, “potencial máximo”, “prática estruturada”, “primeiro treinador”, “retirada da modalidade” e “todas as atividades iniciais”. Por “padrões de treino” entendese o conjunto de influências que o atleta recebeu e que estão relacionados com o treino da modalidade, ao passo

que a “constituição física” consistia na comparação das características físicas dos atletas com os seus pares. Relativamente à “idade dos pares contra quem competiam ou com quem treinavam” dizia respeito à idade que os seus pares teriam, ou seja, se o atleta seria mais velho ou mais novo que os restantes. A subcategoria “retirada da modalidade” é a idade com que o atleta pretende ou abandonou a sua modalidade, ao contrário da subcategoria “potencial máximo” que seria a idade que o atleta atingiu ou acha que vai atingir a sua melhor performance. A “prática estruturada” dizia respeito à idade em que o atleta iniciou a atividade física num ambiente estruturado (por exemplo, com regras e competições) e a subcategoria “primeiro treinador” seria a idade que o atleta estabeleceu contacto próximo e prolongado com um treinador. Por último, todas as “atividades iniciais” entendiam-se todas as atividades desportistas, musicais ou artísticas que os atletas desenvolveram na sua juventude.





## CAPÍTULO IV- APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Todos os resultados que serão apresentados nas secções seguintes foram obtidos através da análise de conteúdo qualitativa das entrevistas realizadas no âmbito deste trabalho. Os resultados foram apresentados por subtemas e pela ordem que surgem na entrevista: 1) padrões de treino e 2) influências psicossociais.

### 4.1 Padrões de treino

No que concerne ao efeito da idade relativa, podemos observar na tabela 2 que quatro dos entrevistados nasceram nos primeiros meses do ano, enquanto que os restantes nasceram nos meses finais. O facto do campo de estudo ser constituído por um grupo muito específico de atletas não permite uma análise generalizada deste tipo de dados.

Tabela 2- Data de Nascimento dos atletas

<b>Atleta</b>	<b>Data de Nascimento</b>	<b>Semestre</b>
Atleta 1	21/01/1987	1º
Atleta 2	25/10/1963	2º
Atleta 3	11/11/1976	2º
Atleta 4	04/05/1975	1º
Atleta 5	02/10/1975	2º
Atleta 6	14/04/1971	1º
Atleta 7	25/05/1975	1º

*\*Semestre de nascimento tendo por base o ano de seleção*

Face às questões sobre as atividades que desenvolveram na juventude, foi possível verificar que todos os atletas entrevistados referiram não ter participado em qualquer atividade de índole musical e/ou artístico. No entanto, é notável a sua participação em atividades desportivas diversificadas, como se pode verificar na tabela 3. No sentido de se analisar o número de horas acumuladas neste tipo de atividades estruturadas, procedeu-se a uma estimativa do número total de horas acumuladas ao longo dos diferentes estágios de desenvolvimento.

Tabela 3- Tabela de horas acumuladas

<b>Atleta</b>	<b>Atividade</b>	<b>Horas acumuladas</b>	<b>Total de Horas</b>
Atleta 1	Natação	1584	2024
	Futebol	320	
	Ténis	120	
Atleta 2	Lançamento Precisão	480	960
	Lançamento ao Alto	480	
Atleta 3	Judo	288	912
	Rugby	288	
	Boxe	336	
Atleta 4	Atletismo	0	0
Atleta 5	Futebol	120	560
	Voleibol	120	
	Atletismo	240	
	Natação	80	
Atleta 6	Atletismo	120	120
Atleta 7	Atletismo	1008	1584
	Ciclismo	576	

A análise do percurso destes atletas (tabela nº4) permitiu concluir que iniciaram a prática de forma não estruturada em idades muito dispare, nomeadamente entre os 3 e os 18 anos. Uma análise individual permitiu perceber que o atleta que iniciou a prática mais tardia foi o único entrevistado que usa uma cadeira de rodas para se mover. Se atentarmos na experiência desportiva destes atletas sob a forma estruturada, pudemos verificar que apenas o atleta 1, iniciou esta prática de forma antecipada relativamente aos restantes atletas, sendo que foi o único a indicar que iniciou a prática na sua modalidade por recomendação médica. A resposta à idade com que os atletas começaram o utilizar todo o seu tempo de lazer para treinar revelou uma grande amplitude de resultados (entre os 3 e os 43 anos). Quanto mais cedo iniciaram a prática de forma estruturada mais cedo utilizaram todo o tempo de lazer para treinar, como se pode verificar na tabela que se segue. Ao analisarmos o momento do primeiro contacto com treinador verificámos que segue a mesma lógica da questão anterior, ou seja,

que quanto mais cedo iniciaram de forma estruturada mais cedo tiveram o seu primeiro contacto com um treinador, como seria de esperar.

No que concerne à idade com que atingiram o seu potencial máximo, pudemos verificar que todos os inquiridos o atingiram numa idade adulta e que a maioria deles reportou ter sido depois dos 40.

Tabela 4- Desenvolvimento e objetivos desportivos específicos

<b>Atleta</b>	<b>Idade de Início de Prática Não Estruturada</b>	<b>Idade de Início de Prática Estruturada</b>	<b>Idade de início em que todo o Tempo de lazer era para treinar</b>	<b>Idade do Primeiro Contacto Treinador</b>	<b>Idade do Potencial Máximo</b>
Atleta 1	6	2	3	8	25
Atleta 2	18	18	18	18	54
Atleta 3	3	11	11	11	45
Atleta 4	6	20	20	20	30
Atleta 5	10	14	14	14	25
Atleta 6	6	29	43	43	49
Atleta 7	11	20	30	28	45

No que toca à questão sobre com que idade é que se iriam retirar da modalidade, todos os entrevistados revelaram dificuldade, num primeiro momento, em responder. Não obstante, após algum tempo de reflexão alguns indicaram que seria depois de Tóquio, momento de realização dos próximos Jogos Paralímpicos.

*“Trinta e quatro anos. Tenho Tóquio estipulado. Quando for a Tóquio tenho 34 anos e, de seguida, acabou!”*

*(Atleta 1)*

*“Mas penso continuar, estou com 42, portanto pretendo chegar aos 50, pelo menos...”*

*(Atleta 5)*

*“É assim, eu costumo dizer que: assim como o atletismo de uma forma mais séria chegou até mim, no dia que eu tiver de abandonar por algum motivo, seja ele por falta de resultados ou por não conseguir atingir esses mesmos objetivos, sairei de cabeça levantada. Não vou andar a arrastar, enquanto tiver prazer e for feliz, muito bem, quando tiver de dizer adeus, se tiver que ser daqui a um ano, é daqui a um ano se tiver de ser daqui a quatro é daqui a quatro. Vamos andando e vamos vendo como as coisas correm.”*

*(Atleta 6)*

*“Queria chegar a Tóquio e depois Paris. Ainda queria chegar a Paris será aos 49/50 anos.”*

*(Atleta 7)*

Ainda em relação a este tópico pudemos verificar que a maioria dos atletas se vai retirar com uma idade superior aos atletas do desporto não adaptado.

Quando se aborda o tema da retirada da modalidade, mencionamos automaticamente as razões de permanência e as razões do abandono da modalidade, ou seja, o que leva o atleta a abandonar ou a permanecer na sua modalidade.

