

Modelos de desenvolvimento de atletas a longo prazo

Sérgio Raimundo*

Felipe Montes Roberto**

*"O futebol, ao distinguir o essencial do acessório, deve incorporar, nas qualidades técnicas e na cultura tática dos jogadores, um humanismo dialogante que não permita que se jogue contra e possibilite **que se jogue com**, designadamente em relação aos adversários"* SÉRGIO (2005)

Um plano de **Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo**, ou ao longo da vida, deveria estar presente em todos os clubes desportivos, com o intuito de realizar um trabalho de desenvolvimento estratégico adaptado às idades dos atletas, desenvolvendo as **capacidades do indivíduo na sua totalidade bio-psico-social**, com ênfase nos **períodos críticos ou sensíveis** de aprendizagem, nos quais o organismo está mais receptível a estímulos que permitem potencializar certas capacidades específicas.

O desenvolvimento requer aprendizagem e GODINHO et al. (1999) referem que comumente se diz que *"aprender é o que fica após se ter esquecido tudo"*, ou seja, é reter durante um tempo relativamente longo, aquilo que é aprendido pela prática. Apesar do desempenho ser indicador do grau de aprendizagem, podem ocorrer fenômenos como a **aprendizagem latente**, quando um indivíduo não consegue manifestar em competição todo o potencial adquirido através do processo de treinamento, ou o **desempenho sem aprendizagem ou não equitativo em relação ao treino realizado** (exemplo, com *doping*).

O ser humano aprende como um sistema complexo em constante transformação devido a **fatores internos**, físicos, fisiológicos, espirituais, e **externos**, como o ambiente, a sociedade, entre outros. A dimensão educativa do desenvolvimento humano, pessoal e social deve ser levada em consideração nos programas de treinamento esportivo, através do desenvolvimento de valores ético-desportivos e morais que fomentem o **desenvolvimento juvenil positivo** e se repercutam ao longo da vida (HELLISON & MARTINECK, 2006; ROSADO, 1998). Esses fatores vão, também, nos permitir criar sociedades mais positivas, auto-confiantes, altamente adaptáveis, produtivas, assim como equipes de elite prontas para atuar nos mais variados contextos, facilidades e contrariedades.

As Ciências Sociais e Comportamentais concentram-se no estudo dos fatores e ações que conduzem ao **bem-estar**, a **indivíduos positivos** e a **comunidades prósperas** (SELIGMAN & CSIKSZENTMIHALYI, 2000). Esta perspectiva surgiu na **psicologia positiva**, definida por GABLE & HAIDT (2005) como o estudo das condições e processos que contribuem para a melhoria, ou ótimo funcionamento das pessoas, grupos e instituições. Por exemplo, DUDA & HALL (2001) referiram a **motivação no esporte** como um forte indicador do envolvimento com o esporte praticado e da demonstração de **atitudes e comportamentos socialmente positivos**. Entre esses, o **comprometimento** parece ser um conceito de clara relevância para os atletas de elite (LONSDALE et. al, 2007).

Temos visto na prática, raríssimos programas desportivos a longo prazo no Futebol, nos quais o ensino de **princípios e valores** são interdependentes da formação de campeões, e nos quais se pressupõem objetivos e acompanhamento de atletas quando estes deixam de competir, independentemente dos motivos que os levam ao abandono da atividade, tanto em idades precoces como em idades maiores. Por vezes, quando deixam de competir, muitos jogadores dependem da boa vontade de familiares, dirigentes e antigos companheiros de equipe para seguir trabalhando e vivendo dignamente.

Há também alguns estudos experimentais que demonstram que **há efeitos negativos** provenientes dos programas de desenvolvimento esportivo, o que significa que a educação através do esporte pode ser efetiva quando os atletas são educados sob certos ideais do esporte, incluindo os princípios do **fair-play**, e não apenas quando os objetivos educativos estão subjugados às questões estritamente técnicas e táticas (SAS-NOWOSIELSKI, 2005).

Eventualmente, quando o estímulo positivo está ausente dos programas esportivos e treinamentos, entre outras variáveis, ocorre um dos *outputs* esportivos mais negativos, que deve-se evitar em qualquer programa: o **Burnout** Atlético. Este é um fenômeno com implicações emocionais negativas para o atleta tanto no curto, como no longo prazo. Segundo PERREAULT et al. (2007), é um fenômeno multidimensional caracterizado por exaustão emocional e física, reduzido sentido de realização, assim como desvalorização e cinismo.

