



# **O processo de desenvolvimento desportivo a longo-prazo das jogadoras de futebol em Portugal**

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

**Orientadora:** Professora Doutora Patrícia Coutinho

**Coorientadora:** Professora Doutora Isabel Mesquita

Bernardo França da Costa Martins Licastro

Porto, 2024

### **Ficha de Catalogação**

Licastro, B (2024). *O Processo de desenvolvimento desportivo a longo-prazo das jogadoras de futebol em Portugal*. Porto: B. Licastro. Dissertação de Mestre no âmbito do curso de Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-chave:** Especialização precoce, Prática desportiva inicial diversificada, Transições, Influências sociais, Futebol, Mulher

## **Dedicatória**

Ao meu pai, minha mãe e minha irmã.  
Por me apoiarem incondicionalmente.

## **Agradecimentos**

O presente estudo simboliza a concretização de uma das etapas mais importantes da minha vida. É com imensa gratidão que dedico estas palavras de agradecimento para aqueles que estiveram ao meu lado durante este período de descoberta, desafios e crescimento pessoal e acadêmico no Mestrado na Universidade do Porto.

À Universidade do Porto, sua estrutura académica e recursos, por proporcionar fazer parte desta comunidade de aprendizado. Agradeço pelo ambiente propício à pesquisa, pelo acesso a bibliotecas e por todas as oportunidades de crescimento que esta instituição disponibilizou.

A todos professores da Universidade do Porto, cujo conhecimento e dedicação foram fundamentais para o meu desenvolvimento acadêmico. Agradeço pela inspiração e desafios propostos.

À Professora Doutora Patrícia Coutinho, cabe-me expressar sincera gratidão, pela orientação sábia, paciência, apoio constante e confiança depositada em mim, ao longo deste percurso. Suas contribuições críticas foram fundamentais para o desenvolvimento desta tese.

A minha família, meu porto seguro e fonte inesgotável de amor. Obrigado por entenderem os momentos de ausência, pela paciência e apoio incondicional, mesmo à distância, para alcançar os meus objetivos.

À minha mãe, por se fazer presente diariamente através de ligações e mensagens, superando as barreiras da distância e da saudade que nos acompanham ao longo deste percurso. A luz que ilumina o meu caminho e cativa a minha proteção com suas orações. O meu prazer é poder te dar orgulho e mostrar o quanto seu filho é perseverante em meio as adversidades.

Ao meu pai, meu ídolo, a quem devo também partilhar o meu amor, obrigado por abrir mão do seu conforto, por seguir firme, ser o meu suporte e um dos maiores incentivadores dos meus sonhos. Ser seu filho é uma honra e uma responsabilidade, espero corresponder a altura que merece.

À minha irmã, o presente mais lindo que meus pais me proporcionaram, por ser minha metade feminina com seu jeito doce. Meu dever como irmão mais velho é te proteger e oferecer o que há de mais lindo nessa vida, assim como nossos pais nos oferecem com muito trabalho. Obrigado por cuidar do nosso lar e entender a minha ausência na maior parte de sua vida.

À minha avó Irene, por abrir mão da sua vida pela família, pela fé incansável, por ser a pessoa mais pura e bela que conheço, por fazer minhas comidas enquanto criança e sempre estar pronta a ajudar ao próximo, minha saudade e preocupação diária. Em breve estaremos juntos novamente, se Deus quiser.

À minha amiga Rafaela, por ser minha parceira em todos os momentos, por acreditar no meu potencial e não me fazer desistir nos momentos difíceis longe de casa. Obrigado pela amizade, carinho, auxílio e compreensão durante esses anos.

Aos meus amigos e colegas de curso Bruna Ribeiro, Erivelton Santos, Felipe Sousa, João Pedro Cunha, Vinícius Mantuano por toda partilha e ajuda no decorrer deste processo. Suas palavras de encorajamento, apoio mútuo e companheirismo tornaram os desafios mais leves e as conquistas mais significativas. Cada momento compartilhado ao longo destes anos ficará para sempre gravado em minha memória.

A todos treinadores e atletas que participaram deste estudo, pela disponibilidade em relatar suas vivências e pela paixão em desenvolver o futebol para propiciar um meio consistente para futuras gerações.

Aos meus anjos da guarda, Márcia, Felipe, Paloma e Fábio, por ser tornarem minha família, me acolherem e por me darem amor, carinho e suporte. Pelas conversas diárias, conselhos, incentivos, cuidado e atenção. Graças a vocês nunca me faltou nada. Aonde eu estiver, tenham a certeza de que estarão no meu coração para sempre. Gratidão não é capaz de resumir o sentimento que tenho por vocês.

A todos aqueles cujo apoio, direto ou indireto, contribuiu para o sucesso desta jornada. Cada conversa, gesto de gentileza e palavra de incentivo não passou despercebida e foi fundamental para me manter motivado ao longo deste caminho.

Que esta realização seja também um momento de celebração de todas as conquistas alcançadas e um ponto de partida para novos desafios. O conhecimento adquirido ao longo deste percurso é apenas o começo de uma jornada de aprendizado contínuo e crescimento pessoal e profissional.

Obrigado, do fundo do meu coração, por fazerem parte deste momento e por tornarem esta conquista tão especial e significativa em minha vida.

## Índice Geral

<b>Agradecimentos</b> .....	<b>IV</b>
<b>Índice de quadros</b> .....	<b>IX</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>X</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>XI</b>
<b>Lista de Abreviaturas</b> .....	<b>1</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>2</b>
1.1. Justificação e pertinência do estudo .....	2
1.2. Objetivos do estudo .....	3
1.3. Estrutura da Tese .....	3
<b>2. Revisão da Literatura</b> .....	<b>5</b>
2.1. Especialização Precoce e o envolvimento em prática altamente específica e estruturada .....	7
2.2. Prática Desportiva Inicial Diversificada como um percurso alternativo no desenvolvimento do atleta .....	10
2.3. Sobre o estudo dos percursos desportivos no futebol: o que nos diz a investigação.....	11
2.4. Transição dos escalões de formação para o futebol sénior: um marco importante no desenvolvimento desportivo do jogador.....	14
2.5. As influências sociais no percurso desportivo do atleta: o papel da família, dos treinadores e dos outros significativos.....	16
<b>3. Metodologia</b> .....	<b>19</b>
3.1. Delineamento Metodológico do Estudo .....	19
3.2. Participantes .....	20
3.3. Recolha de dados .....	23
3.4. Análise de dados .....	26
3.5. Credibilidade dos dados .....	31
<b>4. Resultados</b> .....	<b>33</b>
4.1. O Papel do treinador.....	33
4.1.1. Desenvolvimento pessoal e social da jogadora .....	33
4.1.2. Desenvolvimento técnico e tático das jogadoras.....	36

4.2. Estruturas de formação e desenvolvimento no futebol feminino português .....	37
4.2.1. Estruturas existentes: qual o paradigma atual? .....	37
4.2.2. Possibilidades de melhoria: qual o caminho a desbravar? .....	40
4.3. Especialização precoce no futebol feminino .....	43
4.3.1. Sobre o conceito de especialização precoce .....	43
4.3.2. Benefícios da especialização precoce no desenvolvimento da jogadora.....	46
4.3.3. Desvantagens da especialização precoce para o desenvolvimento desportivo a longo prazo da jogadora de futebol .....	47
4.3.4. Influência do contexto familiar, treinadores e fatores individuais no início da prática desportiva .....	49
4.4. A Prática Desportiva Inicial Diversificada como um percurso alternativo para o desenvolvimento da jogadora de futebol .....	52
4.4.1. Benefícios de uma experiência multidesportiva .....	52
4.4.2. O papel da prática informal e dos jogos de rua .....	55
4.5. Perspetivas sobre uma carreira no futebol feminino em Portugal.....	59
4.5.1. Da formação ao alcance do futebol sénior: desafios existentes.....	59
4.5.2. Dificuldades na transição para o futebol sénior.....	65
<b>5. Discussão .....</b>	<b>68</b>
5.1. Especialização Precoce e o envolvimento em prática altamente específica e estruturada .....	68
5.2. Prática Desportiva Inicial Diversificada como um percurso alternativo na formação da jogadora .....	69
5.3. Transição dos escalões de formação para o futebol sénior: um marco importante no desenvolvimento desportivo do jogador.....	70
5.4. As influências sociais no percurso desportivo do atleta: o papel da família, dos treinadores e dos outros significativos.....	72
<b>6. Considerações finais.....</b>	<b>74</b>
<b>7. Referências.....</b>	<b>79</b>

## Índice de quadros

<b>Quadro 1</b>	Caracterização dos treinadores e jogadoras entrevistados.....	<b>20</b>
<b>Quadro 2</b>	Exemplo de extrato de dados e respetivo código deste estudo...	<b>27</b>
<b>Quadro 3</b>	Temas e subtemas resultantes da análise temática.....	<b>29</b>

## Resumo

O presente estudo teve como principal objetivo compreender a perceção de treinadores e jogadoras de futebol feminino acerca do processo de desenvolvimento desportivo a longo prazo destas últimas, especificamente no que concerne aos percursos desportivos adotados, as transições existentes ao longo deste processo, e, ainda, as influências sociais presentes no decurso do mesmo. Participaram no estudo oito jogadoras e quatro treinadores. Recorreu-se a um estudo qualitativo e à aplicação de entrevistas semiestruturadas para o acesso à perceção dos participantes sobre os respetivos temas. Foram desenvolvidos procedimentos de Análise Temática (AT) para a análise e escrutínio dos dados. Os resultados demonstraram que as jogadoras, na sua maioria, realizaram um percurso desportivo caracterizado pela prática desportiva inicial diversificada (PDID), experimentando outras modalidades antes da sua especialização no futebol. A transição júnior – sénior (TJS) foi considerada a etapa mais sensível e complexa na trajetória desportiva para o alcance do patamar superior devido às dificuldades vivenciadas na adaptação ao contexto sénior. Por fim, os participantes destacaram o papel fundamental do contexto familiar, treinadores e outros significativos como suporte nas diferentes fases do processo de formação. Este estudo permitiu obter informação relevante sobre o desenvolvimento desportivo a longo prazo das jogadoras de futebol em Portugal. Os respetivos dados constatarem-se de extrema importância para corroborar de forma mais robusta e concreta os desafios existentes na prática, especificamente no que se refere à tomada de decisão relativa aos processos de desenvolvimento da jogadora de futebol em Portugal.

**Palavras-chave:** ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE; PRÁTICA DESPORTIVA INICIAL DIVERSIFICADA; TRANSIÇÕES; INFLUÊNCIAS SOCIAIS; FUTEBOL; MULHER

## **Abstract**

The main objective of the present study was to understand the perceptions of female football coaches and players regarding the long-term athletic development process of the latter, specifically in terms of the sports pathways followed, the transitions encountered throughout this process, and the social influences present during it. Eight players and four coaches participated in the study. A qualitative approach was used, and semi-structured interviews were conducted to access the participants' perceptions on the respective topics. Thematic Analysis procedures were developed for the analysis and scrutiny of the data. The results showed that the majority of the players followed a sports pathway characterized by diversified initial sports practice, experimenting with other sports before specializing in football. The junior-to-senior transition was considered the most sensitive and complex stage in the sports trajectory for reaching the highest level, due to the difficulties experienced in adapting to the senior context. Finally, the participants highlighted the fundamental role of the family context, coaches, and other significant figures as support throughout the different stages of the training process. This study provided relevant information on the long-term athletic development of female football players in Portugal. The data obtained is of great importance to more robustly and concretely corroborate the existing challenges in practice, specifically concerning decision-making processes related to the development of female football players in Portugal.