Alguns dos atletas apresentaram as seguintes razões de permanência:

*“Gosto pela modalidade, os resultados. Eu não me consigo ver neste momento sem a natação, o gosto não o conquistei desde início, mas fui aprendendo a gostar, por isso, o que dizer? Estás com a pessoa empenhada a 200%. Eu dou por mim a passar horas a ver natação, a ver as provas, a viver aquilo tudo natação quase no meu dia-a-dia. Eu fui aprendendo a gostar graças aos resultados.”*

*(Atleta 1)*

*“Porque gosto de correr, gosto da modalidade. Faz-me bem a mim, ao corpo, à alma e ao espírito. Faz bem a tudo, por isso é que eu continuo a fazer.*

*Quando não me sentir bem e não desfrutar da corrida vou deixar.” (Atleta 3)*

*“Permaneci por vários motivos. Primeiro é porque eu sou muito exigente e exijo muito de mim, e o atletismo ao nível que está precisa dessa adrenalina. E depois por uma coisa muito mais importante que é nunca desistir, e, sempre que as coisas correm mal, eu penso sempre dar a volta e superar isso. Por isso é que não desisti,*

*já nem é pela a questão da saúde ao alto nível já não sei se é assim tão saudável, mas é pela vontade de superação.”*

*(Atleta 4)*

*“Tive tudo e mais alguma coisa para dizer: está quieto fica sentadinho no sofá, não te metas nisso, muitas vezes mesmo. Mas se calhar, também foi por causa disso, por o fruto proibido ser o mais apetecido, não é o que dizem? E a mim, parecia-me que havia muita gente a querer-me roubar isso, e, provavelmente foi isso que ainda me deu mais força para trabalhar e para dizer: eu vou conseguir contra tudo e contra todos. Poderá ter sido isso, não sei se posso ser eu a querer arranjar motivos para continuar. Posso dizer que foi simplesmente o gosto que eu tenho pelo desporto. Agora que eu tive muitas ocasiões que as pessoas me disseram está quieto, não faças isso” (Atleta 7)*

De seguida, procurou-se perceber qual a idade em que os atletas atingiram a sua melhor performance nos diversos escalões. Pudemos constatar, através da análise na tabela 5 que nem sempre existem provas nos diversos níveis competitivos, ou então, que nem sempre os atletas participam nas provas existentes. No entanto, no decorrer das entrevistas pudemos confirmar que a falta da resposta a alguns dos níveis questionados se relaciona com a inexistência de provas nos diversos níveis. Na tabela 5 pudemos observar que não existe uma idade aproximada para cada um dos níveis competitivos, visto que as idades divergem, como por exemplo a nível do clube existem atletas que foram um dos 5 melhores com 15 anos e outros que foram com uma idade bastante mais avançada como por exemplo o atleta 7 que foi um dos 5 melhores com 41 anos. Um outro exemplo foi na primeira presença na seleção nacional que as idades variam entre os 15 e os 43 anos.

Tabela 5-Idades (anos) em que os atletas entrevistados consideraram ter atingido a melhor performance nos diversos escalões

Atleta	Nível Clube		Nível Distrital		Nível Nacional		
	Qual a idade se considera um dos 5 Melhores	Qual a idade se considera o Melhor	Qual a idade se considera um dos 5 Melhores	Qual a idade se considera o Melhor	Qual a idade se considera um dos 5 Melhores	Qual a idade se considera o Melhor	Qual a idade da primeira Presença Seleção*
Atleta 1	21	21	15	15	15	15	15
Atleta 2							32
Atleta 3	20	20	20	20	20	20	16
Atleta 4	30	32			32	32	21
Atleta 5	15	15	15	15	15	29	29
Atleta 6					43	43	43
Atleta 7	41	41			39	39	39

Por último, comparamos a constituição física dos atletas com os seus pares. Pela análise da tabela seguinte pudemos verificar que grande parte dos atletas competia e treinava com pares da mesma idade, ou seja, se o atleta treinava com pares mais velhos iria competir com mais velhos, se treinava com pares mais novos competia com mais novos. Observamos apenas uma exceção no atleta 5, que treinava com pares mais velhos, mas quando competia os seus pares seriam de idade idêntica. Quanto à sua estatura pudemos verificar que mais uma vez não se verifica um padrão, verificando-se apenas que duas vezes foram abordadas as respostas de mais alto e mais atlético.

Tabela 6- Características do atleta em comparação com os pares

Atleta	Idade dos pares contra os quais competiam	Idades dos pares com os quais treinava	Constituição Física
Atleta 1	Mais velhos	Mais velhos	Mais alto, mais atlético
Atleta 2	mais velhos	mesma ou mais novos	Mesma
Atleta 3		mais velhos	Mais atléticos
Atleta 4	mais novos	muito mais novos	mais ou menos regular
Atleta 5	mesmo escalão	Mais velhos	mais pesado
Atleta 6	mais novos	mais novos	mais alto
Atleta 7	mais velhos	mais velhos	mais baixo, menos massa muscular

#### 4.2 Padrões Psicossociais

Iniciámos esta secção procurando indagar acerca da influência dos pais no seu envolvimento desportivo, nomeadamente tentando perceber os seus comportamentos de suporte ou pressão. No que toca ao suporte parental constatámos que apenas os atletas 3 e 7 referiram não sentir qualquer suporte nem pressão parental, sendo que estes atletas referiram existir uma atitude neutra nos seus progenitores, ou então, que tal situação se devia ao falecimento dos mesmos.

*“Os meus pais nunca pressionaram, deixaram-me à vontade. Desde que fizesse aquilo que gostava, se não fosse roubar nem matar.” (Atleta 3)*

*“Olha o meu pai faleceu quando tinha eu 9 anos e a minha mãe faleceu em 2010, também pouco ou nada assistiu da competição. Nunca tive muito apoio antes pelo contrário. Hoje percebo! Pela minha mãe, eu não praticava atletismo. Ela tinha medo que eu me magoasse, o que é o grande problema da maior parte dos pais de jovens com deficiência. Quando uma pessoa tem uma deficiência parece que quanto mais se mexer, pior vai ser para ela. Ainda há muita gente a pensar assim, e a minha mãe pensava igual. A única coisa que ela tinha medo era que eu caísse e partisse uma perna ou me magoasse. E daí ela dizer cada vez que eu saía para o treino: vê lá se te vais magoar e se vens para casa com a cabeça partida. Em vez de ser o: Vai!, Força, estamos cá para te apoiar! Era: Vais ficar aqui que ainda te vais magoar!” (Atleta 7)*

Todos os outros afirmaram que os pais os apoiavam a 100% nas suas opções, apesar de um atleta afirmar que os pais o apoiavam, mas não estavam presentes devido à distância que existia entre eles.

*“Aí a situação era que eu estou a 500 km, eles não têm uma influência direta por causa disso.”*

*(Atleta 4)*

Relativamente à pressão parental todos afirmaram que os pais não os pressionavam.

Já no suporte dado pelo treinador, apesar de quase todos os entrevistados atribuírem uma taxa alta, notámos que muitos se referem ao treinador atual e que muitos deles tiveram mais que um treinador na fase adulta.

*“Trabalho como treinador e, para mim, é um trabalho também paternal. Acho que o treinador substitui a figura paternal ou deve substituir, se bem que há muitos treinadores que não são nada assim, e que um dia estão aqui e noutra dia já estão noutra lado. Sempre tive muita atenção por parte do meu treinador pois o meu clube disponibilizou um treinador para estar com os atletas de natação adaptada, neste caso, para estar comigo. Ao longo dos anos fui continuando e eles deram todo o apoio ao treinador. Esse treinador, hoje em dia, vive 24 horas para mim, se eu tiver que trabalhar às 4 manhã eu vou treinar às 4 da manhã, se eu tiver de treinar agora saio daqui e ligo-lhe e vou treinar agora. Isto nunca acontece porque há sempre as horas de descanso e eu respeito porque ele também tem de descansar, mas muitas vezes vamos para estágios durante 3/4/5 semanas e isso consome muito tempo da parte dele. A nível de expertise não há muito a dizer, apesar de não ter uma licenciatura, tem os três graus da natação e é um treinador com muitas capacidades, inovador, tenta sempre aprender saber novos métodos de trabalho. ele é o meu padrinho de casamento. São dezoito anos de ligação.”* *(Atleta 1)*