Num estudo com esportistas adolescentes, visando compreender o abandono e o comprometimento prolongado em esportes de competição, FRASER-THOMAS et al. (2008) reuniram dois grupos distintos com experiências esportivas similares. Constatou-se que somente o grupo que abandonou precocemente o esporte referiu experiências de treinamento que visavam alcançar picos de desempenho prematuros, uma limitada comunicação com o treinador, pais pressionantes durante a adolescência, falta de amigos que compartilhavam os mesmos ideais esportivos durante a adolescência e falta de apoio familiar. Em contraste, o grupo de atletas comprometidos referiu a existência de **filosofias de desenvolvimento** do clube, comunicação aberta dos pais, treinadores e apoio dos amigos.

Para realizar um Modelo de Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo, primeiramente pensamos que é importante definir como se organizarão as **fases de desenvolvimento esportivo**.

Um dos autores que se debruçou sobre o tema, CÔTÉ (1999), identificou um modelo de desenvolvimento de atletas talentosos, com três fases de participação no esporte: os *anos de amostragem* (6-13 anos); os *anos de especialização* (13-15 anos); os *anos de investimento* (+ de 15 anos); possivelmente a existência de uma quarta fase (+18 anos), possivelmente referente à *Manutenção e Aperfeiçoamento das Habilidades Esportivas*.

Nesse estudo, a dinâmica das famílias em cada fase, permitiu verificar que durante os *Anos de Amostragem*, os pais foram responsáveis pelas crianças se interessarem inicialmente pela atividade esportiva. A maior ênfase durante essa etapa dava-se ao divertimento e ao entusiasmo de participar no esporte. Além disso, todas as crianças das famílias entrevistadas experimentaram várias atividades extracurriculares na sua fase de desenvolvimento, como aulas de inglês, computadores, música e outros esportes.

Na fase de *Especialização*, enquanto o divertimento e o entusiasmo permaneceram elementos centrais da experiência esportiva, as habilidades específicas emergiram como uma característica importante do envolvimento da criança no esporte. A participação nas atividades extracurriculares passou a estar centrada em uma ou duas atividades esportivas específicas, sobrepondo sempre o sucesso acadêmico ao esportivo. Os pais mostraram ter assumido um compromisso com a criança/atleta, despendendo tempo e suporte financeiro e, à medida que o tempo foi passando, fortaleceram um interesse crescente no esporte em que a criança estava se especializando. A maioria dos irmãos mais velhos dos atletas, tiveram um papel positivo, servindo como modelos de ética de trabalho e cooperando com os irmãos mais novos.

Nos *Anos de Investimento*, o esportista esteve comprometido com o alcance de desempenhos de alto nível numa única atividade. O desenvolvimento das características estratégicas, competitivas e das habilidades esportivas em questão, emergiram como sendo os elementos mais importantes desta fase. Os pais mostraram um grande interesse pelo esporte em que o filho estava envolvido, ajudando a lidar com contratempos que invariavelmente surgiram, como lesões, fadiga, pressão, fracassos e perdas de interesse.

Fases de Desenvolvimento Desportivo: Quadro Resumo

Côté (1999)

Anos de Amostragem 6-13 anos	- Várias atividades extra curriculares
Anos de Especialização 13-15 anos	- Diversão - Entusiasmo - Somente uma ou duas atividades esportivas específicas - Sucesso acadêmico mais importante que o sucesso esportivo
Anos de Investimento + de 15 anos	- Comprometimento com o alcance de desempenhos esportivos de elite numa única atividade - Desenvolvimento das características estratégicas, competitivas e das habilidades do esporte em questão
+ de 18 anos	- Manutenção e aperfeiçoamento das habilidades esportivas.

Outro trabalho desenvolvido afeta um país inteiro, o Canadá. O **Canadian Sport Institute (2014)** desenvolveu um documento denominado "*Long-Term Athlete Development Framework*" (**Instrumento de Desenvolvimento de Atletas a Longo Termo**) que é referência na criação de planos de desenvolvimento esportivo a longo prazo e na conexão da atividade física, esporte e integração dos atletas na sociedade. Os resultados esperados destes planos são de fato a melhoria da percepção corporal da sociedade, do desempenho esportivo e da união de programas de atividade física e outras atividades relacionadas com o esporte (arbitragem, comunicação, gestão esportiva, etc.).