**Keywords:** EARLY SPECIALIZATION; EARLY DIVERSIFICATION;  
TRANSITIONS; SOCIAL INFLUENCES; FOOTBALL; WOMEN

## **Lista de Abreviaturas**

**AT** - Análise Temática

**EP** - Especialização Precoce

**FS** - Futebol Sénior

**MPDP** - Modelo de Desenvolvimento de Participação Desportiva

**PDID** - Prática Desportiva Inicial Diversificada

**TJS** - Transição Júnior - Sénior

## **1. Introdução**

### **1.1. Justificação e pertinência do estudo**

O percurso desportivo acerca das jogadoras de futebol em Portugal reflete uma trajetória de crescimento e afirmação num contexto historicamente dominado pelo futebol masculino (Haugaasen et al., 2014a; Hendry & Hodges, 2018; Sarmiento et al., 2018; Sieghartsleitner et al., 2018). Nas últimas décadas, o futebol feminino tem aumentado gradualmente a visibilidade e reconhecimento, embora ainda enfrente desafios significativos (Curran et al., 2019; Ford et al., 2020; Güllich, 2018). Deste modo, o desenvolvimento desportivo a longo prazo da jogadora de futebol constitui uma área de investigação que desperta o interesse não somente dos académicos, mas, igualmente, dos intervenientes da prática, mormente dos diretores, coordenadores, treinadores, atletas, entre outros agentes envolvidos nesta tarefa. Este interesse visa, acima de tudo, potenciar o processo de desenvolvimento da jogadora de futebol, de modo a potenciar o processo de formação desportiva desde a base até à idade adulta, com o intuito de alcançar patamares elevados de rendimento na modalidade.

Constatando-se um contexto de estudo relativamente recente, este domínio de investigação está alicerçado em conhecimento empírico advindo maioritariamente de estudos com jogadores de futebol masculinos. Contudo, fruto das idiosincrasias inerentes ao sexo feminino e ao desenvolvimento específico da jogadora de futebol, torna-se necessário investigar com detalhe e profundidade as nuances que caracterizam o processo de desenvolvimento desportivo a longo prazo da jogadora de futebol.

Revela-se, assim, urgente compreender o percurso desportivo destas jogadoras, especificamente no que concerne à quantidade e ao tipo de prática (Güllich, 2018), bem como às influências existentes ao longo deste processo no que concerne às transições existentes (Stambulova, 1994) e ao papel dos agentes sociais envolvidos (Barreiros et al., 2013; Jõesaar et al., 2012). Esta informação irá permitir compreender se o processo de desenvolvimento das jogadoras vai ao encontro do conhecimento já existente na literatura, ou se novas

nuances emergem relacionadas com o trajeto desportivo das respetivas. Este conhecimento será importante não somente para o desenvolvimento da investigação científica nesta área, mas igualmente para informar o contexto da prática e fornecer informação robusta e sustentada capaz de auxiliar a tomada de decisão dos demais responsáveis sobre o processo de desenvolvimento desportivo a longo prazo da jogadora de futebol em Portugal.

## **1.2. Objetivos do estudo**

Tendo em consideração a informação supramencionada, este estudo tem como objetivo geral compreender a perceção de treinadores e jogadoras de futebol feminino acerca do processo de desenvolvimento desportivo a longo prazo destas últimas.

Adicionalmente, o presente estudo apresenta como objetivos específicos:

- a) Compreender a perceção dos participantes no que se refere ao percurso desportivo das jogadoras, estando este plasmado na quantidade e tipo de prática acumulados ao longo do tempo;
- b) Compreender a perceção dos participantes no que se refere às transições existentes ao longo deste percurso desportivo, com especial destaque no que se refere à TJS;
- c) Explorar a perceção dos participantes relativamente às influências sociais ao longo do percurso desportivo da jogadora, especificamente considerando a influência da família, dos treinadores e dos amigos.

## **1.3. Estrutura da Tese**

A presente dissertação foi desenvolvida tendo em consideração as normas e orientações para a redação e apresentações de dissertações da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP, 2009).

O capítulo I abrange a introdução geral na qual se apresenta a justificação e pertinência do estudo, os objetivos gerais e específicos, bem como a estrutura

da dissertação. O capítulo II engloba a revisão de literatura apontando as temáticas investigadas, que alicerçam para o posicionamento e percepção do problema em estudo. O capítulo III apresenta o delineamento metodológico que orientou esta investigação, a relevância do paradigma interpretativo e das metodologias qualitativas como abordagem mais conveniente para esclarecer o nosso problema de pesquisa. Descreve-se, igualmente, o processo de análise de dados, o qual se baseou na AT. O capítulo IV reproduziu os resultados dos principais temas e seus respectivos subtemas, estabelecidos a partir do procedimento legitimado na análise de dados. O capítulo V desenvolve a discussão dos resultados dos treinadores e jogadoras no que concerne o percurso desportivo das jogadoras, elucidando de forma mais elaborada os temas e subtemas apresentados anteriormente de acordo a literatura associada. O capítulo VI destina-se às considerações finais, apresentando os resultados obtidos mais relevantes, os desafios, as limitações encontradas, bem como as implicações práticas do presente estudo, perspectivas de investigações futuras e direções para novas pesquisas.

## 2. Revisão da Literatura

O desenvolvimento impulsionado pela globalização caracteriza a sociedade contemporânea, onde a disseminação e o avanço do conhecimento refletem uma sociedade altamente competitiva, baseada na necessidade do alcance da excelência. O contexto desportivo é um reflexo desse cenário, no qual se observa cada vez mais uma busca clara e evidente por desempenhos superiores e o alcance da excelência (Barreiros et al., 2013; Coutinho et al., 2016; Davids et al., 2013).

Como consequência deste desiderato, ao longo dos últimos anos observou-se um interesse cada vez mais elevado por parte dos investigadores ligados às Ciências do Desporto na tentativa de compreenderem os fatores que contribuem para o desenvolvimento do atleta desde tenra idade e para o alcance da excelência no desporto (Côté et al., 2020; Ericsson et al., 1993). Para tal, diversos estudos exploraram a temática em questão através de diferentes óticas, dando origem a posicionamentos distintos no que concerne à origem do talento e da excelência desportiva (Davids & Baker, 2007; Phillips et al., 2010).

No seguimento disto, emerge na literatura uma discussão científica “Nature vs. Nurture”, a qual engloba o debate sobre a influência das características genéticas e do ambiente no desenvolvimento humano (Davids & Baker, 2007; Phillips et al., 2010). Enquanto alguns investigadores defendiam a influência da componente genética na obtenção de patamares superiores de performance (Baharloo et al., 2000; Gregersen et al., 1999), outros argumentavam que esse processo é influenciado pela aprendizagem e subsequente desenvolvimento resultantes das interações constantes com o ambiente que os indivíduos estão imersos (Côté et al., 2007; Davids & Baker, 2007; Ericsson et al., 1993). Atualmente, os investigadores consideram que tanto a componente genética, como o ambiente em torno do atleta são fatores que contribuem para o seu desenvolvimento (Coutinho et al., 2016; Coutinho et al., 2023).

No contexto desportivo, para além da importância das predisposições genéticas do atleta, sabe-se que o meio envolvente desempenha um papel

determinante no desenvolvimento do atleta, especialmente no que concerne à quantidade e ao tipo de prática que esta vivência e acumula ao longo da sua carreira (Coutinho et al., 2016; Coutinho et al., 2014; Ford et al., 2009; Memmert et al., 2010). Estes fatores remetem, assim, para a especificidade dos percursos desportivos no que respeita ao estudo do desenvolvimento do atleta a longo prazo. Tendo em consideração a existência de uma diversidade elevada de percursos desportivos capazes de direcionar o atleta para um patamar de excelência, alguns autores procuraram compreender e explicar este fenómeno através da criação de modelos de desenvolvimento do atleta que sistematizassem o conhecimento existente (Abbott & Collins, 2004; Bloom, 1985; Côté, 1999; Côté et al., 2007; Salmela, 1994; Wylleman & Lavallee, 2004).

O Modelo Desenvolvimental de Participação Desportiva (MPDP) (Côté et al., 2003; Côté et al., 2007) confere o modelo mais atualizado na literatura e sobre o qual mais investigação empírica tem sido desenvolvida (Bruner et al., 2010). O MDPD destaca-se por sua abordagem abrangente que busca perceber o desenvolvimento do atleta integrando o indivíduo e o contexto onde ele se desenvolve, debruçando-se, não apenas sobre a influência dos padrões de treino (quantidade e tipo de prática), mas, igualmente, sobre o impacto das influências psicossociais (apoio dos pais, treinadores e amigos) no desenvolvimento do atleta (Côté et al., 2012). A notoriedade atribuída a este modelo decorre, especialmente, de sua capacidade de analisar e testar as variáveis envolvidas, o que possibilita uma percepção mais complexa do desenvolvimento do atleta, incluindo a comparação de trajetórias desportivas entre diferentes atletas e a identificação dos fatores que contribuem para as diferenças individuais na busca de patamares de desempenho superiores no desporto.

O MDPD preconiza a existência de três trajetórias distintas no que diz respeito ao desenvolvimento do atleta, nomeadamente: (1) a participação de âmbito recreativo através de uma diversificação desportiva inicial e jogo deliberado; (2) a performance de alto rendimento com base numa diversificação desportiva inicial e jogo deliberado; e (3) a performance de alto rendimento com base na especialização precoce (EP) e prática deliberada. Cada trajetória é

moldada por mudanças na variedade e na quantidade de desportos praticados, bem como no volume de prática, resultando em consequências diversas para o desenvolvimento desportivo a longo prazo do atleta, sendo estas particularmente ao nível da performance, da continuidade desportiva e do desenvolvimento social e pessoal (Côté et al., 2012).

Embora admita outras trajetórias, o MDPD sugere que, de uma forma geral, as crianças normalmente iniciam o envolvimento em atividades desportivas entre os 6 e os 12 anos de idade (*sampling years*), no qual a participação desportiva pode ser marcada pela experimentação de várias modalidades desportivas e pela participação em grandes quantidades de jogo deliberado (Côté, 1999; Côté & Hay, 2002). A fase seguinte (*specializing years*) decorre normalmente entre os 13 e os 15 anos e é caracterizada pela redução no número de atividades desportivas e pelo compromisso e dedicação para com um desporto em específico (Côté et al., 2007). No decorrer desta fase, o tempo dedicado à prática específica e estruturada (i.e., treino) aumenta, reduzindo as oportunidades para a vivência de atividades recreativas, embora ainda exista um certo equilíbrio entre o tempo dedicado a cada uma delas (Barreiros et al., 2013). Por fim, a última fase (*investment years*) surge a partir dos 16 anos aproximadamente e confere a fase onde os atletas estão comprometidos em alcançar níveis superiores de rendimento no seu desporto de especialização, verificando-se um aumento na quantidade de prática altamente estruturada e específica e uma redução significativa nas atividades recreativas (Côté, 1999).

### ***2.1. Especialização Precoce e o envolvimento em prática altamente específica e estruturada***

O conceito de EP aplicado ao desporto emerge dos princípios da Teoria da Prática Deliberada (Ericsson et al., 1993). Esta teoria teve a sua origem nos estudos realizados pelos autores com músicos e jogadores de xadrez, os quais procuraram compreender os fatores diferenciadores entre os especialistas altamente qualificados e os amadores nessas áreas de intervenção. No seu primeiro estudo, Ericsson e colaboradores recrutaram violinistas de uma

academia de música em Berlim e solicitaram que estimassem o número de horas por semana dedicadas à prática altamente específica, intensa e deliberada do instrumento em que eram especialistas (Ericsson et al., 1993). Os violinistas considerados os “melhores” (aqueles classificados como peritos ou especialistas) acumularam uma média de mais de 10.000 horas de prática deliberada até os 20 anos. Esse número foi cerca de 2.500 horas a mais do que a média dos violinistas classificados como “bons” e aproximadamente 5.000 horas a mais do que a média do grupo dos “professores” menos realizados. No seu segundo estudo, os mesmos autores encontraram o mesmo padrão de resultados, verificando que os pianistas “especialistas”, que foram escolhidos para serem semelhantes em nível de habilidade aos bons violinistas no primeiro estudo, acumularam em média mais de 10.000 horas de prática deliberada aos 20 anos, em comparação com apenas 2.000 horas para os pianistas definidos como “amadores (Ericsson, 2006).