*“Tive experiências positivas com todos. Os três davam o treino e até me acompanhavam no treino. Dois deles até já foram meus guias agora nos paralímpicos. Não eram só treinadores eram também colegas de competição, que eu só utilizo dois guias nas maratonas. E também, sempre que puderam acompanharam-me, levaram-me e acompanharam-me nas provas e ajudaram-me também na competição. Salvo algumas vezes que não puderam por causa de família ou outros compromissos, sempre estiveram presentes na preparação de tudo tanto a treinar como a nível de uma amizade como também nas competições.”*

*(Atleta 5)*



*“Porque o Ricardo Ribas é um nome conhecidíssimo do atletismo nacional e eu não vejo o porquê de mudar porque estou satisfeito quer com os métodos dele enquanto treinador enquanto homem e amigo. Está presente para resolver qualquer situação que possa surgir... tem tantos conhecimentos, não sei se é a palavra correta, ele tem os conhecimentos que é necessário para ser treinador de alguém que ande no atletismo”*

*(Atleta 5)*

Na influência que os irmãos poderiam ter tido no seu percurso desportivo, verificámos que todos atribuíram uma pontuação baixa e que apenas o atleta 1 atribuiu uma pontuação mais elevada, mas segundo o mesmo, a influência gerou-se no sentido contrário, ou seja, não foi o irmão que o influenciou na modalidade, mas sim o inverso.

*“Vou ser sincero. Acho que eu a influenciei mais do que ela me influenciou a mim porque ao longo dos anos, eu fui começando a ganhar algumas coisas E ela começou a gostar mais da nataçãõ. Depois começámos os dois na nataçãõ e ela também fazia ginástica e ténis. Entretanto ao longo dos anos ela vai começando a interessar-se pela nataçãõ”*

*(Atleta 1)*

*“Estou a 500 km, a maioria deles não tem uma influência direta por causa disso, nenhum deles pratica desporto, mas não são nem contra nem a favor. Gostam de ver o irmão às vezes na televisão, seguem os resultados” (Atleta 4)*

No que diz respeito à influência dos pares da escola no seu percurso desportivo pudemos verificar que apenas os atletas 3 e 6 atribuíram a pontuação máxima, sendo que o atleta 3 atribuiu também pontuação máxima à influência dos pares da modalidade, de forma contrária ao atleta 6 que atribuiu uma pontuação mínima. Curiosamente, ambos os atletas tinham respondido anteriormente que o suporte dos pais seria nulo. Todos os outros atletas afirmaram, em ambos os casos, que a influência dos pares quer da escola quer da modalidade seria praticamente inexistente.

Tabela 7- Análise de fatores relacionados com a influência de pais e irmãos

Atleta	Estágio	Suporte Parental (%)	Pressão Parental (%)	Suporte Treinador (%)	Influência de Irmãos (1 a 5)
Atleta 1	6 até 12	100	0	100	3
	13-15	100	0	100	3
	16-18	100	0	100	3
	Agora				
Atleta 2		100	0	100	0
Atleta 3	Boxe	0	0	100	1
	Atletismo	0	0	100	1
Atleta 4		50	0	50	1
Atleta 5	13-15	100	0	80	1
	16-18	100	0	80	1
	Agora	100	0		
Atleta 6		100	0	100	1
Atleta 7		0	0	100	1

\*Alguns dos atletas não têm valores descritos por estágios pois não apresentavam a deficiência na altura.

Quando questionados acerca do seu melhor amigo (da escola ou do desporto) as respostas foram diversas, ou seja, o melhor amigo pertencia a “zonas” diferentes para todos.

A nível de recursos de treino, apenas três dos atletas entrevistados atribuíram uma pontuação de 100 %, sendo a pontuação mais baixa de 50%.

*“Eu tenho acesso fácil às piscinas e aos ginásios e a tudo o que preciso e não pago. Aliás os custos de financiamento não sou eu que pago, recebo para fazer isto, não recebo aquilo que eu gostaria de receber, isto é quase como se fosse um segundo trabalho. Eu trabalho 3/4/5 horas, é o partimezinho que é a natação, não é? Mais o meu trabalho, logo acho que devíamos ser mais bem pagos. No desporto em geral, todos vão dizer o mesmo. O meu nível de treino não é aquilo que eu pretendia porque eu sou o melhor da minha equipa. Gostava de ter ali dois ou três iguais a mim para me ajudar a incentivar. Há muitos anos que treino sozinho por isso lá está é uma das razões para não ser 100%.”*

*(Atleta 1)*

*“Na Argentina era tudo difícil não treinávamos numa pista de atletismo, treinávamos num terreno tipo um pinhal ou na estrada. A nível de material praticamente eram uns ténis, calções, uma t-shirt e um relógio com cronómetro, tipo um casio daqueles antigos e um boné. E a nível financeiro era a família, a própria família financiava tudo não havia clube que financiasse, era praticamente um grupo de amigos. Agora é atletismo adaptado, pertença ao projeto paraolímpico, todo o material que eu adquiro é aprovado pelo coordenador depois é reintegrado o dinheiro, tudo o que for necessário de material, deslocações são pagas. Está tudo resguardado pelo projeto. Na preparação paraolímpica, não é imediato, se calhar compro uns ténis agora, mas são pagos na semana que vem, demoram a pagar mas o dinheiro é reintegrado. Posso ter o material que eu preciso tenho GPS e material para treinar. Se necessário podemos adquirir material para fazer reforço muscular e temos direito a massagem de recuperação muscular”*

*(Atleta 5)*

*“No meu caso acho que 100%, porque eu tenho os apoios do estado, posso ir treinar a um estádio municipal, tenho facilidade de acesso, eu, como sendo atleta de alta competição tenho essa facilidade. Depois preciso de comprar ténis e roupa, tenho esse dinheiro para comparar qualquer coisa, não quer dizer que as outras pessoas o tenham, eu sim. No boxe se calhar não tinha esse apoio porque no boxe é um desporto mais... Não tinha uma estrutura tão grande como tem o atletismo, mas pronto para o que era, eu não treinava a 100% como agora. Agora há umas condições que na altura não porque o boxe era feito mais nos bairros e nos clubes. Hoje em dia há academias preparadas com condições para eu treinar esse tipo de treino. Mas pronto para mim nunca é o espaço nem o material que faz o atleta, mas sim o atleta que se faz a si mesmo. Se quisermos muito fazer tentamos arranjar recursos materiais para conseguirmos chegar onde nós queremos.*

*(Atleta 3)*

*“Imagina que tu és uma atleta olímpica, se precisares de treinar, a única coisa que precisas é de ter vontade e vais treinar, não precisas de ninguém que te leve para o treino, não precisas de ninguém que esteja contigo no treino. Nas pessoas com deficiência isso é diferente, as classes com mais deficiência precisam sempre de ter um acompanhante, os cegos precisam de ter lá um guia, os atletas de Boccia precisam de ter lá também um técnico atleta. Agora imagina um atleta olímpico que tem durante o ano, para se preparar 30000 €, e um atleta paralímpico que tem*

8000 €. Se pensares que esses 8000€ têm que ser divididos por duas pessoas, vais ver que não vais ter dinheiro para competir a nível internacional. No meu caso, que sou das classes mais baixas os 8150 € são para gerir entre mim e a minha esposa que tem de me acompanhar. Isto é nossa luta, há uma discriminação. Nós quando vamos ao pódio a bandeira que sobe é a mesma que sobe para um atleta olímpico, o hino que toca é o mesmo que toca com atleta olímpico e esta discriminação, quando nós temos mais despesas que os atletas olímpicos, está a deixar-nos frustrados. Gostaríamos de fazer mais e nós temos ganho mais medalhas e temos menos recursos. Se formos fazer um levantamento ao longo dos últimos anos, em Portugal, têm vindo a perder muitas medalhas no desporto adaptado. Porquê? Os outros países estão a apostar no desporto adaptado e nós não. Nós estamos a chegar a que... ainda agora viemos do campeonato do mundo de atletismo de Londres e trouxemos 4 medalhas, coisas que há 10 anos vínhamos carregados com 10/ 12/15 medalhas, isto porquê? Não se apoia o desporto adaptado, os atletas começaram a não ter dinheiro para investir do bolso e começamos a ficar para trás comparativamente com os outros países. E é isto, nós gostávamos de que fosse mudado, que nos apoiassem devidamente porque quando somos chamados a representar o nosso país podemos representá-lo com qualidade. Além das verbas, as condições de treino que os atletas têm os materiais são extremamente caros são coisas que não estão ao nosso alcance e que deveriam estar para nós estarmos mais bem preparados.” (Atleta 7)

Quando abordámos o conceito do comprometimento as respostas foram quase sempre no mesmo sentido, o máximo que se pode esperar.