O *Long-Term Athlete Development Framework* divide as etapas desse desenvolvimento em sete fases, tendo por base de diferenciação a idade cronológica e de desenvolvimento dos atletas e a distinção em relação ao gênero feminino e masculino:

Active Start (Início Ativo) referente às idades cronológicas (não-biológicas) compreendidas dos 0 aos 6 anos, no qual as orientações ocorrem no sentido dos praticantes desenvolverem habilidades de movimento gerais, não serem sedentários durante mais de 60 minutos (exceto, obviamente, quando dormem), terem alguma atividade física organizada, explorarem riscos e limites em ambientes seguros, combinarem um ambiente ativo de movimento com programas bem estruturados de ginástica, natação e atividade física diária com ênfase na diversão.

Fases de Desenvolvimento Desportivo: Quadro Resumo Canadian Sport Institute (2014)

**Início Ativo
Idade cronológica
dos 0 aos 6 anos**

- Desenvolver habilidades de movimentos gerais
- Evitar o sedentarismo por mais de 60 minutos
- Alguma atividade física organizada
- Explorar riscos e limites em ambientes seguros
- Combinar um ambiente ativo de movimento com programas bem estruturados de ginástica e natação
- Atividade física diária com ênfase no divertimento.

FUNDamentals (Fundamentos com ênfase no FUN que em inglês significa "divertido"). Indicado para meninos dos 6 aos 9 anos e meninas dos 6 aos 8 anos. Nesta fase devem realizar-se habilidades de movimentos globais gerais, desenvolvimento integrado mental, cognitivo e emocional, iniciação das valências motoras - agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade, iniciação do atletismo - correr, saltar, lançar e sobre rodas para esportes de cadeira de rodas, desenvolvimento da força através do uso do próprio peso corporal, introdução às regras simples de *Fair Play* e Ética Esportiva, programas bem estruturados sem qualquer periodização e atividade física diária com total ênfase na diversão das crianças.

**Fases de Desenvolvimento Desportivo: Quadro Resumo
Canadian Sport Institute (2014)**

**FUNDamentos com
ênfase no FUN que
em inglês significa
"divertido"
Idade cronológica
ou de
desenvolvimento
dos meninos dos 6
aos 9 anos e das
meninas dos 6 aos
8 anos**

- Executar habilidades de movimentos globais gerais.
- Desenvolvimento integrado mental, cognitivo e emocional.
- Iniciação das valências motoras - agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade.
- ABCs do atletismo - correr, saltar, lançar e sobre rodas para esporte de cadeira de rodas.
- Desenvolvimento da força através do uso do próprio peso corporal.
- Introdução às regras simples de *Fair Play* e Ética Esportiva.
- Programas bem estruturados sem periodização e atividade física diária com total ênfase no divertimento.

Learn to Train (Aprender a Treinar) para meninos dos 9 aos 12 anos e meninas dos 8 aos 11. Nesta fase deve-se realizar um desenvolvimento global das habilidades esportivas, é a etapa com maior aprendizagem de habilidades - todas as habilidades esportivas básicas deveriam ser aprendidas antes de entrar na puberdade e/ou na seguinte fase *Train to Train*. O desenvolvimento mental, cognitivo e emocional deve ser integrado - introdução à preparação mental, desenvolvimento da força através do uso do próprio peso corporal, adicionando *medicine ball* e *swiss ball*. Introduzir capacidades auxiliares, maior identificação e desenvolvimento de talentos, periodização simples ou dupla (um ou dois picos principais de forma), treinamento específico ou participação em outros esportes três vezes por semana.

**Fases de Desenvolvimento Desportivo: Quadro Resumo
Canadian Sport Institute (2014)**

**Aprender a Treinar
Idade cronológica
ou de
desenvolvimento
dos meninos dos 9
aos 12 anos e
meninas dos 8 aos**

- Desenvolvimento global de habilidades esportivas
- Etapa com grande aprendizagem de habilidades sendo que todas as habilidades desportivas básicas deveriam ser aprendidas antes de entrar na puberdade ou na seguinte fase Treinar para Treinar.
- O desenvolvimento mental, cognitivo e emocional deve ser integrado
- Introdução à preparação mental
- Desenvolvimento da força através do uso do próprio peso corporal, adicionando *medicine ball* e *swiss ball*

11 anos

- Ingressar com as capacidades auxiliares
- Maior identificação e desenvolvimento de talentos
- Periodização simples ou dupla
- Treino esportivo específico e participação em outros esportes três vezes por semana.