Com base nestes estudos, os autores concluíram que as diferenças entre os indivíduos estudados estavam, em grande parte, relacionadas com a quantidade de tempo que os especialistas dedicaram à prática altamente específica, intensa e estruturada, com o grande objetivo de potenciar a performance, a qual acabaram por definir como prática deliberada (Ericsson et al., 1993). Neste sentido, Ericsson e colaboradores (1993) concluíram que elevadas quantidades de prática deliberada seria um requisito necessário para alcançar um patamar elevado de rendimento nestes domínios. Destes estudos emergiu a conceituada Teoria da Prática Deliberada que possui como pressuposto central a existência de uma forte relação entre o número de horas de prática deliberada e o nível de performance alcançado, sugerindo, assim, que a probabilidade de um indivíduo alcançar a excelência num determinado domínio aumenta quanto mais cedo iniciar o seu investimento neste tipo de prática.

Apesar da Teoria da Prática Deliberada ter sido inicialmente realizada em estudos focados na música e no xadrez, vários autores sugeriram que este construto teórico poderia ser igualmente aplicado ao contexto desportivo (Baker et al., 2005; Ford et al., 2009; Helsen et al., 1998). Alguns estudos têm comprovado a relação existente entre o envolvimento precoce numa só atividade

desportiva e numa prática altamente especializada e o alcance da excelência, particularmente em desportos onde o pico de performance ocorre precocemente na carreira do atleta, como é o caso da natação e ginástica (Ford et al., 2009; Hodges & Starkes, 1996; Ward et al., 2007). Para além disso, muitas são já as evidências que demonstram a existência de uma relação entre o envolvimento e o investimento em elevadas quantidades de horas de prática específica e estruturada (i.e. prática deliberada) e o alcance da perícia no contexto desportivo (Baker et al., 2003; Berry et al., 2008; Coutinho et al., 2015; Coutinho et al., 2014; Haugaasen et al., 2014a; Ward et al., 2007). Porém, os estudos desenvolvidos no âmbito desportivo têm demonstrado que os atletas que alcançam a perícia acumulam entre as 4,000 e as 6,000 horas de prática específica, o que fica bastante aquém das 10,000 horas sugeridas por Ericsson e colaboradores (1993) como requisito para o alcance da excelência (Baker, 2003; Berry et al., 2008; Soberlak & Cote, 2003).

As evidências acima mencionadas deram, então, origem ao tão conhecido conceito de EP, ou seja, um envolvimento numa só atividade desportiva e numa prática altamente especializada desde tenra idade ou de uma idade muito jovem (Brenner et al., 2019; DiSanti & Erickson, 2019). Porém, diversos estudos têm associado este percurso desportivo a algumas consequências nefastas para o atleta e para o seu desenvolvimento a longo prazo, como sejam a lesões ocorridas por sobre uso, a redução da motivação e do prazer para a concretização da prática desportiva e, conseqüentemente a desistência precoce do desporto antes da progressão para escalões superiores (Baker, 2003; Baker et al., 2009; Côté et al., 2009; Law et al., 2007; Wiersma, 2000).

Deste modo, não há evidências conclusivas que respaldem a ideia de que restringir a participação desportiva durante a infância a uma única modalidade, com um treino altamente especializado e focado especificamente nesse desporto desde tenra idade, seja a única e a melhor estratégia para alcançar um alto desempenho desportivo na vida adulta (LaPrade et al., 2016).

## *2.2. Prática Desportiva Inicial Diversificada como um percurso alternativo no desenvolvimento do atleta*

Contrariamente à investigação desenvolvida que sustenta a EP como um percurso desportivo válido, os estudos empíricos mais atuais (Brenner et al., 2019; Coutinho et al., 2023; Sarmiento et al., 2018; Sweeney et al., 2021) têm sugerido uma PDID como um percurso alternativo e mais profícuo para o desenvolvimento do atleta e para o alcance da excelência no desporto. A investigação tem demonstrado que o envolvimento em diversos desportos numa fase inicial do desenvolvimento do atleta não limita o alcance da excelência no desporto, podendo mesmo revelar-se mais benéfico para o desenvolvimento desportivo a longo prazo do atleta (Baker, 2003; Baker et al., 2009; Côté et al., 2009; Côté et al., 2012). A adoção de uma abordagem multidesportiva parece ser mais benéfica para a formação desportiva de crianças e adolescentes (Côté & Vierimaa, 2014; Gulbin et al., 2010; Güllich, 2017; LaPrade et al., 2016; Wormhoudt et al., 2018), sendo já várias as evidências que demonstram que os atletas que vivenciam uma PDID alcançam, de igual forma, elevados patamares de rendimento.

Deste modo, uma PDID durante a infância possibilita a participação numa gama variada de modalidades, o que amplia o leque de vivências de diferentes estímulos físicos, cognitivos, afetivos e psicossociais (Coté et al., 2009). As inúmeras capacidades vivenciadas e obtidas através da prática desportiva diversificada propiciam às crianças um processo de evolução e aquisição de habilidades físicas, pessoais e mentais que suportarão o desenvolvimento de uma especialização futura no desporto de eleição (Button et al., 2020; Coté et al., 2009; Guignard et al., 2020; Ribeiro et al., 2021). Para além disso, a prática de diversas modalidades permite às crianças experimentar diversas interações interpessoais e corrobora a capacidade de adaptação de competências emocionais e de autorregulação que podem ser utilizadas num futuro desporto, promovendo, assim, um desenvolvimento holístico do atleta (Coté et al., 2009; Savelsbergh & Wormhoudt, 2018). É, por este motivo, que a PDID estimula o desenvolvimento de uma mentalidade exploratória e aumenta a capacidade de

adaptação diante a interação de diversos desafios dinâmicos em ambientes competitivos (Glazier, 2017; Glazier & Davids, 2009).

A PDID é, também, caracterizada pelo envolvimento em atividades de caráter informal, lúdicas e pouco estruturadas, (Côté et al., 2003; Côté et al., 2007; Côté et al., 2013). Confere um tipo de atividade desportiva que é regulada e organizada pela própria criança, em ambientes informais (por exemplo, a rua), sem a presença de um adulto (i.e., treinador, professor), é intrinsecamente motivadora, fornece feedback imediato e é desenvolvida especificamente para promover o prazer e o divertimento (Côté et al., 2003; Côté et al., 2007). Por ser uma atividade regulada e monitorizada pela própria criança, a flexibilidade na sua forma e estrutura é uma característica importante que permite aos participantes jogar sem grandes requisitos, em qualquer espaço e com número variável de jogadores, idades ou tamanhos (Côté et al., 2009). A liberdade e flexibilidade inerentes à estrutura deste tipo de prática levam à conceção de ambientes de aprendizagem implícita, ajustados às necessidades das próprias crianças, o que promove o desenvolvimento de um repertório motor alargado e um lugar por excelência para a criança expor a sua criatividade (Côté et al., 2013; Memmert et al., 2010). A investigação empírica sobre o tema tem vindo a demonstrar que o envolvimento em atividades de cariz informal durante a infância parece favorecer o alcance de rendimentos superiores no desporto (Baker et al., 2005; Berry et al., 2008; Hayman et al., 2013; Memmert et al., 2010). De facto, a prática informal proporciona inúmeras vantagens para a aprendizagem do atleta que se associam a uma participação desportiva a longo-prazo, ao desenvolvimento pessoal e ao alcance de patamares de desempenho superiores neste domínio (Côté et al., 2013).

### ***2.3. Sobre o estudo dos percursos desportivos no futebol: o que nos diz a investigação***

O desporto juvenil está em constante desenvolvimento para atender às demandas cada vez mais competitivas (DiSanti & Erickson, 2019), pelo que nos últimos anos a investigação desenvolvida no âmbito do desenvolvimento

desportivo a longo prazo no futebol tem aumentado significativamente (Bennett et al., 2019; Charbonnet et al., 2023; Ford et al., 2020; Güllich, 2018; Hendry et al., 2019), com uma predominância clara para o estudo do trajeto desportivo dos jogadores do sexo masculino (Haugaasen et al., 2014a, 2014b; Sarmiento et al., 2018; Sieghartsleitner et al., 2018; Sweeney et al., 2021).

Por sua vez, a busca precoce pela identificação e desenvolvimento de talentos desportivos, especificamente no futebol, expande o debate acerca da iniciação desportiva até ao alcance da excelência nas estruturas futebolísticas (Sarmiento et al., 2018). Neste enquadramento, parece ser uma premissa relativamente bem aceite que a prática extensiva específica do desporto, neste caso do futebol, é necessária para adquirir um desempenho de elite (Güllich et al., 2020). A este nível, diversos estudos empíricos desenvolvidos até à data sustentam a necessidade dos jogadores se envolverem em grandes quantidades de prática específica do futebol desde tenra idade para alcançar elevados patamares de rendimento em idade adulta (Ford & Williams, 2012; Ford et al., 2009; Haugaasen et al., 2014b; Helsen et al., 1998; Ward et al., 2007), embora a quantidade de prática necessária ser difícil de ser calculada com exatidão (Sarmiento et al., 2018).

Os estudos existentes mostram claramente que a grande maioria dos jogadores de elite iniciam a sua prática desportiva no futebol em idades baixas (aproximadamente aos 5 anos), estando inseridos num contexto de treino organizado e estruturado, com competição formal, mas com promoção de formas diversificadas de treino dentro deste contexto (Güllich et al., 2020; Haugaasen et al., 2014a, 2014b; Sieghartsleitner et al., 2018). A investigação tem vindo a demonstrar que a possibilidade de experimentar uma diversidade de configurações dentro deste domínio parece ser favorável para um desenvolvimento motor mais holístico do jogador, o que possui inúmeros benefícios para o seu desenvolvimento desportivo a longo-prazo (Sieghartsleitner et al., 2018). Para além dos benefícios em termos motores, a diversidade de experiências desportivas, ainda que dentro do mesmo contexto (i.e., futebol), permite desenvolver outras competências igualmente importantes, como sejam, a motivação, o prazer para a prática, o desenvolvimento pessoal e

social (Côté & Erickson, 2015; Coutinho et al., 2016; Coutinho et al., 2023; Sarmiento et al., 2018).

A literatura existente sobre os percursos desportivos dos jogadores de futebol centra-se maioritariamente no estudo de jogadores do sexo masculino, o que levou a uma lacuna considerável no que concerne à perceção do desenvolvimento desportivo a longo prazo no futebol feminino (Curran et al., 2019; Ford et al., 2020; Güllich, 2018). Tal facto tem suscitado muitas dúvidas sobre que fatores devem ser considerados neste domínio e até que ponto as ilações dos estudos desenvolvidos com jogadores do sexo masculino podem ser transferidas para as diferentes dinâmicas e características presentes no futebol feminino (Charbonnet et al., 2023).

De facto, as disparidades de género têm uma influência significativa no desenvolvimento de atletas jovens, sendo claras as distinções entre os sexos nesse contexto (i.e., em termos físicos, cognitivos). Por exemplo, Fornasiero et al. (2018) expõe que a evolução da aptidão aeróbica de jovens do sexo feminino progride em velocidade mais lenta para seus homólogos masculinos, assim como, em termos psicológicos, as jovens mulheres são mais orientadas para a tarefa (Murcia et al., 2008) e têm o seu foco de desenvolvimento mais a longo prazo do que os homens (Li et al., 2018). Igualmente, as influências da idade relativa mostram-se menos acentuadas nos desportos femininos, possivelmente devido às discrepâncias de maturação entre os sexos (Romann et al., 2018).