*“Eu sempre estive comprometido com as coisas, eu queria participar nas provas, queria ganhar as provas. Sempre tive bastante comprometido todos os 100%, salvo algumas coisas, 90% comprometido.”*

(Atleta 5)

*“300% quando é como lhe disse atrás, se não, não fazia sentido ter dito atrás que me dedico de corpo e alma. Enquanto estiver com disponibilidade e conseguir treinar... ia agora dizer que estava a 60 %, não, é completamente 300% e quando não tiver essa... quando não pensar assim não ando aí a fazer nada “*

(Atleta 6)

## **CAPÍTULO V- DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Em conformidade com a apresentação dos resultados, a discussão dos mesmos respeitará a mesma sequência; 1) fatores de treino, e: 2) fatores psicossociais. É de referir que todas as comparações realizadas são comparações com o desporto não adaptado.

### **5.1 Padrões de treino**

Em 1993, (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer) apresentaram o Modelo da Prática Deliberada, que se rege pela regra dos 10 anos ou das 10000 horas de prática deliberada. Segundo Ericsson et al. (1993) este seria o tempo de prática que cada atleta teria de praticar para atingir o nível de elite. Como referido anteriormente neste documento (capítulo da revisão da literatura) entende-se por prática deliberada “treino individualizado, preparado por um treinador ou professor para aumentar aspetos específicos do desempenho de um indivíduo, através de repetição e refinamentos sucessivos” (Lehmann, 1996, p. 278). Para os atletas com deficiência por nós entrevistados, os resultados obtidos não corroboram esta teoria, uma vez que nenhum deles acumulou uma prática de 10000 horas, sendo que apenas um apresenta 10 anos de prática (atleta 1) já que este começou a praticar natação aos 2 anos de idade por indicação médica. Todos os outros iniciaram a sua prática mais tarde que este e nenhum atingiu essa marca. Se não tivermos em consideração o atleta referido anteriormente, que apesar de não ter acumulado 10000 horas, praticou um período de prática de 10 anos, o segundo atleta que apresentou o maior número de horas de prática deliberada (1584 horas) ficou muito aquém das 10000 horas sugeridas na teoria de Ericsson e colaboradores (1993). Neste sentido, a especificidade própria do desporto adaptado, em que os atletas adquirem a deficiência já numa fase mais avançada, ou então, a tentativa de proteção por parte dos progenitores, ou a dificuldade de recursos adequados (instalações, técnicos, etc.) favorece que os mesmos apresentem níveis mais reduzidos de prática deliberada ao longo da fase inicial da sua vida, contrariamente aquilo que tem sido amplamente estudado no âmbito do desporto não adaptado (Baker, Coté, & Abernethy, 2003; Baker, Coté & Deakin, 2005; Berry, Abernethy, & Coté, 2008), se bem que mesmo neste contexto se tem vindo a provar que, com um menor número de horas, se pode atingir níveis de elite (Helsen, Starkes e Hodges, 1998; Hax, 2014)

A idade característica para o início da atividade desportiva tem sido alvo de ampla discussão entre a comunidade científica, mantendo-se o paradigma da generalização (Filin, 1996; Bompa, 2002) vs especialização da prática (Arena & Bohme, 2000).

Entende-se por especialização precoce “o processo que objetiva alcançar rendimentos esportivos (performance) em uma determinada modalidade (ou função desenvolvida no interior dessa) o mais rapidamente possível, não levando em consideração as possíveis limitações impostas pela idade dos jovens praticantes e excluindo qualquer necessidade de diversificação do estímulos e ofertas de outras manifestações de jogos” (Souza e Scaglia, 2004, pp.16). A especialização precoce tem vantagens e desvantagens sendo que, na literatura, são salientadas algumas desvantagens, a saber: aumento do risco de lesões (Kuzura, Shibata e Uchida, 2016; DePhillipo, Cinque, Kennedy, Chahla, Moatshe, LaPrade, 2018), abandono desportivo precoce (Lima, 2000; Latorre-Román, Pinillos & Robles, 2018), perturbações no desenvolvimento da criança (Mutti, 1999 cit Leite 1983), desgaste e desilusão para com a atividade física (Mutti, 1999 cit Deacom 1978) e percurso escolar deficiente (Kunz, 1994). Contrariando estes factos, Hegedus (1969, cit por Darido e Farinha, 1995) apresentou como uma vantagem a melhoria das funções cardiovasculares. Weiberg e Gould (2001) acrescentaram o aumento da autoestima, confiança e divertimento. Estigarriba (2005) concluiu que as crianças desenvolvem a cooperação, o convívio social, o respeito pelos outros, o espírito de equipa e a persistência. Para Nunes e Gonçalves (2008) permite a integração, a participação, a responsabilidade e a aprendizagem dos sentimentos da vitória e da derrota. Denotamos que a especialização precoce verifica-se com maior frequência em modalidades como a natação, o atletismo e a ginástica (Kunz, 2004).

Os resultados do estudo de Ribeiro, Vasconcelos e Santana (2013) apresentam uma média de idade de  $13,12 \pm (2,56)$  anos para atletas de voleibol de desporto não adaptado enquanto que para Santana e Ribeiro (2010) os resultados apresentaram média de idade de  $10,56 \pm (3,82)$ , relativamente a atletas de futsal de desporto não adaptado. No seu trabalho Silva, Fernandes e Celani (2001), apresenta diversas idades citando vários autores, sendo que até apresenta o início da atividade específico para alguma das modalidades (eg. atletismo e natação). No caso da natação a idade de início que mais se aproxima do atleta entrevistado seria de 3-7 anos (Silva, Fernandes e Celani, 2001 cit. Vonhausen in Tubino (1979), Bauermeister in Tubino (1979)) e no do atletismo os valores variaram entre os 7 e os 14 anos (Silva, Fernandes e Celani, 2001 cit. Bondartchuck, (1989); Ferreira, P. (1989; Bompá (1998)). Apenas dois dos atletas que praticam atletismo apresentaram um valor que vai de encontro aos apresentados no trabalho de Silva, Fernandes e Celani (2001), atleta 3 e atleta 5. Atletas do desporto adaptado apenas conseguem encontrar “o seu caminho” numa fase mais tardia, se compararmos com atletas do desporto não adaptado.

Relativamente à idade com os atletas inquiridos atingiram o potencial máximo, os resultados demonstraram que a maioria o atingiu com idade próxima dos 40 anos, contrariando os valores dos atletas de desporto não adaptado que, segundo Weineck (2005), atingem o seu potencial máximo entre os 27 e os 30 anos. Anteriormente, Darisa e Farinha (1995) apresentaram que os nadadores do desporto não adaptado atingem o seu “pico” de forma entre os 17 e os 21 anos. Atletas do desporto não adaptado contradizem Rubin e Rahe (2010) que afirmam que a performance diminui com o aumento da idade pois segundo os resultados do nosso estudo atingem o seu potencial máximo perto dos 40 anos.