Train to Train (Treinar para Treinar) para meninos dos 12 aos 16 anos e meninas dos 11 aos 15 anos. Nesta fase a ênfase deve ser na direção do desenvolvimento de habilidades esportivas específicas. É a principal etapa de desenvolvimento das capacidades físicas: aeróbia, velocidade e força. O início do pico de crescimento e a menarca são os marcadores biológicos. Constrói-se o mecanismo físico e mental. Deve-se integrar o desenvolvimento mental, cognitivo e emocional, introduzir pesos livres, desenvolver capacidades auxiliares, realizar frequentes avaliações músculo-esqueléticas durante o pico de crescimento, identificar e selecionar os talentos, fazer uma periodização simples ou dupla (um ou dois picos principais de forma), realizar treinamento específico numa duração de seis a nove vezes por semana, incluindo os esportes complementares.

**Fases de Desenvolvimento Desportivo: Quadro Resumo
Canadian Sport Institute (2014)****Treinar para
Treinar
Idade cronológica
ou de
desenvolvimento
dos meninos dos
12 aos 16 anos e
das meninas dos
11 aos 15 anos.**

- Ênfase no desenvolvimento das habilidades esportivas específicas
- Principal etapa de desenvolvimento das capacidades físicas - aeróbia, velocidade e força
- Pico de de crescimento e a menarca são os marcadores biológicos
- Constrói-se o mecanismo físico e mental
- Integração do desenvolvimento mental, cognitivo e emocional
- Introdução dos pesos livres
- Desenvolvimento capacidades auxiliares
- Realização regular de avaliações músculo-esqueléticas durante o pico de crescimento
- Identificação e seleção de talentos
- Periodização simples ou dupla
- Realizar treino esportivo específico seis a nove vezes por semana, incluindo os esportes complementares.

Train to Compete (Treinar para Competir) para meninos dos 16 até aproximadamente 23 anos e meninas dos 15 até mais ou menos os 21 anos. Nesta etapa a preparação física, técnica e tática deve ser específica em relação ao esporte praticado, funções e tarefas especializadas e dinâmica das competições. Deve-se treinar habilidades técnicas e de jogo sobre condições competitivas, integrar o desenvolvimento mental, cognitivo e emocional, realizar preparação mental avançada, otimizar capacidades auxiliares, especializar em determinadas tarefas (ex.: ser goleiro), realizar periodização simples, dupla ou tripla (um, dois ou três picos principais de forma), realizar treino técnico, tático e de condição física específicos ao esporte, de nove a doze vezes por semana.

**Fases de Desenvolvimento Desportivo: Quadro Resumo
Canadian Sport Institute (2014)****Treinar para
Competir
Idade cronológica
ou de
desenvolvimento
dos rapazes dos 16**

- Preparação física, técnica e tática deve ser específica em relação ao esporte praticado, funções e tarefas especializadas e dinâmica das competições.
- Treinar habilidades técnicas e de jogo sobre condições competitivas.
- Integrar o desenvolvimento mental, cognitivo e emocional.

até aproximadamente aos 23 anos e as meninas dos 15 até aproximadamente aos 21 anos.

- Realizar preparação mental avançada e otimizar capacidades auxiliares.
- Especializar em tarefa/funções específicas.
- Periodização simples, dupla ou tripla.
- Treino técnico, tático e físico, específico para o esporte de nove a doze vezes por semana.

Train to Win (Treinar para Ganhar), para os rapazes a partir mais ou menos dos 19 anos e meninas a partir mais ou menos dos 18 anos. Nesse período é importante fazer manutenção ou aperfeiçoamento das capacidades físicas, desenvolvimento adicional das habilidades técnicas, táticas e de jogo, moldar todos os aspectos possíveis da competição no treinamento, realizar repousos preventivos regulares, maximizar as capacidades auxiliares, a *performance* deve corresponder às solicitações da competição, deve-se realizar periodização simples, dupla ou tripla (um, dois ou três picos principais de forma) e treino técnico, tático e de condição física, específico do esporte, nove a doze vezes por semana.

Fases de Desenvolvimento Desportivo: Quadro Resumo Canadian Sport Institute (2014)

Treinar para Ganhar
Idade cronológica ou de desenvolvimento para os rapazes a partir mais ou menos dos 19 anos, e para as meninas a partir de mais ou menos 18 anos.