Como consequência do número limitado de estudos sobre o desenvolvimento desportivo a longo prazo no futebol feminino, os percursos desportivos para esta população foram projetados com base nos dados existentes da investigação empírica realizada com jogadores masculinos. Contudo, a sua aplicabilidade para jogadoras femininas pode ser colocada em causa (Curran et al., 2019). Se adotarmos uma ótica biológica, por exemplo, as raparigas tendem a entrar na puberdade mais cedo do que os rapazes (Malina et al., 2004; Mirwald et al., 2002), pelo que, seguindo o seu desenvolvimento físico, tal facto pode sugerir, à partida, uma perspetiva distinta no que concerne à formação de rapazes e raparigas (Lloyd & Oliver, 2012).

Em boa verdade, quando analisamos os poucos estudos existentes no futebol feminino verificamos que os dados divergem, em certa medida, dos estudos desenvolvidos no futebol masculino (Hendry et al., 2019). Por exemplo, as raparigas tendem a não se especializarem tão cedo no futebol e a praticarem outras modalidades desportivas numa fase inicial do seu desenvolvimento (Ford et al., 2020; Güllich, 2018). Por outro lado, as raparigas envolvem-se mais na atividade do treino do que na competição (jogo), tendência que se verifica oposta no que se refere aos jogadores masculinos (Hendry et al., 2019; Sieghartsleitner et al., 2018). Os estudos mostram igualmente que as jogadoras tendem a se desenvolver em ambientes com distintos níveis de popularidade, exposição nos meios de comunicação, suporte educacional e apoio familiar (Heinze et al., 2017; Klostermann et al., 2023), sugerindo que o ambiente de desenvolvimento à volta da atleta é, claramente, distinto quando comparado com os jogadores masculinos. Tais factos demonstram, assim, a necessidade de se desenvolverem mais estudos que possam explorar o percurso desportivo e o desenvolvimento a longo prazo da jogadora de futebol, mormente em Portugal.

#### ***2.4. Transição dos escalões de formação para o futebol sénior: um marco importante no desenvolvimento desportivo do jogador***

As transições existentes ao longo da carreira de um atleta apresentam-se como fases importantes que requerem uma atenção especial de modo que a sua gestão decorra da melhor forma possível para o desenvolvimento do atleta. No contexto desportivo, Stambulova (1994) concerne que são previstas transições entre cada fase da carreira desportiva de alto nível, como, por exemplo: (1) início da especialização desportiva, (2) mudança para um treino intensivo numa modalidade específica, (3) transição do desporto amador para o alto rendimento, (4) passagem do escalão juvenil para o sénior, (5) a mudança do amadorismo para o profissionalismo, (6) o declínio do pico da carreira até o término da carreira, e por último, (7) a conclusão definitiva da carreira (Stambulova, 1994).

A relação entre transições e as respetivas adversidades acabam por ressaltar as nuances no percurso desportivo das atletas, seja no aspeto físico,

técnico, cognitivo, exigência competitiva, falta de apoio familiar ou a pressão desacerbada por treinadores (Stambulova, 1994). Perante as dificuldades de cada etapa, torna-se fundamental a implementação de um sistema que auxilie o atleta em prol da sua carreira desportiva, superando os percalços relacionados com a prática desportiva.

Deste modo, cabe ao desportista gerir os mecanismos e os obstáculos que aparecem no seu percurso desportivo, sendo caracterizada como transição bem sucedida aquela na qual são superadas as exigências impostas com a continuidade do percurso, ou, por outro lado, uma transição falhada, quando existe a incapacidade do desportista em superar os períodos críticos da sua evolução (Alfermann & Stambulova, 2007; Stambulova & Samuel, 2019).

No que tange às transições existentes no contexto desportivo, a maior e mais desafiadora transição é aquela que ocorre entre os escalões júnior e sénior (Stambulova & Samuel, 2019). A chegada a uma equipa sénior e conseqüentemente a busca pelo sucesso constata-se um momento de enorme pressão e necessidade de adaptação na carreira de um atleta, pelo que a maioria deles acaba por abandonar a modalidade e a respetiva prática desportiva (Stambulova & Wylleman, 2014).

No domínio do futebol, o momento da TJS é percebido, de um modo geral, como um aumento das demandas físicas, táticas e técnicas relacionadas com um modelo de jogo mais evoluído e, ainda, um aumento de exigências psicológicas relacionadas com a performance do escalão sénior, sendo necessário um período de adaptação para os atletas que ascendem a este patamar patamar (Finn & McKenna, 2010; Morris et al., 2016; Relvas et al., 2010). No decurso da TJS, a investigação empírica tem vindo a demonstrar a importância do apoio social de natureza informativa e motivacional fornecido por colegas, treinadores, membros da equipa técnica, familiares e amigos como elementos facilitadores e potenciadores do processo de transição (Finn & McKenna, 2010; Morris et al., 2016; Røynesdal et al., 2018).

Pese embora seja uma temática em grande desenvolvimento na última década, importa destacar que a investigação centrada nas transições existentes ao longo da carreira desportiva no futebol feminino é praticamente escassa.

Deste modo, tendo em consideração a crescente evolução do futebol feminino nos últimos anos em Portugal e no mundo, há necessidade de investigar esta temática especificamente no que concerne a esta população (sexo feminino) de modo a ser possível, cada vez mais, informar o contexto da prática com indicadores válidos e eficazes para o desenvolvimento desportivo da jogadora de futebol.

### ***2.5. As influências sociais no percurso desportivo do atleta: o papel da família, dos treinadores e dos outros significativos***

Para além dos fatores supramencionados, a investigação tem vindo igualmente a destacar a importância do contexto social enquanto fator influenciador do desenvolvimento desportivo a longo prazo do atleta (Côté et al., 2003; Côté & Fraser-Thomas, 2007). Na verdade, as relações pessoais vividas pelo atleta ao longo do seu desenvolvimento constituem uma poderosa influência na determinação da qualidade das experiências desportivas, atribuindo, assim, à família, aos treinadores e aos outros significativos um papel central neste processo pela relação direta que estabelecem com o atleta (Côté, 1999; Coté et al., 2003; Côté & Hay, 2002).

No que concerne à influência da família, a investigação empírica sugere a importância dos pais nos primeiros anos de desenvolvimento do atleta ao proporcionarem oportunidades de prática desportiva aos seus filhos, bem como todas as condições necessárias para a sua concretização (i.e., pagamento de mensalidades, fornecimento de material desportivo, transportes, alimentação, etc.) e a promoção de um ambiente positivo em volta da sua participação desportiva (Barreiros et al., 2013; Coté et al., 2003; Fraser-Thomas et al., 2008b; Fraser-Thomas et al., 2013). No entanto, com o posterior desenvolvimento do atleta, o apoio emocional parece ser a grande função destes agentes (Barreiros et al., 2013; Coté et al., 2003; Fraser-Thomas et al., 2008b; Fraser-Thomas et al., 2013) (Lauer et al., 2010a, 2010b). No que se refere aos irmãos, especialmente os irmãos mais velhos, Côté (1999) aponta uma influência

positiva, especialmente nos anos de especialização e em relação à ética e ao compromisso com a prática desportiva.

Adicionalmente, a investigação empírica destaca a importância dos treinadores na promoção de experiências desportivas positivas e do alcance de patamares elevados de rendimento (Coté et al., 2003; Côté et al., 2010). Nos primeiros anos da participação desportiva do atleta, o treinador é frequentemente caracterizado pela delicadeza, amabilidade e carinho demonstrado para com o atleta, bem como pela determinação de um ambiente de treino divertido e cativante, sendo este clima de aprendizagem reconhecido como um forte preditor da motivação e da continuidade da prática desportiva do atleta (Coté et al., 2003; Fraser-Thomas & Côté, 2009; Fraser-Thomas et al., 2008a, 2008b). Nas etapas seguintes do desenvolvimento do atleta, a sua principal função situa-se ao nível da promoção de um ambiente de trabalho que concorra para o alcance de elevados níveis de rendimento, sendo a sua influência observada ao nível dos objetivos estabelecidos, da programação do treino, da instrução fornecida, da postura e dos comportamentos adotados ao longo deste processo (Barreiros et al., 2013; Deakin & Cobley, 2003; Fraser-Thomas et al., 2008a, 2008b). Deste modo, cada etapa do percurso desportivo do atleta apresenta aos treinadores desafios distintos, pelo que as suas competências devem ir muito mais para além do conhecimento específico do conteúdo (e.g., técnica, tática), e situar-se, de igualmente forma, na formação pessoal e social do atleta.

Para além do papel relevante da família e do treinador no desenvolvimento do atleta, a investigação tem vindo igualmente a destacar a importância dos outros significativos neste processo. A literatura aponta que estes se constituem uma das principais razões para o início da prática desportiva de crianças e jovens, e são, de igual forma, importantes no estabelecimento de uma prática desportiva regular (Bruner et al., 2013; Chan et al., 2012; Coté et al., 2003; Côté & Hay, 2002; Fitzgerald et al., 2012). Nas fases seguintes do desenvolvimento do atleta, os outros significativos que se encontram fora do enquadramento desportivo são também importantes fontes de apoio ao satisfazerem as necessidades emocionais e motivacionais do atleta (Barreiros et al., 2013; Fraser-Thomas et al., 2008a; Jõesaar et al., 2012; Keegan et al., 2010).

Pese embora nas últimas décadas se tenha produzido alguma investigação sobre as influências sociais no desenvolvimento do atleta, a verdade é que este se revela um conhecimento ainda muito parco e inconsistente, persistindo ainda muitas incertezas sobre o papel dos agentes sociais ao longo do percurso desportivo do atleta. Esta fragilidade é, ainda, mais notória quando nos focamos especificamente no futebol feminino, contexto onde este tipo de investigação pouco ou nada tem sido desenvolvido.

### **3. Metodologia**

#### **3.1. Delineamento Metodológico do Estudo**

Para a seleção do delineamento metodológico mais pertinente na investigação em questão é necessário que o investigador estabeleça a natureza da realidade e do conhecimento. Mediante o objeto de estudo bem demarcado e um entendimento profundo da problemática em causa, os diversos paradigmas científicos surgem como suportes que embasam os diferentes tipos de desenhos metodológicos para o alcance dos objetivos propostos. Os paradigmas científicos oferecem uma lente única através da qual percebemos a realidade, fundamentada em princípios e valores específicos dentro de um campo particular de estudo. São guias essenciais que influenciam a abordagem para lidar com problemas e interferir na percepção da realidade (Schwandt, 2015). Deste modo, um paradigma é uma perspetiva coletiva do universo que encapsula um conjunto de convicções e éticas numa esfera específica, direcionando a resolução de problemas e definindo a abordagem para a investigação e compreensão do mundo (Guba, 1990; Schwandt, 2001). Por outro lado, a visão ontológica adota uma postura realista, enquanto a epistemologia é completamente objetiva, fundamentada em metodologias convencionais, da qual provém como objeto de estudo o comportamento observado através de categorias predefinidas, almejando a consistência entre a forma e o seu sentido (Schwandt, 2001).

O presente estudo aderiu ao princípio filosófico-científico do paradigma interpretativo, fundamentado na compreensão ontológica e epistemológica de que a realidade emerge das interações e subjetividades individuais (Mertens & Ginsberg, 2009). Nesta ótica, procuramos entender o fenómeno em cenários contextuais e culturais sob as visões dos envolvidos (Lincoln & Guba, 2000), dado que as afirmações sobre o que é verídico ou não variam conforme o contexto, reconhecendo a viabilidade de realidades múltiplas. A adoção desse paradigma surgiu da compreensão de que as diversas visões e conceções de treinadores e atletas sobre o processo de desenvolvimento de jovens jogadoras de futebol podem gerar múltiplas realidades, conduzindo-nos a escolher uma

abordagem exploratória, com características reflexivas, rejeitando a ideia de que o mundo é composto por eventos inflexíveis, tangíveis e relativamente estáveis (Sparkes, 1992). Portanto, esta pesquisa foi planeada de maneira subjetiva, colaborativa e, conforme sugerem Guba e Lincoln (1994), desenvolvida entre o investigador e o entrevistado. De acordo com os fatos, não foram previamente estabelecidos um conjunto de protocolos antes de se identificar os objetivos e interesses em sincronia como contexto do fenômeno (Sparkes, 1992). Por fim, foi utilizado um comportamento na qual os métodos empregados poderiam progredir à medida que a pesquisa evoluísse, se houvesse necessidade (Mertens & Ginsberg, 2009).