Coutinho et al., (2017) referiu que um dos temas que tem sido alvo de investigação por parte dos investigadores é o tipo de atividade (estruturada ou não estruturada) que os atletas desenvolveram na sua juventude. Pudemos observar, no nosso estudo, que grande parte dos atletas iniciou primeiro a prática não estruturada e, mais tarde a prática estruturada, havendo apenas dois casos diferentes: 1) o atleta 1 que primeiramente iniciou a prática estruturada, e; 2) o atleta 2 que iniciou ambas com a mesma idade. Os resultados permitem-nos também afirmar que a maioria dos atletas iniciou a prática estruturada já numa fase adulta, corroborando assim os resultados de diversos estudos (Côté, 1999; Coté et al., 2003,2007) que referem existir um aumento do número de horas de prática estruturada na fase de especialização.

Por último, fazemos referência a um constrangimento associado ao atleta que, tem sido amplamente discutido na literatura, e que se refere ao efeito da idade relativa. Este efeito prende-se com a vantagem teórica que os atletas mais velhos, ou seja, nascidos nos primeiros meses do ano, têm em relação aqueles que nascem nos últimos meses do ano. Este “... efeito da idade relativa ocorre pela diferença no desenvolvimento dos aspetos físicos, emocionais e intelectuais entre crianças mais jovens e mais velhas de um grupo” (Carli, Luguetti, Ahn & Bohme, 2009.pp 26). Esteva, Drobnic, Puigdellivol, Serratosa e Chamorro (2006) demonstraram, no seu estudo, que 80 % dos jogadores das categorias juniores de basquetebol, em Espanha, nasceram na primeira metade do ano e que este valor baixa para 60% quando analisados os escalões principais. Os mesmos autores analisaram os melhores jogadores de NBA e concluíram que o efeito da idade relativa é ligeiramente superior a 50%. Dos sete atletas entrevistados neste estudo, quatro nasceram no primeiro semestre e os restantes três no segundo semestre, e todos eles pertencem ao desporto não adaptado de elite.

## 5.1 Padrões Psicossociais

Segundo Barreiros et al., (2012), os atletas desenvolvem-se em diversas etapas e podem ser influenciados por diversos agentes (e.g., pais, treinadores, irmãos, colegas). Os primeiros agentes que causam influência nos jovens serão os próprios pais, que poderão exercer uma influência de efeito positivo ou negativo, à qual a literatura atribui o nome de “efeito paradoxal” (Gomes, 2010). Inicialmente, quando o jovem inicia a prática desportiva os pais desempenham um papel que provoca no atleta uma melhor autoestima, sentimento de prazer, diversão e realização (Côté & Hay, 2002). Estes factos estão intimamente relacionados com os resultados do nosso estudo pois todos os atletas entrevistados garantiram que tinham o apoio dos pais, apesar de, em alguns dos casos, se verificar um apoio mais elevado que noutros. São diversas as razões subjacentes ao maior/menor apoio que os atletas referiram sentir: a distância entre pais e filhos (atleta 4), o tempo disponível de convívio entre pais (atleta 3) e filhos ser reduzido ou facto de um dos progenitores já ter falecido (atleta 7).

“O envolvimento dos pais no desporto tende a aumentar quando os filhos apresentam potencialidades acima do habitual ou progridem para níveis de rendimento superiores, tornando-se peritos nas respetivas modalidades” do desporto não adaptado (Gomes, 2010 cit. Bloom, 1985 e Snyder & Purdy, 1982). Este fato foi contrariado nos resultados obtidos pois os atletas afirmaram que o apoio que sentiram por parte dos progenitores foi sentido sempre de igual forma. Ademais, os atletas expressaram que não sentiram que os pais os pressionassem em relação ao desporto. O contexto do desporto adaptado, tal como indicado anteriormente, poderá favorecer nos progenitores o desenvolvimento de sentimentos de apoio, mais do que de pressão, uma vez que tendo em conta a especificidade da situação dos seus filhos, a sua preocupação central será o bem estar dos seus filhos, acima de qualquer rendimento que estes possam vir a obter no desporto, ao contrário do que sucede, frequentemente, em situações do desporto não adaptado, em que os progenitores procuram que os seus filhos obtenham elevados rendimentos desportivos, vendo neste, a possibilidade de uma vida melhor para eles próprios (Vasconcelos, 2014; Ponseti, Sese & Garcia-Mas, 2016).

A relação técnico-atleta é fundamental para o percurso desportivo, uma vez que, o treinador é o responsável pela preparação física, técnica e psicológica dos atletas (Brandão & Carchan, 2010). Para Horton e Deakin (2008), os treinadores têm uma elevada importância no percurso do atleta pois são eles que são responsáveis por dar instruções, ou, tal como refere Starkes (2000) são eles que incentivam o atleta a treinarem a longo prazo. Relativamente ao papel do treinador na vida do atleta, todos consideram que estes os apoiavam tendo-lhes sido



atribuída uma percentagem elevada de apoio, sendo que o atleta 1 até afirmou o seu treinador é o seu padrinho de casamento.

O papel dos amigos no desenvolvimento do atleta relaciona-se com o facto de estes serem uma fonte de apoio social (Flowers & Brown, 2002). Keegan, Spray, Hardwood e Lavalley (2010) acrescentam que os pares são fontes de prazer, encorajamento e apoio. No estudo de Veigas, Catalão, Ferreira e Boto (2009), algumas das respostas dadas à motivação para praticar desporto foram o facto de estarem com os amigos. Os resultados obtidos no presente estudo contrariam quase na totalidade o que se encontra exposto pois apenas um dos atletas (atleta) inquirido reportou a importância da influência dos amigos. No caso do atleta em questão, terão sido os amigos que o influenciaram a iniciar a prática da atividade física após ter ficado cego. Todos os outros afirmaram que os seus pares não tiveram influência relacionada com a modalidade. Patrick, Ryan, Alfeld-Liro, Fredricks, Hrudá e Eccles, (1999) afirmaram que os amigos contribuem para um nível de comprometimento mais elevado. Tal facto não se verificou neste estudo pois todos apresentaram um elevado nível de comprometimento para com os objetivos, incluindo aqueles que afirmaram que os amigos não tiveram qualquer tipo de influência. Neste estudo podemos verificar que o atleta 7 afirmou que o seu melhor amigo, era ele, e que ele próprio já se incentivava, incentivando até os que o rodeavam.

Quanto aos recursos materiais, os resultados apresentaram concordância com aquilo reportados no estudo de Barreiros et al. (2013) já que alguns atletas afirmaram que inicialmente os recursos seriam mais limitados do que agora que pertencem ao Projeto Paralímpico, apesar de nem todos concordarem com tal facto, como por exemplo o atleta.



## CAPÍTULO VI- CONCLUSÕES

No presente capítulo apresentaremos as principais conclusões da presente investigação.

O principal foco deste estudo centrou-se na análise retrospectiva do percurso desportivo conducente a performances de excelência em atletas de elevado nível competitivo no âmbito do desporto adaptado, incidindo esta análise nos padrões psicossociais e de treino mais característicos desta população.

Os nossos resultados permitiram concluir que, em termos de padrões de treino e padrões psicossociais associados ao desenvolvimento do talento, a realidade do desporto adaptado é muito distinta da realidade do desporto não adaptado, visto que muitos contrariam resultados obtidos, anteriormente, em investigações realizadas no contexto do desporto não adaptado.

No que toca ao tempo de prática deliberada concluimos que quase todos os atletas não cumpriram a regra das 10000 horas ou 10 horas de prática, nem as 4000 horas que têm sido apresentadas por alguns investigadores, como sendo necessárias (ou suficientes) para atingir um nível de expertise. No que diz respeito à prática estruturada e não estruturada concluimos que a maioria dos inquiridos iniciou a prática de forma estruturada numa fase adulta e que todos tiveram algum tipo de prática não estruturada. Relativamente à idade de início de atividade específica, concluimos que de uma forma geral, estes atletas tendem a iniciar a sua prática mais tarde, quando comparados com atletas do desporto não adaptado. No mesmo sentido, concluimos que os entrevistados apresentam uma idade de potencial máximo superior aos atletas do desporto não adaptado.