- Manutenção e/ou melhoria das capacidades físicas.
- Desenvolvimento adicional das habilidades técnicas, táticas e de jogo.
- Moldar todos os aspectos possíveis da competição no treino.
- Repousos preventivos regulares.
- Maximizar as capacidades auxiliares.
- Desempenho deve corresponder às solicitações da competição.
- Periodização simples, dupla ou tripla.
- Treino técnico, tático e físico, específico para o esporte, nove a doze vezes por semana.

Active for Life (Ativo para a Vida) é válido para qualquer idade posteriormente ao pico de crescimento (após a fase *Train to Train*). É constituído por três níveis: **Competitivo para a Vida; Em Forma para a Vida; Líderes do Esporte e Atividade Física.**

Competitivo para a Vida, corresponde à realização de no mínimo 60 minutos de atividade diária moderada ou 30 minutos de atividade intensa, para adultos, transferência de um esporte para outro (mudança do esporte de alta competição para um esporte de competição), incluindo competições por faixa etária, adotando um estilo de vida saudável e ativo, participando em esportes e competindo em alto nível por idade, como por exemplo nos "*Master Games*".

Em Forma para a Vida, consiste em realizar o mínimo de atividade diária moderada de 60 minutos ou atividade intensa de 30 minutos, para os adultos. Mudar do esporte competitivo para atividades recreativas, migrar para carreiras profissionais no esporte ou voluntariado, manter um estilo de vida ativo continuando a participar de atividades físicas organizadas ou não-organizadas, tornar-se ativo por meio da participação no esporte não-organizado ou novos esportes.

Líderes do Esporte e Atividade Física, fundamenta-se na mudança do esporte competitivo para o voluntariado, na função de treinadores, funcionários ou administradores. Após a aposentadoria ou saída do esporte de alta competição, seguir

ligado ao esporte através de carreiras, como treinador, árbitro, gestor esportivo, consultor e/ou mídia e comunicação.

Fases de Desenvolvimento Desportivo: Quadro Resumo Canadian Sport Institute (2014)

**Ativo para a Vida
Qualquer idade
posterior ao pico
de crescimento
(após a fase
Treinar para
Treinar)**

Competitivo para a Vida

- Mínimo de 60 minutos de atividade diária moderada ou 30 minutos de atividade intensa para adultos.
- Transferência de um esporte para outro.
- Mudança do esporte de alta competição para o esporte de competição ao longo da vida, incluindo competições por faixa etária.
- Adotar um estilo de vida saudável e ativo.
- Participar em esportes e competir em alto nível em competições por idade, como os "Master Games".

Em Forma para a Vida

- Mínimo de atividade diária moderada de 60 minutos ou de 30 minutos de atividade intensa, para adultos.
- Mudar do esporte competitivo para atividades recreativas.
- Mudar para carreiras no esporte ou voluntariado.
- Manter um estilo de vida ativo continuando a participar em atividade física organizada ou não-organizada.
- Tornar-se ativo através da participação em esportes não organizado ou atividades físicas que podem ser novas para o praticante.

Líderes de Esporte e Atividade Física

- Mover do esporte competitivo para o voluntariado como treinadores, funcionários ou administradores.
- Após aposentadoria ou saída do esporte, mudar-se para carreiras como treinador, árbitro, gestores esportivos, consultores ou mídia e comunicação.

Outro autor, **ERICSSON (2003)**, não detalha as fases de desenvolvimento, somente relata que talento e tempo de prática não são suficientes para atingir a *expertise*. Diz que as melhorias de desempenho devem-se à ocorrência de mudanças no mecanismo cognitivo, que mede o desempenho por parte do cérebro e do sistema nervoso central, no grau de adaptação dos sistemas fisiológicos corporais. Essas mudanças advêm daquilo que denomina como "*prática deliberada*" e que para se obter padrões de desempenho de nível internacional são necessários, em média, 10 anos ou 10.000 horas da mesma.

A prática deliberada não consiste meramente em praticar tarefas específicas de um determinado esporte, mas sim promover a superação dos praticantes em tarefas constantemente desafiadoras e com grau de complexidade crescente relativamente às suas capacidades. Os praticantes evoluem à medida que treinam tarefas que não dominam e que requerem um grande esforço e concentração para sua execução. Neste contexto, as progressões dos exercícios e o aumento em dificuldade são importantes para alcançar novos patamares de desempenho, assim como elevados níveis de concentração.