### 3.2. Participantes

Os participantes desta investigação foram quatro treinadores e oito atletas de futebol, portugueses, que exerciam funções em equipas portuguesas femininas de futebol a atuar na primeira divisão nacional (ver quadro 1 para uma caracterização mais detalhada).

#### Quadro 1. Caracterização dos treinadores e jogadoras entrevistados.

\*Jogadoras internacionais nos escalões de formação, principal ou ambos

Participante	Idade	Função	Formação Acadêmica	Internacional*	Experiência como jogador federado	Experiência como treinador
Diogo	43	Treinador	Mestrado	-----	-----	20 anos
Pedro	39	Treinador	Licenciatura	-----	-----	19 anos
Rafael	45	Treinador	Mestrado	-----	Sim	22 anos
Paulo	55	Jogadora	Mestrado	-----	Sim	22 anos
Sara	20	Jogadora	Secundário	Formação	7 anos	-----
Mariana	22	Jogadora	Secundário	Formação	9 anos	-----
Ana Sofia	20	Jogadora	Secundário	-----	9 anos	-----
Daniela	22	Jogadora	Licenciatura	Formação	15 anos	-----
Sofia	31	Jogadora	Mestrado	Sénior e Formação	22 anos	-----
Carolina	27	Jogadora	Licenciatura	-----	18 anos	-----

Inês	29	Jogadora	Licenciatura	Sénior e Formação	18 anos	-----
Bárbara	31	Jogadora	Licenciatura	Sénior e Formação	18 anos	-----

A seleção dos participantes insere-se no conceito de amostragem intencional (escolha de fatos baseados nas características dos participantes devido às suas peculiaridades, às necessidades impostas pelos objetivos do estudo e aprofundamento da perceção do problema estudado) (Patton, 2002), e por pertinência (eleição baseada na disponibilidade e presteza para participação na investigação).

Deste modo, a inclusão de treinadores no desenvolvimento deste estudo justifica-se pelo facto de estes serem “atores-chave” ao longo do processo de formação de um jogador (Bloom, 1985; Côté et al., 1995; Relvas et al., 2010). A escolha dos treinadores incluídos neste estudo foi embasada de acordo com o conhecimento teórico e prático adquirido com a experiência de anos por cada indivíduo acerca do assunto em estudo de forma a esclarecer com profundidade as incógnitas que rodeiam o tema (Patton, 2002). Os treinadores deveriam, assim, cumprir com os seguintes critérios: 1) ter formação académica superior em desporto, 2) ter mais de 10 anos de experiência como treinador principal em equipas de formação e sénior, 3) ter nacionalidade portuguesa, 4) ser treinador principal nas respetivas equipas onde estavam a desempenhar a função à data da recolha de dados, e 5) ser treinador de equipas que atuassem na primeira divisão nacional.

Por outro lado, o presente estudo integrou, de igual forma, jogadoras de futebol com capacidade e discernimento para fornecer amplas informações da sua experiência no cenário do futebol feminino português ao longo do seu percurso formativo. As jogadoras deveriam cumprir com os seguintes critérios de seleção: 1) ter, pelo menos, 7 anos de experiência enquanto jogadora; 2) integrar uma equipa sénior que atuasse na primeira divisão nacional; 3) ter nacionalidade portuguesa; e 4(Braun & Clarke, 2006)) ter feito a sua formação desportiva em Portugal.

Desta forma, os treinadores e as jogadoras, enquanto peças cruciais da estrutura futebolística e com vivências e perspetivas enriquecidas sobre as distintas fases do processo de formação foram considerados personagens fulcrais para o desenvolvimento deste estudo (Patton, 2002), porquanto apresentam detalhes informativos, peculiaridades intrínsecas ao meio e capacidade de discernimento em relação ao processo de desenvolvimento da jogadora de futebol em Portugal.

A idade dos entrevistados oscilou entre 20 e 55 anos adjetivando uma heterogeneidade na amostra, muito fruto de estarem incluídos nas respetivas treinadores e jogadoras que, por natureza, apresentam idades diferenciadas. Os treinadores interrogados foram designados pelos seus pares como profissionais que demonstram um olhar clínico sobre o processo de desenvolvimento das jogadoras, bem como destreza na exposição verbal do seu raciocínio. Destacase, ainda que três dos quatro treinadores possuem o grau de mestre em Treinamento Desportivo, o que ofereceu maior qualidade nas informações recolhidas com o intuito de se compreender a perceção dos respetivos sobre o processo de desenvolvimento das jogadoras desde tenra idade até a elite do futebol português. Por sua vez, as jogadoras selecionadas retratam a evolução da relação educação – desporto, na qual cinco das oito jogadoras possuem grau superior e seis das oito jogadoras atingiram rendimentos superiores em idades precoces, nomeadamente a convocatória para as seleções nacionais desde jovem.

A temática em estudo permite uma análise contextualizada do fenómeno da formação de jogadoras de futebol em Portugal, enriquecendo a compreensão e evitando generalizações superficiais, tal como é característica dos estudos de ordem qualitativa (Patton, 2002). Desta forma, a recolha de dados não está relacionada com o volume de treinadores e jogadoras, mas sim à capacidade e particularidade dos participantes, do depoimento e a consistência das explanações obtidas sobre suas funções, experiências, constrangimentos, fatos e posicionamento no ambiente e no período (Graça & Mesquita, 2002).

O estudo foi apresentado a cada participante foi realizada de forma individualizada por contacto verbal. As aceitações de participação foram

registadas via consentimento de participação assinado, o qual indicou todas as fases do estudo, como se iriam processar, solicitou a permissão para gravar via áudio o diálogo de entrevista entre investigador e participante, e a posterior publicação de dados recolhidos. Foi mencionado que os dados recolhidos seriam utilizados apenas e somente para os fins do respetivo estudo e que se procederia à sua eliminação num período máximo de cinco anos após a sua análise, que se estima que seja feita durante o ano 2024. A confidencialidade e a privacidade das informações fornecidas foram garantidas através da preservação do anonimato dos participantes, com recurso à utilização de pseudónimos, facto que foi estendido a todos os membros da equipa de investigação que esteve envolvida na recolha, análise e interpretação colaborativa dos dados. Deste modo, não existe qualquer informação contextual ou de outra natureza passível de identificar os participantes. A participação dos respetivos foi voluntária e livre, pelo que foi dada a possibilidade de abandono do estudo por parte do participante a qualquer momento, sem qualquer consequência negativa atribuída. O presente estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

### **3.3. Recolha de dados**

#### *Instrumento*

A recolha de dados do presente estudo foi elaborada tendo em consideração o método de entrevistas semiestruturadas, partindo de um guião pré-elaborado e registadas com gravação áudio (Kvale & Brinkmann, 2009). As entrevistas semiestruturadas foi o método escolhido devido à sua capacidade de permitir aos entrevistados discutir questões que consideram pessoalmente relevantes, o que pode resultar em respostas mais profundas sobre as vivências, perceções e conhecimento dos treinadores e jogadoras sobre a temática deste estudo. As entrevistas semiestruturadas facilitam uma interação mais dinâmica entre o entrevistador e entrevistado, permitindo que estes expressem livremente suas opiniões e experiências no contexto prático (Galletta, 2012; Rubin & Rubin, 2011).

Muitas vezes, a entrevista semiestruturada é erroneamente vista como um método de coleta de dados mais simples de ser utilizado em estudos (Wengraf, 2001). Contudo, sua aplicação implica um elevado nível de estudo e conhecimento prévio por parte do entrevistador sobre os temas que serão abordados como foco da investigação, porquanto as questões abordadas na entrevista são fundamentadas em conhecimentos anteriores, que devem proporcionar profundidade às discussões e análises realizadas (Rubin & Rubin, 2011; Wengraf, 2001).

Neste sentido, este método precede um planeamento inicial de um guião, sem adesão por completo, seja nas perguntas ou na ordem dos questionamentos (Braun & Clarke, 2013). O guião de entrevista apresenta um foco no debate no decorrer das entrevistas acerca dos principais pontos da investigação (Taylor, 2005). Para a realização do guião, o investigador realizou uma análise cuidadosa do seu conhecimento prévio em relação ao assunto, através de uma revisão extensiva da literatura relevante para os pontos fulcrais da pesquisa (Krauss et al., 2009). O foco nesta fase foi adquirir uma perceção alargada da temática. Posteriormente, realizamos um mapeamento teórico dos principais conteúdos a serem incluídos na entrevista com alusão aos objetivos do estudo. De seguida, realizou-se um processo de análise crítica dos principais conceitos teóricos presentes neste mapeamento, para que os termos utilizados ao longo da entrevista estivessem adequados à realidade dos treinadores e das jogadoras envolvidos no presente estudo. Elaboramos, de seguida, as perguntas do guião com o intuito de conceber respostas espontâneas (Baumbusch, 2010) e únicas (Krauss et al., 2009) dos entrevistados, as quais procuraram emergir as vivências (Rabionet, 2011), as emoções (Whiting, 2008) e as perceções dos participantes sobre o processo de formação desportivo da jogadora de futebol em Portugal.

O roteiro da entrevista semiestruturada foi desenvolvido segundo dois tipos de questões: os tópicos fundamentais e as perguntas de seguimento. Os tópicos principais abordavam o objeto de pesquisa, deixando os entrevistados à vontade para expor as suas perspetivas e vivências. A contextualização desses tópicos foi organizada de forma coerente e gradativa (Krauss et al., 2009). Para

fomentar as argumentações mais complexas, foram aplicadas questões de seguimento, tais como: o quê, onde, quando, como e por quê (Turner, 2010).

Na realização da entrevista, o investigador adotou uma postura flexível, alterando a sequência das perguntas sempre que se justificou (Turner, 2010), contribuindo para o entendimento entre investigador e participante, bem como propiciar aos participantes o debate de questões que não estavam inseridas no guião, aprofundando, assim, a reflexão do participante e, em alguns casos, impedir a sua divagação (Braun & Clarke, 2013).

A validação da entrevista foi sujeita ao parecer da orientadora do estudo, levando em consideração a sua perícia no que concerne ao desenvolvimento de estudos de natureza qualitativa (Rubin & Rubin, 2011). A orientadora ofereceu sugestões sobre o conteúdo e a estrutura das perguntas, de forma a alinhar a coerência das questões desde uma abordagem inicial superficial até à exploração mais aprofundada em direção aos objetivos da pesquisa (Rubin & Rubin, 2011). Para finalizar, o guião da entrevista passou por um teste piloto com uma treinadora inserida numa realidade de treino similar, assim como uma atleta da segunda liga portuguesa (Thomas et al., 2015). Esta fase permitiu ao investigador refletir sobre possíveis ajustes que poderiam ser realizados na estrutura do guião, bem como a adoção de uma comunicação mais simples e natural com intuito de solidificar o objetivo do estudo.

### *Procedimentos de recolha de dados*

As entrevistas foram atempadamente agendadas em concordância com a disponibilidade dos participantes. Face às circunstâncias adversas que os treinadores e jogadores de alto rendimento apresentam em relação à sua disponibilidade, grande parte das entrevistas foram realizadas em formato online, enquanto outras foram conduzidas presencialmente.

As três primeiras entrevistas foram decorridas presencialmente e todas as outras, devido à distância dos participantes, foram realizadas via plataforma Zoom. O tempo médio de duração do diálogo variou entre sessenta e oitenta minutos, e todas as entrevistas foram gravadas no computador e na aplicação

dictafone (localizada na pasta utilitários) do iPhone, como um dispositivo de gravador portátil.