Foi possível verificar, através da análise dos seus discursos, que muitos dos atletas entrevistados não sofreram qualquer tipo de pressão parental, apresentando sempre algum grau de apoio por parte dos mesmos ao longo do seu percurso desportivo. Relativamente ao apoio por parte do treinador concluimos que todos os atletas atribuíram uma percentagem elevada de apoio. No que concerne ao apoio dos amigos, os nossos entrevistados contrariam a literatura existente (referente ao desporto não adaptado) pois quase todos os atletas afirmaram não sentir qualquer tipo de influência por parte dos pares, excetuando um dos entrevistados.

Não obstante a procura pela realização de uma investigação que eliminasse grande parte das suas limitações, somos conscientes das limitações do presente estudo, nomeadamente: 1) o facto de se ter centrado sobre atletas de distintas modalidades, com

padrões de prática muito dispares; 2) o facto de não termos conseguido incluir no nosso campo de estudo atletas do sexo feminino e, por fim 3) naturais limitações de um estudo retrospectivo baseado em entrevistas, que poderá apresentar alguns viés, motivados por lapsos de memória dos atletas entrevistados.

Consideramos que esta temática de estudo carece de um aprofundamento muito maior na área do desporto adaptado. Neste sentido, seria desejável que futuras investigações pudessem: 1) replicar a investigação em campos de estudo mais amplos e com atletas de diferentes sexos, modalidades e níveis competitivos; 2) realizar diários de acompanhamento das atividades (padrões de treino e psicossociais) destes atletas ao longo das suas carreiras desportivas, permitindo caracterizar detalhadamente os seus percursos; 3) investigar a arquitetura psicológica dos atletas de elite do desporto adaptado.

## CAPÍTULO VII- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abernethy, B. (2008). Introduction: developing expertise in sport - how research can inform practice. In D. Farrow, J. Baker and C. MacMahon (Eds.) *Developing Sport Expertise. Researchers and Coaches put Theory into Practice* (pp. 1-14). New York: Routledge.

Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. *Handbook of Sport Psychology*. 712-733

Araújo, D., & Davids, K. (2009). Ecological approaches to cognition and action in sport and exercise: Ask not only what you do, but where you do it. *International Journal of Sport Psychology*. 40. 5–37.

Arena, S. & Bohme, M. T. (2000). Programas de iniciação e especialização. *Revista Paulista de Educação Física*. 14(2). 184-195

Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific training, deliberate practice and the development of expertise in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. 15. 12–25.

Baker, J., Horton, S., Robertson- Wilson, J. & Wall, M. (2003). Nurturing sport expertise: factors influencing the development of elite athlete. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2. 1-9

Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2006). Patterns of early involvement in expert and nonexpert master triathletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 77. 401-407.

Baker, J., & Logan, J. (2007). Developmental contexts and sporting success: Birthdate and birthplace effects in national hockey league draftees 2000-2005. *British Journal of Sport Medicine*. 41. 515-517

Baker, J., Schorer, J., Cogley, S., Schimmer, G., & Wattie, N. (2009). Circumstantial development and athletic excellence: The role of date of birth and birthplace. *European Journal of Sport Science*. 9 (6). 329-339

Baker, J., Young, B., & Mann, D. (2017). Advances in athlete development: understanding conditions of and constraints on optimal practice. *European Journal of Sport Scienc.* 9(6). 329-339

Barbosa, L. G., & Cruz, J. F. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática.* 2. 523-548.

Barreiros, A., Côté, J., & Fonseca, A., (2013). Sobre o Desenvolvimento do Talento no Desporto: Um Contributo dos Modelos Teóricos do Desenvolvimento Desportivo. *Revista de Psicologia del Desporte.* 22 (2). 489-494

Berry, J., Abernethy, B., & Côté, J. (2008). The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 30. 685-708.

Brandão, M. R. F. & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade.* 6(1). 53-69

Bloom, B. S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people.* New York: Ballantine Books.

Bodas, A., Lázaro, J, & Fernandes, H. (2007). Perfil psicológico de prestação dos atletas paralímpicos Atenas 2004. *Motricidade.* 3(3). 33-43.

Böhme M. T. S. (1994). Talento esportivo I: aspectos técnicos. *Revista Paulista Educação Física.* 8. 91-100.

Bohme, M.T.S. (2000). O Treinamento a Longo Prazo e o processo de Detecção, Seleção e Promoção de Talentos Desportivos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte,* 21: (2/3). 4-10.

Böhme M. S. T. (2002). O talento esportivo e o processo de treinamento a longo prazo. *Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência – Uma abordagem multidisciplinar.* 109-122.

Bompa, T. (1985) – Talent identification. Science periodical on research and technology in sport (February). Ottawa: Coaching Association of Canada. In Régnier, G.; Salmela, J. & Russell, S. J. *Talent detection and development in sport, in Handbook of Research in Sport Psychology*. (edited by R.N. Singer; M. Murphey and L.K. Tennant) pp. 290-313.

Bompa, T. O. (2002). *Periodização, Teoria e Metodologia do Treinamento*. Phorte Editora. São Paulo

Borms, J. (1997). Early identification and Sport Talent. A Kinanthropometric view. An Inventational paper presented at the International Symposium of Science and Technology in Sports

Botti, M. (2008). *Ginástica Rítmica: Estudo do processo de Ensino-aprendizagem Treinamento com suporte na teoria ecológica*. Tese de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis

Bronfenbrenner, U. (1996). *A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Bruner, M., Erickson, K., Wilson, B. & Côté, J. (2010). An appraisal of athlete development models through citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 133-139.

Carli, G. C., Luguetti, C. N., Ré, A. H. N., Bohme, M. T. S. (2009). Efeito da idade relativa no futebol. *Revista Brasileira Ciências e Movimento*. 17(3).25-31

Cazorla, G. (1989) – La detection du talento sportif. AREAPS, Federación Española de Natación, Madrid

Celestino, T., Pereira, A. (2016). The formation and development of the adapted sports: a proposal for intervention. *Desporto e Atividade Física para Todos – Revista Científica da FPDD*. 2(1).24-33

Côté, J., Salmela, J., Baria, A., & Russell, S. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7, 127-137

Côté, J. (1999). The influence of the family in talent development. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.

Côté, J., & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport performance and participation. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport*. 503-519

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In J. Starkes and K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise* (pp. 89-114). Champaign, IL: Human Kinetics.

Côté, J., MacDonald, D. J., Baker, J., & Abernethy, B. (2006). When “where” is more important than “when”: Birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal of Sports Sciences*. 24. 1065-1073.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (Third ed., pp. 184-202). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2008). Play, practice and athlete development. In D. Farrow, J. Baker and C. MacMahon (Eds.), *Developing Sport Expertise. Researchers and Coaches put Theory into Practice* (pp. 17-28). New York: Routledge.

Coutinho, P. (2014). *O percurso para a excelência no Desporto: Estudo Retrospectivo de Fatores de Treino e Psicossociais em Voleibolistas Portugueses*. Porto: P. Coutinho. Dissertação de Doutoramento em Ciência no Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Coutinho, P., & Mesquita, I. (2017). O percurso para a Excelência no Desporto: O papel da quantidade e do tipo de prática no desenvolvimento do atleta e do talento. *RPCD*. 17. 324-333



Davids, K., & Baker, J. (2007). Genes, environment and sport performance. Why the nature nurture dualism is no longer relevant. *Sports medicine*. 37. 961–980.

Dicionário da Língua Portuguesa (2017). Porto. Porto Editora.