Ademais, o autor verificou que a vantagem dos *experts* em relação aos iniciantes é a capacidade de "*antecipar a necessidade de ações particulares de forma a poderem preparar as suas ações mais prematuramente*", compreendendo as consequências das próprias escolhas e também as dos oponentes, mais rapidamente e sobre pressão.

Fases de Desenvolvimento Esportivo: Quadro Resumo

ERICSSON (2003)

**Prática
Deliberada
Sem limites de
idade**

- Para se atingir o nível de *expert* são necessárias, em média, 10 anos ou 10.000 horas de prática deliberada
- A prática deliberada é aquela que promove a superação dos praticantes em tarefas desafiadoras, com grau de complexidade crescente relativamente às suas capacidades
- Os praticantes evoluem à medida que treinam tarefas que não dominam e que requerem um grande esforço e concentração total para a realização
- As progressões dos exercícios e o aumento em dificuldade são importantes para o alcançar de novos patamares de *performance*, assim como níveis de concentração elevados

Os clubes devem ter Modelos de Desenvolvimento e questionar-se continuamente em relação ao que fazem. É importante formar jogadores preparados para saber vencer e perder nos campos e na vida, que não terminem as suas ambições com a saída de um clube ou de um esporte.

É imperativo que o planejamento e os exercícios de treinamento estejam ajustados e incorporados na dinâmica de trabalho diária de todo o clube, de forma a serem uma linguagem comum de um processo semelhante e adaptado à filosofia do mesmo.

Devido à alta disseminação de informação, é importante criar um sistema de controle de qualidade para legitimar todo processo de trabalho de forma fidedigna e consistente.

Bibliografia

CANADIAN SPORT INSTITUTE - PACIFIC. *Canadian Sport for Life - Long-Term Athlete Development Resource Paper 2.0* - 2014 -Disponível em:

<http://canadiansportforlife.ca/resources/canadian-sport-life-long-term-athlete-development-2.0>. Acesso em: 4 Abr. 2015.

CÔTÉ, J. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, v. 13, p. 395-417, 1999.

DUDA, J. & HALL, H. *Achievement goal theory in sport: recent extensions and future directions*. Handbook of Sport Psychology. R. Singer, H. Hausenblas and C. Janelle. New York, Wiley: 417-443, 2001.

ERICSSON, K. A.: Development of Elite Performance and Deliberate Practice: An Update From the Perspective of the Expert Performance Approach. In: Starkes, J.; Ericsson, K. A. (Ed). *Expert Performance in Sports - Advances in Research on Sport Expertise*. Champaign: Human Kinetics, 2003. P. 49-84.

FRASER-THOMAS, J., CÔTÉ, J., & DEAKIN, J. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9:645-662, 2008.

GABLE, S. & HAIDT, J, 'What (and why) is positive psychology?'. *Review of General Psychology*, 9(2): 103-110, 2005.

GODINHO, M., BARREIROS, J., MELO, F. & MENDES, R. C. *Aprendizagem e performance*. In: Godinho, M. Controlo Motor e Aprendizagem - Fundamentos e Aplicações. Lisboa: FMH Edições, 1999.

HELLISON, D., & MARTINEK, T. (2006). Social and individual responsibility programs. En D. Kirk, D. McDonald y M. O'Sullivan (Eds), *The handbook of physical education* (pp. 610-626). Thousand Oaks, CA: Sage.

LONSDALE, C., K. HODGE, & RAEDEKE, T.D. "Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions." *International Journal of Sport Psychology*, 38: 451-470, 2007.

PERRAULT, S., GAUDREAU, P., LAPOINTE, MARIE-CLAUDE, & LACROIX, C. Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *Int. J. Sport Psychol.*, 38: 437-450, 2007.

ROSADO, A. *Nas Margens da Educação Física e do Desporto*. Lisboa: FMH Edições, 1998.

SAS-NOWOSIELSKI, K. Acceptance of fair play rules among young athletes. *Physical Education and Sport*, 49: 110 - 113, 2005.

SELIGMAN, M. E. P., & CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55: 5-14, 2000.

SÉRGIO, M. *Para Um Novo Paradigma Do Saber e Do Ser*. Coimbra: Ariadne Editora, 2005.

* Treinador de Futebol UEFA A/Mestrado em Educação Física pela Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa /serg_raimundo@hotmail.com
** Preparador e Recuperador Físico/Sócio Diretor Estúdio Refit Reabilitação e Fitness /
Certificação Exos