Antes da realização da entrevista houve um cuidado para explicar como decorreria a respetiva, bem como um cuidado em salientar que as exposições apresentadas não seriam objeto de julgamento por parte do investigador, com intuito de que os entrevistados não se sentissem avaliados em relação aos seus esclarecimentos (Gess-Newsome & Lederman, 1995). Deste modo, o investigador estabeleceu um contexto harmonioso, desenvolvendo um clima propício para a liberdade de expressão e confidencialidade (Gess-Newsome & Lederman, 1995).

Procurou-se que a entrevista fosse dirigida pelo guião pré-elaborado, criando um padrão de semelhança entre as entrevistas realizadas aos vários participantes. Porém o alinhamento das questões foi alterado e adaptado consoante as respostas dos participantes, de forma a alinhar as suas reflexões à temática das questões, assim como o surgimento e realização de novas questões de modo a encorajar uma reflexão mais aprofundada das suas perceções. No decorrer da entrevista, para angariar um maior esclarecimento das respostas, foi, por vezes, solicitado ao entrevistado que pormenorizasse a sua explanação, através de apontamentos sucintos, exemplos práticos, e perguntas de acompanhamento (Patton, 2002).

A gravação das entrevistas via áudio foi transcrita verbatim, reproduzindo com exatidão, o discurso dos participantes, de forma a preservar sua a fiabilidade. Atribuiu-se pseudónimos a cada participante, como exemplificado no Quadro 1, para assegurar a confidencialidade do processo de análise dos dados recolhidos via entrevistas. A transcrição foi posteriormente partilhada com os participantes para que os mesmos confirmassem a veracidade das suas palavras e autorizassem a sua análise.

### **3.4. Análise de dados**

Para análise das respostas dos participantes foi utilizado o procedimento de AT. Este método oferece a possibilidade de identificar e analisar padrões

(temas) em dados qualitativos (Braun & Clarke, 2006). A utilização da AT foi orientada pelo posicionamento teórico e epistemológico do estudo. Este procedimento não apenas organiza e descreve minuciosamente os dados coletados, mas também interpreta diversos aspetos dos temas de pesquisa, sendo reconhecida como ferramenta teoricamente adaptável em estudos qualitativos (Boyatzis, 1998). Esta adaptabilidade provém de uma abordagem teórica independente, na qual a exploração e análise dos temas por meio da linguagem não requerem a adesão a uma teoria específica ou a uma estrutura de significado predefinida (Braun & Clarke, 2013).

A utilização da AT justifica-se pela compatibilidade em diversos aspetos: a AT possibilita uma perceção complexa de dados detalhadamente; é versátil o suficiente para analisar uma variedade de fontes de dados, que no presente estudo são as transcrições das entrevistas; é adaptável a conjuntos de dados de diferentes tamanhos; fornece análise fundamentadas nos dados em teoria; permite que seja empregada em conformidade com diversas perspetivas teóricas e epistemológicas (Braun & Clarke, 2013).

A primeira etapa da análise consistiu na familiarização dos dados a partir da escuta das gravações, transcrição das entrevistas e apontamentos de observações (Braun & Clarke, 2006). O processo de transcrição é a primeira fase para iniciar a familiarização com os dados (Riessman, 1993), constituindo-se, portanto, uma fase essencial da análise de dados para uma metodologia qualitativa interpretativa (Bird, 2005), e a interpretação, onde as definições são geradas. Ao longo da transcrição das entrevistas procurou-se absorver a maior quantidade de informações de maneira a tratar os dados de forma fiel ao assunto e a caracterização atribuída pelos treinadores e atletas.

Após o término desta etapa, foi elaborada uma relação inicial dos possíveis temas mais importantes. Procedeu-se à codificação e categorização dos dados de acordo com a legitimidade para com o conteúdo averiguado e dominância da sua aparição nos relatos dos entrevistados (Boyatzis, 1998). O processo de codificação prosseguiu com a organização dos dados em diferentes subtemas baseado nos padrões repetidos (Tuckett, 2005).

Com a intenção de facilitar a compreensão, o quadro 2 apresenta um exemplo de códigos aplicados a um pequeno segmento de dados da investigação.

**Quadro 2.** Exemplo de excerto de dados e referente código de estudo.

<b><i>Extrato de Dados</i></b>	<b><i>Código</i></b>
<i>“Ao gerar um ambiente de treino positivo e solidário, consequentemente o treinador promove valores como respeito, trabalho em equipa, cooperação, que são essenciais tanto no contexto desportivo como no quotidiano das suas atletas.”</i>	<i>Responsabilidade no desenvolvimento social da atleta</i>

Prosseguiu-se com compreensão dos diferentes códigos através da análise interpretativa dos dados, onde, partindo da descoberta de padrões no conteúdo semântico, se estabeleceu uma relação entre códigos, subtemas e temas (conforme Quadro 3). Neste processo, alguns códigos diferentes confluíram num mesmo subtema. Os subtemas não considerados, não foram abordados na secção seguinte desta dissertação (i.e., resultados do estudo).

A AT possibilita que o pesquisador identifique os temas e sua prevalência de diversas formas. Nesse contexto, ao empregar essa metodologia, o pesquisador depara-se com decisões que devem ser orientadas pelo seu posicionamento teórico e epistemológico.

Deste modo, utilizou-se um quadro teórico como base para contemplar todos os temas. As categorias foram interpretadas tendo em consideração os critérios de homogeneidade interna, analisando se os dados de uma determinada categoria são significativamente coerentes, caracterizando uma análise indutiva (Patton, 2002). Em compensação, o nível interpretativo (Boyatzis, 1998) possibilita que o pesquisador transcenda o significado superficial dos dados, explorando as ideias, suposições, significados subjacentes e ideologias presentes, sustentando o que está verdadeiramente articulado nos dados (Burr, 1995).

A partir dessas decisões estabelecidas, avançou-se para a interpretação dos dados, determinando relações entre os códigos, temas e seus distintos níveis, ou seja, temas principais e subtemas. No decorrer desse processo, alguns códigos agrupados se transformaram em temas principais, enquanto outros permaneceram como subtemas.

Deste modo, originou-se um quadro resumo integrando os possíveis temas e subtemas, bem como todos os extratos de dados que apresentaram a narrativa do participante. Posteriormente, realizou-se uma revisão dos extratos de dados codificados para analisar se formavam um padrão coerente em relação aos temas. Ao longo da análise, alguns temas emergiram, outros foram ajustados para englobar dados que estavam dispersos e alguns foram excluídos até que fosse definido um quadro final contendo os detalhes dos dados codificados a partir de todos temas abordados (quadro 3).

**Quadro 3.** Temas e subtemas da análise temática

TEMAS	SUBTEMAS
1. O Papel do Treinador	Responsabilidade no desenvolvimento social da jogadora  Responsabilidade no desenvolvimento técnico e tático das jogadoras
2. Estruturas de formação no Futebol feminino português	Estruturas existentes na formação da jogadora de futebol  Possibilidades de melhoria

<p>3.Especialização Precoce no futebol</p>	<p>Perspetivas sobre o conceito de EP</p> <p>Benefícios da EP no desenvolvimento de habilidades específicas da modalidade</p> <p>Prejuízos da EP no rendimento desportivo</p> <p>Influência do contexto familiar, treinadores e fatores individuais no início da prática desportiva</p>
<p>4.Prática Desportiva Inicial Diversificada como um percurso alternativo</p>	<p>Importância da prática de múltiplas modalidades para uma maior adaptabilidade ao jogo de futebol</p> <p>O papel dos jogos populares e do futebol de rua no desenvolvimento motor e da criatividade da jogadora</p>
<p>5.Perspetivas sobre o Futebol Sénior (FS)</p>	<p>Perceção e preparação ao longo do percurso desportivo</p> <p>Transição para o FS</p>

Realizadas as etapas anteriores, o objetivo final foi elaborar a escrita dos resultados através de uma descrição concisa, coerente e lógica dos temas. A descrição procurou apresentar evidências suficientes dos padrões identificados

nos dados, utilizando extratos que exemplificassem a lógica a ser demonstrada. A narrativa foi construída de forma clara, evitando aspetos desnecessários e demonstrou argumentos do fenómeno examinado (Boyatzis, 1998).

### **3.5. Credibilidade dos dados**

Para garantir a robustez dos pressupostos inerentes à credibilidade desta pesquisa, especificamente no que concerne à recolha e análise dos dados, foram adotados três procedimentos amplamente recomendados pela literatura especializada, nomeadamente: (1) a triangulação; (2) a avaliação por parte dos intervenientes; e (3) a verificação realizada pelos participantes (Lincoln & Guba, 1985; Patton, 2002; Sparkes, 1998).

Neste contexto, a utilização da interpretação por parte de outros elementos da equipa de investigação, a fim de fornecer diversas perspetivas sobre os dados obtidos nas entrevistas, possibilitou uma compreensão mais abrangente das representações adquiridas para esclarecer e alcançar consenso sobre os significados obtidos

Adicionalmente, o encontro regular com a orientadora deste estudo foi crucial na clarificação de aspetos-chave à luz da teoria e na revisão contínua do processo de análise interpretativa, direcionando aos ajustes necessários na elaboração do documento final.

Ademais, a revisão e avaliação das transcrições, das categorias emergentes e finais, bem como dos temas definidos, possibilitou ao pesquisador identificar possíveis tópicos omitidos, temáticas enfatizadas excessivamente e assuntos expressos de forma continuada aumentando a credibilidade dos dados apanhados.

Por fim, na etapa final, procedeu-se à verificação dos dados pelos próprios participantes. Nesta fase, o objetivou-se validar as entrevistas e assegurar que as informações estivessem completas e compreendidas. Para isso, os documentos contendo as transcrições utilizadas na pesquisa foram enviados aos entrevistados, incentivando-os a revisá-los e a confirmar a sua precisão ou sugerir alterações, conforme necessário. Todos os entrevistados manifestaram a

sua concordância com os documentos apresentados, ratificando, assim, a veracidade das informações adquiridas no contexto desta pesquisa.

## 4. Resultados

Os resultados do presente estudo encontram-se organizados em cinco grandes temas, nomeadamente, um primeiro tema intitulado “O papel do treinador”, um segundo tema denominado “Estruturas de formação no futebol feminino português”, um terceiro tema designado “EP no futebol”, um quarto tema nomeado “PDID como um percurso alternativo”, e, finalmente, um quinto tema de seu nome “Perspetivas sobre o FS”. Os respetivos temas serão desenvolvidos de seguida através da apresentação dos principais resultados e a indicação dos respetivos excertos advindos das entrevistas realizadas com os participantes.

### 4.1. O Papel do treinador

#### 4.1.1. Desenvolvimento pessoal e social da jogadora

Os participantes concederam informações relevantes sobre a figura do treinador no desenvolvimento das jogadoras de futebol. Os resultados apontam o treinador como parte imprescindível e integrada do processo evolutivo das jogadoras, abrangendo não só o mero treino das habilidades técnicas, táticas, físicas e perceção do percurso desportivo das respetivas, mas também o seu contributo no crescimento pessoal com a incursão de valores. Sara explica que o treinador é considerado uma referência, a segunda família das jogadoras, afirmando a importância do treinador na rotina das jovens:

*“O treinador tem um papel muito importante no desenvolvimento de qualquer atleta, pois é aquela pessoa com quem estamos boa parte do nosso dia e acompanha o nosso crescimento enquanto pessoa. Por muitas vezes sua missão enquanto treinador ultrapassa os aspetos técnicos, táticos e físicos, principalmente em idades menores. A sua interferência vai além do contexto desportivo, alcançando dimensões superiores (...) os treinadores são formadores de*

*peças e tem a tarefa de ensinar valores e cultivar a formação do caráter enquanto ser humano”. (Sara, jogadora)*

O treinador detém, portanto, uma posição de referência na orientação que oferece às jogadoras relativamente a diversos aspectos da vida, contribuindo, desta forma, para a sua formação holística enquanto indivíduos. No seguimento desta ideia, Inês refere a figura do treinador como um mediador para o alcance de patamares superiores de rendimento, mas destacando, igualmente, que tudo depende do modo como este gere o processo e estabelece a relação com as jogadoras:

*“O treinador é o nosso pilar fora do cenário familiar. A sua interferência adequada resulta no desenvolvimento de uma pessoa melhor, pode-nos ajudar a aumentar o nosso desempenho. Ou seja, se nos motivar, se souber lidar conosco quando estamos menos bem, nos apoiar quando é preciso, chamar a atenção de forma educada, seu acréscimo em nossas vidas será de suma importância, mas se esta figura não tiver consciência do seu papel nós às vezes não conseguimos chegar ao sucesso, seja profissional ou pessoal”. (Inês, jogadora)*

Ademais, é necessário ressaltar o papel do treinador na promoção da igualdade de género no futebol feminino, particularmente no que concerne em potenciar as capacidades das jogadoras a desafiar estereótipos e superar desafios específicos que as respetivas enfrentam no meio futebolístico.