Darisa, S.C. & Farinha, F.K. (1995). Especialização precoce na natação e seus efeitos na idade adulta. *Motriz*, 1, 59-70

Debois, N., Ledon, A., Wylleman, P. (2014). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of sport and exercise*, 1-12

Delgado, M. (2000). Entrenamiento con niños en la planificación a largo plazo: de la formación y la salud al alto rendimiento. In: Detección de talentos y la búsqueda de la excelencia en el deporte. Toledo (referencia incompleta de Lorenzo, 2001)

DePhillipo, N. N., Cinque, M. E., Kennedy, N. I., Chahla, J., Moatshe, G., LaPrade, R. F. (2018). Patellofemoral chondral defect in a preadolescent skier: a case report in early sport specialization. *The International Journal of Sports Physical Therapy*. 13(1). 131-136

Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2001). The development of talent in sport. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp.269-289). New York, NY: John Wiley.

Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of World and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171

Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.

Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*. 100 (3), 363-406

- Ericsson, K. A. (2007). Deliberate practice and the modifiability of body and mind: Toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal of Sport Psychology*. 38.4-34
- Ericsson, K. A., Roring, R. W., & Nandagopal, K. (2007). Misunderstandings, agreements, and disagreements: Toward a cumulative science of reproducibly superior aspects of giftedness. *High Ability Studies*, 18, 97-115
- Esteve S, Drobnic F, Puigdellivol J, Serratos L, Chamorro M. (2006). Fecha de nacimiento y éxito en el baloncesto profesional. *Apunts Medicina de l'Esport*. 41(149):25–30.
- Estigarribia, R. C. (2005). Aspectos relevantes na iniciação ao futsal. Dissertação (Monografia em Educação Física e Ciência do Desporto da Pontifícia) – Universidade Católica do Rio Grande do Sul, (PUCRS). Porto Alegre.
- Farrow, D., Baker, J., & MacMahon, C. (2008). Developing sport expertise. Researchers and coaches put theory into practice. London: Routledge.
- Ferreira, R. L. (2007), Detecção, Seleção e Promoção de Talentos Desportivos em Países Ibero-americanos . Estudo comparativo com ênfase no atletismo, visando contribuir para o sistema brasileiro Porto: R. L. Ferreira. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Filin, V. (1996). Desporto juvenil: teoria e metodologia – 1. ed.- Londrina: Centro de informações desportivas
- Flowers, R. A., & Brown, C. (2002). Effects of sport context and birth order on state anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 25(1), 41
- Folle, A., Nascimento, J. V., Guimarães, J. R. S., Nascimento, R. K., Marinho, A., & Farias, G. O. (2017). Elementos do microsistema esportivo: estudo em contexto de desenvolvimento de atletas de basquetebol. *Revista brasileira de ciências e movimento*. 25(3).106-124

Fragoso I., Massuca L.M., Ferreira J. (2015). Effect of birth month on physical fitness of soccer players (under-15) according to biological maturity. *J Sports Med.*36(1).16–21.

Fregolente, G., & Junior, M. V. P. (2015). A Inclusão da Natação na Vida da Pessoa com Deficiência- Uma Análise a Partir da Teoria Ecológica do Desenvolvimento. *Revista da Sobama.* 16 (1). 33-38

Fujisawa, D. S. (2000) *Utilização de jogos e brincadeiras como recurso no atendimento fisioterapêutico de criança: implicações na formação do fisioterapeuta.* Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista

Gagné, F. (2000) A differentiated model of giftedness and talent (DMGT). [online].

Disponível

em:

<http://www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats/assets/pdf/poldmgt2000rtcl.pdf>

Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies.* 15 (2). 119-147

Gagné, F. (2013). The DMGT: Changes within, beneath and beyond. *Talent Development & Excellence.* 5 (1). 5-19

Garganta, J. (2007). Excelência desportiva e aperfeiçoamento pessoal no treino de jovens: para um compromisso saudável. In *Actas do Seminário Internacional de Treino de Jovens* (pp. 1-5). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Gladwell, M. (2008). *Outliers, os melhores, os mais inteligentes, os mais bem sucedidos.* Dom Quixote.

Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: A percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia (Campinas),* 27(4), 491-503

Gomes, R., Domingues, M. (2016). Transição dos atletas na Carreira Desportiva: Da Teoria à Avaliação. *Motricidade*. 12 (1). 159-173

Guilherme, J. P. L. F., Tritto, A. C. C., North, K. N., Junior, A. H. L., Artoli, G. G. (2014). Genetics and sport performance: current challenges and directions to the future. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 28(1).177-193

Hax. C. B. (2014). *O desenvolvimento desportivo a longo prazo de voleibolistas portugueses: estudo dos padrões de treino*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 12-34.

Henriksen, K., Larsen, C., & Roessler, K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sports and Exercise*, 11(3). 212-222

Henriksen, K., Larsen, C., & Christensen, M. (2014). Looking at success from its opposite pole: The case of a talent development golf environment in Denmark. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12 (2). 134-149

Higgs, C., Way, R., Balyi, I., Norris, S. & Cardinal C. (2012). *No accidental champions: Long-term athlete development for athletes with a disability*. Vancouver: Canadian Sport Centres

Hirose N. (2009). Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *J Sports Sci*. 27(11).1159–1166

Horton, S., & Deakin, J. (2008). Expert coaches in action. In D. Farrow, J. Baker and C. MacMahon (Eds.) *Developing Sport Expertise. Researchers and Coaches put Theory into Practice* (pp. 75-88). New York: Routledge.

Janelle, C. M., Hillman, C. H. (2003). Expert performance in sport: current perspectives and issues. In J.L. Starkes, K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Keegan, R., Spray, C., Hardwood, C., & Lavallee, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: coach, parent, and peer influence on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 87-105

Kiss, M.A.P.D.M.; Bhme, M.T.S.; Mansoldo, A.C.; Degaki E., Regazzini, M. (2004). Desempenho e Talento Esportivos. *Revista Paulista de Educação Física*, 18: 89-100.

Krebs, R. J. (2010) A teoria bioecológica do desenvolvimento humano e o contexto escolar. *Revista Pátio*. 55

Kunz, E. (1994). As dimensões inumanas do esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Kuzuhara K, Shibata M, Uchida R. (2016). Injuries in japanese mini-basketball players during practices and games. *J Athl Train*,51(12).1022-1027

Latorre-Román, P. Á., Pinillos, F. G., Robles, J. L. (2018). Early sport dropout: High performance in early years in young athletes is not related with later success Abandono deportivo precoz: el alto rendimiento en edades tempranas no garantiza el éxito deportivo en la edad adulta. *Retos*. 33. 2010-212

Léger, L. (1986). Recerca de Talents en Sport. *Apunts*, 3 (XX): 63-74

Lima, D. F. (2000). *Treinamento precoce intenso em crianças e adolescentes*. Belo Horizonte: Health

Lorenzo, Calvo A. (2001). La planificación a largo plazo del deportista dentro del proceso de detección y selección de talentos. *Efedepportes*. disponível em <http://www.efedepportes.com/efd38/talent1.htm>

Manzini, E. J. *Entrevista: definição e classificação*. Marília: Unesp, 2004. 4

Marques, A. (1991). Da importância das fases iniciais de escolaridade na Detecção e Seleção de Talentos Desportivos em Portugal. In J. Bento, & A. Marques (Eds.), *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva – Desporto de Rendimento, Desporto de Recreação e Tempos Livres vol.2* p.15- 21. Faculdade de Desporto, Porto.

Martin, R. H. C., Bojikian, L. P., Uezo, R., Bohme (2010) Referencial cineantropométrico de jovens atletas do sexo masculino de 12 a 14 anos. In: Fórum Brasil Esporte. Londrina. Anais... Londrina: Universidade Estadual de Londrina, 118.

Martins, E. & Szymanski H. (2004). A Abordagem Ecológica de Urie Bronfenbrenner em Estudos com famílias. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*. 4 (1). 63-77

Matos, D. S., Cruz, J. F. A., & Almeida, L. S. (2011). Excelência no desporto: Para uma compreensão da “arquitetura” psicológica dos atletas de elite. *Motricidade*, 7(4), 27-41.