*“A minha experiência no futebol feminino construiu um olhar diferenciado em relação às características e personalidade dos treinadores. Como são muitas mulheres juntas é preciso um treinador com pulso firme, um bocado mais autoritário do*

*que um treinador mais querido, porém, de forma respeitosa e consciente das nossas fases biológicas e psicológicas (...) cada pessoa reage da sua forma, há pessoas que reagem melhor com treinadores que conversam, há pessoas que reagem melhor ao grito, ficam mais motivadas, mas de uma forma geral no futebol feminino nós precisamos de um treinador com mais pulso firme que nos guie à excelência ao invés de considerar as mulheres como “sexo frágil” em comparação ao sexo masculino”. (Inês, jogadora)*

Inês realça a importância da sensibilidade dos treinadores independentemente do meio e das condições onde estão inseridos, como seja a formação ou o escalão sénior:

*“Ao gerar um ambiente de treino positivo e solidário, conseqüentemente o treinador promove valores como respeito, trabalho em equipa, cooperação, que são essenciais tanto no contexto desportivo, como no quotidiano das suas atletas”. (Inês, jogadora)*

Neste enquadramento, a imagem associada à sua representatividade atua como um modelo a ser seguido, transmitindo comportamentos e atitudes que podem impactar as escolhas e a conduta das jogadoras fora das atividades desportivas, como explica Sara:

*“O meu contexto familiar e social não era propício para uma jovem que buscava desenvolver o seu talento, pois muitas vezes tive à frente de situações que podiam condicionar o futuro (...) na época, o meu treinador foi o suporte que estava longe e graça à sua referência e conselhos pude ter a chance de optar pela escolha do caminho correto e seguir o meu sonho”. (Sara, jogadora)*

Deste modo, os resultados deste estudo indicam a importância do treinador no desenvolvimento pessoal e social da jogadora e, conseqüentemente, na promoção de valores que extravasam o contexto desportivo, pelo que o treinador detém um papel fulcral na formação de cidadãs conscientes de suas funções, engajadas com seus deveres e responsáveis na sociedade.

#### **4.1.2. Desenvolvimento técnico e tático das jogadoras**

Para além da importância do treinador no desenvolvimento pessoal e social das jogadoras, os resultados deste estudo apontam a importância deste agente no desenvolvimento técnico e tático como um aspeto fundamental para o sucesso de qualquer jovem jogadora e equipa desportiva. Está intrínseco à função do treinador alavancar a aquisição das competências essenciais da modalidade e potenciar o desenvolvimento das suas jogadoras. A transmissão do conhecimento específico sobre técnicas, movimentos e estratégias de jogo requerem capacidade de análise dos treinadores para identificar e adaptar os seus métodos de treino às necessidades das jogadoras, de forma a maximizar o potencial individual e coletivo. A este nível, Sofia aponta alguns fatores que, para si, contribuem para a evolução técnica e tática das jogadoras:

*“Um bom treinador se diferencia dos demais com base na sua organização, conhecimento académico e experiências práticas do que é um bom planeamento para as fases de aprendizagem dos conhecimentos. É extraordinário para a evolução do atleta não queimar etapas (...) um treinador desorganizado vai tornar um atleta desorganizado taticamente e tecnicamente (...) se torna extremamente importante que haja um planeamento da época desportiva e discernimento do contexto desportivo (...) esses aspetos*

*interligados conduzem ao desenvolvimento global da atleta”.*  
*(Sofia, jogadora)*

O treinador Rafael destaca que para além do conhecimento especializado e a forma como o respetivo é organizado e transmitido, revela-se fundamental que o treinador perceba as etapas adequadas para trabalhar as competências dos jogadores para não invalidar o seu desenvolvimento harmonioso. Por este motivo, na sua opinião, os melhores treinadores deveriam estar na formação. O treinador completa o seu pensamento apontando que, por vezes, os treinadores que se encontram nos escalões de formação colocam o resultado desportivo como prioritário face ao desenvolvimento da jogadora.

*“Nas fases mais jovens é fundamental que o treinador perceba em primeiro lugar o desenvolvimento da atleta como foco principal, quais são as faixas etárias e as tarefas específicas. Deve-se trabalhar determinada competência de acordo com o grau coletivo de amadurecimento, por exemplo: capacidade técnica, capacidade tática, física e motora, ao invés de trabalhar com foco na conquista de títulos e desejos pessoais a qualquer custo.” (Rafael, treinador)*

## **4.2. Estruturas de formação e desenvolvimento no futebol feminino português**

### **4.2.1. Estruturas existentes: qual o paradigma atual?**

O futebol feminino português tem experimentado um crescimento significativo nos últimos anos. No entanto, enfrenta, ainda, diversas carências e dificuldades a nível estrutural, competitivo e informacional, gerando diferenças de atuação entre as instituições/clubes. Consequentemente, esta desigualdade afeta negativamente o desenvolvimento das jogadoras e o progresso do futebol

feminino como um todo. Na sua maioria, os treinadores e as jogadoras enfatizaram que as estruturas oferecidas pela maior parte das instituições, tanto em escalões de formação quanto a nível sénior, não são adequadas, abrangendo um leque extenso de precariedade. Pedro justifica este posicionamento, afirmando que o atual modelo de formação do futebol feminino em Portugal não é consensual a todas as instituições. Ou seja, existem clubes que não conseguem disponibilizar as condições mínimas para o desenvolvimento das suas jogadoras, enquanto outros com mais recursos financeiros tem a capacidade de oferecer condições ideais para as jovens jogadoras.

*“Em Portugal existem três, quatro equipas que conseguem entregar condições de treino apropriadas para as suas jogadoras. Mas se olharmos de uma forma global, da base até o topo deste processo, a maioria dos clubes carecem de estrutura física (materiais de treino, campos, ginásio, balneários), assim como equipas técnicas multidisciplinares (médicos, nutricionista, fisioterapeuta, psicólogo) para suportar as demandas.” (Pedro, treinador)*

Ao relatar esta preocupação com este aspeto, Pedro revela igualmente que, para si, os horários dos treinos nas camadas mais jovens e em alguns clubes sénior não condizem com o esperado para um desporto em desenvolvimento no país, isto porque prioriza o treino dos rapazes em detrimento do treino das raparigas.

*“... estamos a falar de miúdas que saem dos clubes às 23:30h – 24:00h, e no dia a seguir têm os seus compromissos escolares (...) isto porque não há campos, balneários, horários para treinarem em virtude do treino de outros escalões masculinos (...) no escalão sénior muito se deve à dupla jornada das atletas, por não terem contratos profissionais e estabilidade financeira acabam por trabalhar*

*durante o dia e ao fim do expediente treinam.” (Pedro, treinador)*

Diogo fomenta esta discussão afirmando que é comum as jogadoras chegarem ao escalão sénior com desfasamentos físicos e técnicos na sua bagagem desportiva devido ao número reduzido de jogos durante a formação, a falta de competitividade entre as equipas e o acompanhamento especializado no que concerne à condição física:

*“se considerarmos os quadros competitivos dos clubes, as associações e a federação têm de criar ferramentas e mecanismos para gerar competição às atletas, seja com jogos amigáveis ou criação de calendários desportivos mais extensos com jogos ao longo da época (...) há muita diferença a nível físico das atletas portuguesas em relação às estrangeiras, e isto deve-se às lacunas presentes no cenário português devido à falta de investimentos estruturais e financeiros na aquisição de profissionais capacitados na área”. (Diogo, treinador)*

Outra dificuldade enfrentada pelas atletas refere-se à falta de visibilidade e reconhecimento. O futebol feminino ainda não recebe a devida atenção da comunicação social e do público em comparação ao futebol masculino, o que resulta num menor interesse e apoio para as jogadoras, tal como é explicado por Sofia:

*“tem havido uma grande melhoria da comunicação social em relação ao futebol feminino, mas estamos aquém do espaço que merecemos (...) ainda é pequeno o destaque nas capas de jornais, matérias televisivas (...) entretanto, o canal 11 tem feito a cobertura de alguns jogos, transmitindo em direto pelo menos um, dois jogos todos os fins de semana, mas*

*acho que podem fazer muito mais, só que isto é um mundo de negócios: enquanto não der retorno financeiro o espaço vai ser pequeno”. (Sofia, jogadora)*

No subtema seguinte treinadores e jogadoras refletiram sobre as possibilidades de melhorias estruturais para maximizar o potencial das jovens jogadoras e atrair futuras gerações para a continuidade do crescimento do futebol feminino no país.

#### **4.2.2. Possibilidades de melhoria: qual o caminho a desbravar?**

Os participantes ressaltam a necessidade de ser implementado um investimento de forma contínua para que o crescimento da estrutura de formação e de desenvolvimento do futebol feminino em Portugal possa alcançar patamares elevados a nível nacional e internacional. Neste sentido, é unânime a opinião entre jogadoras e treinadores sobre os pontos deficitários que atualmente existem no cenário nacional do futebol feminino, os quais prejudicam o desenvolvimento desportivo das jogadoras e da modalidade. Ana Sofia, no seu relato, direciona o foco para a formação, porquanto se constitui a base do processo, a fase mais importante do desenvolvimento de uma jogadora, mas, igualmente, talvez a mais carente na atualidade.

*“na formação devia haver mais equivalências com o FS. Isto é, aproximar as poucas regalias do escalão sénior para a formação, com intuito de fornecer desde cedo às atletas condições favoráveis ao seu crescimento e consequentemente diminuir a discrepância entre os escalões.” (Ana Sofia, jogadora)*

Carolina, reforça o pensamento sobre a necessidade de implementar estas melhorias ao evidenciar que a grande parte das jogadoras na primeira liga portuguesa não possuem contrato profissional, logo exercem dupla jornada

(trabalho vs. treino) para conseguirem manter a atividade desportiva a que se comprometeram.