Mauerberg-Castro, E., Figueiredo, G., Iasi, T., Geluk, T., & Bagatini, L. (2016). Fatores que afetam a carreira esportiva de alto rendimento do atleta Com deficiência: uma análise crítica. *Revista da Sobama*. 17(2).23-30

Mendes, A. (2016). *Scouting: o Futebol (re)nasce aqui*. (1.a Ed.). Lisboa: Chiado Editora

Mujika, I. (2013) The alphabet of Sport Science research starts with Q. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(5), 465-466

Musch J, Grondin S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: a review of the relative age effect in sport. *Dev Rev* .21.147-167

Mutti, D.(1999). Futsal: da iniciação ao alto nível – São Paulo: D. Mutti,

Nunes. J. A. & Gonçalves, A. C. L. (2008). Especialização Precoce no Futsal – Vantagens e Desvantagens. *Revista Digital – Buenos Aires*,120. in <http://www.efdeportes.com>

Pacheco, A. R. (2012). Indicadores Morfológicos, Funcionais e Técnicos na Identificação de Jovens Talentos no Futebol -. Porto: A. Pacheco. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Patrick, H., Ryan, A. M., Alfeld-Liro, C., Fredricks, J. A., Hruda, L. Z., & Eccles, J. S. (1999). Adolescents' commitment to developing talent: the role of peers in continuing motivation for sports and the arts. *Journal of Youth Adolescence*. 28. 741-763

Ponseti, F. J., Sese, A., Garcia-Mas, A. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 11 (2). 229-237

Pradon, D., Mazure-Bonnefoy, A., Rabita, G., Hutin, E., Zory, R., & Slawinski, J. (2014). The biomechanical effect of arm mass on long jump performance: A case study of a paralympic upper limb amputee. *Prosthetics and Orthotics International*. 38(3). 248-252

Prins, L. F., Wolters, P. C. M., Casalino, E., Zimmerman, D., Knonig, J. J., Porcari, J. P., Foster, C. (2016). An elite runner with cerebral palsy: cost of running determines athletic performance. *S Afr J Sports Med*. 28(1).27-28

Rankinen T., Roth S.M., Bray M.S., (2010). Advances in exercise, fitness, and performance genomics. *Journal of Science and Medicine in Sport*..42.835–846.

Rees, T., Hardy, L., Gullich, A., Abernethy, B., Côté, J., Woodman, H., Laing, S., Warr, C. (2016). The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 46. 1041-1058

Regnier, G.; Salmela, J.; Russel, S.J. (1993). Talent Detection and Development in Sport. In: Singer, R.N.; Murphey, M.; Tennant, K.L. (eds.). *Handbook of Research on Sport Psychology*, pp. 290-313. McMillan, Nova Iorque

Ribeiro, D. A., Vasconcelos, C. M., Santana, W. C. (2013). Idade de início da prática sistemática e vínculo federativo de jogadores participantes da superliga nacional de voleibol masculino temporada 2010/2011. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*. 11(3). 75-85

Rother, R. (2014). Análise da formação de atletas no voleibol brasileiro sob a perspectiva da teoria bioecológica do desenvolvimento humano. *Tese de Mestrado*. Centro Universitário UNIVATES

Rubin, R.T., & Rahe, R.H. (2010). Effects of aging in Master swimmers: 40-years review and suggestions for optimal health benefits. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 1 , 39-44.

Saavedra, J. M., Sveinn, P., Kristjansdottir, H., Halldorsson, K. , Guomundsdottir, M. L., Einarsson, I. P. (2018). Comparison of Training Volumes in Different Elite Sportspersons According to Sex, Age, and Sport Practise. *Journal of Science and Medicine in Sport*.7(2). 1-6

Salmela, J., Régnier, G. (1986) – Justificacion de los programas de identification de talentos. I Congresso de Psicologia de la Actividad Física y del deporte. Barcelona.

Santos, A., & Alexandrino, R. (2015). Desenvolvimento da carreira do atleta: Análise das fases e transições. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*. 13(2). 185205



Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2011). The role of change in athletes' careers: a scheme of change for sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 25, 233-252.

Santana, A. P. S. (2015). A influência da variabilidade na prática da ginástica rítmica e no desenvolvimento motor a partir da perspectiva ecológica. Madeira. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade da Madeira

Santana, W. C. & Ribeiro, D. A. (2010). Idades de início de atletas de futsal de alto rendimento na prática sistemática e em competições federadas da modalidade. *Pensar a Prática*. 13(2). 1-17

Santos, P. (2012). O modus operandi de um Departamento de Scouting de Futebol. Porto: P. Santos. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sarmiento, H. (2012). Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. *Tese de doutoramento*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real

Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, P., Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*. 48(4). 907-931  
Silva, A. S. (2015). *Do talento à excelência no desporto. Um estudo sobre andebolistas de elite portuguesas*. Porto: A. S. Silva. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, F. M., Fernandes, L., Celani, F. (2001). Desporto de crianças e jovens – um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2(1). 45-55

Simon, H. A., & Chase, W. G. (1973). Skill in chess. *American Scientist*. 61.394-403

Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 2-18

Souza, A. & Scagilia, A. J. (2004). Dimensões pedagógicas do esporte/ Comissão de especialistas de Educação Física [Do Ministério do Esporte].- Brasília: Universidade de Brasília/ CEAD

Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: a postperestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221-237.

Starkes, J. L. (2000). The road to expertise: is practice the only determinant? *International Journal of Sport Psychology*, 31, 431-451

Tucker, R., Collins, M. (2012). What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 46. 555-561

Vaeyens R, Lenoir M, Williams A. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. *Sports Med*. 38. 703–714.

Vaeyens, R., Güllich, A., Warr, C. R., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sport Sciences*, 27, 1367-1380.

Weineck J. (2000) *Futebol Total*. São Paulo. Phorte.

Vandendriessche J.B., Vaeyens R., Vandorpe B., et al. (2012). Biological maturation, morphology, fitness, and motor coordination as part of a selection strategy in the search for international youth soccer players (age 15–16 years). *J Sports Sci*. 30(15). 1695–70

Vargas, J. L. S. (2015). Repensando os fatores subjacentes ao sucesso desportivo e a identificação de talentos: O caso da Seleção Nacional Japonesa de Voleibol feminino. *Tese Mestrado*. Universidade do Porto, Porto

Vasconcelos, S. F. C. (2014). Comportamentos Parentais, Orientação Motivacional e Objetivos Desportivos: Um Estudo com Jovens Atletas. Dissertação de mestrado apresentada à Universidade do Minho

Vincent J., & Glamser F. D. (2006). Gender differences in the relative age effect among US Olympic Development Program youth soccer players. *J Sports Sci.*24(4).405–413.  
doi:10.1080/ 02640410500244655

Volossovitch, A. (2000). Aspectos metodológicos da selecção de talentos desportivos. *Treino Desportivo*. Lisboa, 2-7

Volossovitch, A. (2003). Talentos procuram-se! Etapas da selecção desportiva. In: Instituto do Desporto de Portugal (ed.), Seminário Internacional: Treino de Jovens Ensinar bem para treinar melhor, pp. 6173. IDP, Lisboa

Weinberg, R. S. & Gould. D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Tradução. M<sup>a</sup>. C. Monteiro. 2<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Artmed Editora.

Weineck J. (1991). *Biologia do Esporte*. São Paulo: Manole

Weineck J. (2000) *Futebol Total*. São Paulo. Phorte

Wilmore, J. H., Stanforth, P. R., Gagnon, J., Rice, T., Mandel, S., Leon, A. S., Rao, D. C., Skinner, J. S. and Bouchard, C. (2001). Heart rate and blood pressure changes with endurance training: The HERITAGE Family Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 33.107-116.

Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. 507-527

Young, B., & Salmela, J. (2002). Perceptions of training and deliberate practice of middle distance runners. *International Journal of Sports Psychology*, 33, 161-181.

Young, J. B., & Shimano, Y. (1998). Effects of rearing temperature on body weight and abdominal fat in male and female rats. *American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*. 274. 398-405