*“deveria ser obrigatório todas atletas da primeira liga terem contratos profissionais, um salário mínimo estipulado pela federação, pois ao garantir condições de trabalho adequadas para as jogadoras, contratos justos, remuneração digna, ficaria muito mais fácil dedicarem-se exclusivamente ao futebol e elevar o rendimento desportivo individual e coletivo.” (Carolina, jogadora)*

O treinador Paulo complementa o raciocínio das jogadoras com uma visão abrangente para além das condições financeiras. Para si, todas as equipas da primeira liga nacional deveriam treinar e jogar em relvados naturais, assim como todos os clubes da primeira divisão masculina deveriam ser obrigados a terem escalões de formação feminino:

*“Acredito que padronizar o terreno de jogo é um ponto extremamente importante para o desenvolvimento do jogo (...) durante a semana muitos clubes treinam em relvados sintéticos para ao fim de semana competirem em relvado natural. Isto condiciona o espetáculo, pois as variáveis envolvidas em cada contexto diferem entre si (...) exigir o futebol feminino aos clubes que se dedicam estritamente ao masculino, na minha opinião, será o ponto de partida para atrair novas atletas e definitivamente evoluir o futebol feminino em Portugal.” (Paulo, treinador)*

Assim como Paulo, Carolina estabeleceu outros focos de melhoria, direcionando a atenção para a necessidade de existir um departamento médico, uma maior capacitação dos treinadores, bem como a disponibilização de melhores condições em termos de materiais de treino e de ginásios:

*“por vezes os clubes exigem demasiado das atletas, acarretando em lesões, porém não oferecem condições adequadas para a recuperação em tempo útil para o próximo jogo ou um retorno a curto prazo (...) atualmente existem cursos e capacitações em todo lado, pelo que acredito que informar os treinadores das demandas específicas do sexo feminino e aplicar conceitos que se encaixem neste cenário é o diferencial para se destacarem enquanto profissionais (...) alocar recursos financeiros para alavancar as condições de treino, seja em campo ou no ginásio, apoiam o aumento do rendimento das atletas a nível nacional e internacional quando selecionadas para representar o país.” (Carolina, jogadora)*

Bárbara reconhece, que atualmente tem se notado esforços por parte da Federação, associações e clubes para minimizar as diferenças existentes entre o futebol masculino e feminino, bem como fomentar a prática feminina no futebol:

*“o futebol feminino evoluiu muito nos últimos anos, isso se deve ao esforço que vem sendo implementado nas diretrizes dos responsáveis pelo futebol feminino no país. Estamos longe do sonho enquanto atletas e amantes do desporto, mas caminhamos na direção certa para um futuro próspero e sólido para as próximas gerações.” (Bárbara, jogadora)*

Os resultados apresentados retratam a realidade nacional e suas nuances de acordo com as diferenças nos patamares futebolísticos. Os participantes deste estudo consideram, assim, que implementar medidas que visam o desenvolvimento desportivo da jogadora de futebol em Portugal, tais como programas de formação, investimentos contínuos em infraestruturas, profissionalização das jogadoras, organização de campeonatos nacionais e

regionais de qualidade com calendários bem estruturados e potencializar a visibilidade da modalidade para atrair público e patrocinadores, o país pode atingir um patamar mais elevado a nível internacional competindo com grandes potências e atraindo cada vez mais jogadoras estrangeiras para aumentar a competitividade do campeonato nacional.

### **4.3. Especialização precoce no futebol feminino**

#### **4.3.1. Sobre o conceito de especialização precoce**

A EP no futebol tem sido uma temática de debate acalorado entre pais, profissionais da área e investigadores, sendo apresentado diversos estudos ao longo dos anos na literatura. Esta perspetiva sugere que as jovens atletas devem-se concentrar exclusivamente no futebol desde tenra idade, dedicando-se intensivamente ao desporto em detrimento de outras atividades. Daniela define EP como decisão espontânea para se dedicar exclusivamente a uma modalidade desportiva desde idades iniciais, em busca de um alto nível de proficiência e sucesso competitivo.

*“Para mim EP engloba diversos fatores desportivos que significa comprometer-se integralmente com treinos intensivos, competições regulares e uma rotina de vida altamente estruturada com o objetivo de alcançar o ápice da sua performance.” (Daniela, jogadora)*

Pedro explica este conceito de forma ambígua, afirmando que a EP se refere à concentração precoce num único desporto visando a busca da excelência, enquanto considera os desafios e preocupações associados a essa abordagem:

*“A EP, do ponto de vista do treinador, pode incluir o estabelecimento de metas específicas de desempenho, criação de programas de treino personalizado e a*

*monitorização constante do progresso da atleta ao longo do tempo (...) pode-se valorizar a EP como uma forma de garantir que a atleta tenha a oportunidade de desenvolver habilidades específicas de forma mais profunda e focada, proporcionando uma vantagem competitiva no futuro (...) contudo, a EP está associada a potenciais riscos físicos e emocionais pela falta de diversificação de experiências desportivas.” (Pedro, treinador)*

Neste cenário, Paulo complementa que EP caracteriza-se pelo tempo dedicado por um indivíduo a um tipo de prática específica, uma atividade que requer disciplina para se tornar especialista e aperfeiçoar as técnicas de acordo com os objetivos desejados.

*“O constrangimento relacionado ao número de horas resulta do esforço intenso e prolongado para alcançar a excelência em qualquer campo, seja no desporto, artes, trabalho ou qualquer outra habilidade.” (Paulo, treinador)*

Rafael fomenta a discussão em relação à EP, destacando a importância da diversidade dentro da EP. Isto é, os treinadores que atuam na formação, principalmente em idades mais baixas, oferecerem experiências e perspetivas diferentes dentro de campo às suas jogadoras, sejam estas de ordem posicional ou estrutural, a fim de promoverem a adaptabilidade da jogadora em termos táticos e técnicos.

*“A maioria das jovens jogadoras enquanto miúdas optam por jogar em posições que agradam aos pais ou os treinadores estipulam a sua posição de acordo com estereótipo. Entretanto, numa determinada fase do seu percurso, as atletas acabam por alterar as suas posições de origem. Isto retrata a importância de experimentar outras funções e*

*vivenciar contextos diferentes dentro do jogo para ser capaz de desempenhar mais do que uma função.” (Rafael, treinador)*

Na verdade, a jovem jogadora que habitualmente exerce a mesma função ou é solicitada para uma única posição limita a sua possibilidade de atuar em papéis diferentes do jogo. Isto acarreta desvantagens para o seu desenvolvimento, porquanto atualmente o futebol moderno solicita aos praticantes versatilidade para atuar em diversas estruturas táticas e posicionamentos de acordo com as nuances do jogo, sendo cada vez mais valorizado pelos treinadores aquele tipo de jogadora que possui habilidade para desempenhar múltiplas funções em campo.

*“Basta olharmos para a primeira liga que vemos atletas que cumprem com a mesma eficácia e qualidade uma, duas ou três posições, fruto daquilo que são as suas vivências e que se calhar por terem passado na sua formação por essas duas ou três posições acabam por ter destreza e sentem-se à-vontade para jogar nessas posições da mesma forma. Já não estão circunscritas apenas a uma posição, ocasionando uma sobreposição aquelas jogadoras que apenas exercem uma posição.” (Rafael, treinador)*

No seguimento destas ideias, a maioria dos entrevistados acrescentaram que a especialização na modalidade, ou seja, a escolha exclusiva da prática do futebol, apenas deve ocorrer por volta dos 14 anos e anteriormente experimentar a maior variedade de modalidades.

*“Nesta faixa etária (14 anos) as jovens já tiveram a oportunidade de vivenciar diversos desportos. Então, a partir disto, as suas competências motoras para um único desporto podem ser aguçadas e trabalhadas visando o*

*desenvolvimento a longo prazo para o alto rendimento.”  
(Paulo, treinador)*

#### **4.3.2. Benefícios da especialização precoce no desenvolvimento da jogadora**

A minoria dos participantes deste estudo consideraram a EP como um percurso eficaz e destacaram possíveis benefícios no desenvolvimento da jogadora de futebol. Como aspetos positivos da EP ressaltaram a descoberta prematura de talentos, chegada antecipada ao alto rendimento, o desenvolvimento da proficiência técnica, física, tática e cognitiva em relação aos seus pares e a experiência nas diversas circunstâncias do jogo. Por exemplo, Diogo afirma que a descoberta em tenra idade de jovens talentos aumenta a probabilidade de crescimento da atleta a longo prazo devido ao tempo de prática:

*“Quanto mais cedo for possível identificar uma jovem com potencial para o alto rendimento, maior será as chances de moldar e trabalhar a atleta de acordo com as demandas específicas do futebol.” (Diogo, treinador)*

Seguindo esta linha de raciocínio, Paulo, enfatiza que a dedicação exclusiva ao futebol gera maior domínio técnico, aprimoramento tático, desenvolvimento físico especializado, mentalidade competitiva e vivências das adversidades inerentes ao futebol:

*“Ao concentrar desde cedo a atenção para desenvolver habilidades técnicas fundamentais (passes, chutes, controlo de bola, dribles) a atleta colherá no futuro o seu refino técnico (...) a compreensão dos espaços em campo, movimentações individuais e coletivas, formações e estratégias são aguçadas pela bagagem desportiva que acompanha a atleta ao longo do tempo (...) é notório as capacidades físicas (resistência, força, velocidade) de um*

*praticante experiente em comparação com um iniciante ou em formação em idades mais baixas (...) acredito que a resiliência, determinação, disciplina são fatores essenciais na mentalidade do atleta de alto rendimento (...) a vivência desportiva em contextos de alegria, tristeza, superação, suporta a base para futuras exigências intrínsecas ao futebol. O atleta com mais bagagem, em sua maioria, sabe lidar melhor com as circunstâncias que são apresentadas.”*  
(Paulo, treinador)

#### **4.3.3. Desvantagens da especialização precoce para o desenvolvimento desportivo a longo prazo da jogadora de futebol**

Em contraste com os resultados anteriores, a grande maioria dos participantes considera que a EP é um percurso desportivo que acarreta diversas desvantagens e prejuízos para o desenvolvimento desportivo a longo prazo da jogadora de futebol. A este respeito, por exemplo, Diogo centra a sua atenção na relação negativa existente entre EP e as lesões físicas:

*“Posso apontar diversos prejuízos, porém meu foco está direcionado para as lesões musculares, articulares em decorrência da EP pela realização de esforços repetitivos e sobrecarga em partes do corpo predominantemente exigidas.”* (Diogo, treinador)

Por outro lado, a maioria das jogadoras centrou a sua atenção nas questões psicológicas adversas que podem surgir pela prática desportiva de uma só modalidade desde tenra idade, aumentando os riscos para a saúde mental do desportista a médio e longo prazo:

*“Focar-se num único desporto pode ocasionar o Burnout, diminuindo a motivação e o prazer pelo jogo, além da*

*exaustão emocional, elevando os níveis de stress e ansiedade. As atletas podem ficar exaustas pela pressão competitiva exercida por treinadores, dirigentes e até mesmo familiar por resultados coletivos, performance e pela monotonia de concentrar a sua atenção em apenas uma atividade.” (Carolina, jogadora)*

Os participantes deste estudo destacam, também, que a dedicação exclusiva a apenas uma modalidade desportiva, com o foco voltado para um treino especializado desde jovem, pode resultar na redução do desenvolvimento de outras habilidades motoras que são fundamentais para a formação de um jogador. Para além disso, o foco numa só atividade desportiva desde tenra idade limita o desenvolvimento de outras competências igualmente importantes, tais como as competências de ordem pessoal e social, mormente através do convívio reduzido com outros grupos de pessoas e as possíveis aprendizagens que se retiram dessas vivências. O treinador Pedro, evidenciou precisamente estas preocupações, ressaltando que as desvantagens da EP não estão apenas num desenvolvimento motor limitado, mas igualmente na componente pessoal e social:

*“A falta de experiências motoras pode prejudicar a capacidade de adaptação de diferentes demandas, transferência delas para outros desportos e por vezes na capacidade funcional (...) fora do contexto desportivo acabo por perceber algumas atletas isoladas socialmente por estarem centradas em uma tarefa (...) o impacto na vida pessoal em conciliar os estudos com os treinos acabam por gerar desconfortos e muitas vezes ao abandono escolar pela dificuldade em equilibrar os compromissos desportivos com os académicos.” (Pedro, treinador)*

Em concomitância, Sofia, considera muito importante a iniciação no futebol nas idades mais baixas, porém de forma gradual, sem negligenciar outras modalidades:

*“Considero crucial a iniciação do futebol, porém, além disso, é fundamental ter a oportunidade de explorar diferentes posições, ao mesmo tempo que se tem acesso a outras modalidades”. (Sofia, jogadora)*

Em suma, a EP pode parecer uma abordagem promissora para o desenvolvimento da jogadora de futebol em busca da excelência desportiva, mas é fundamental reconhecer e considerar as desvantagens associadas a este percurso desportivo. Um equilíbrio entre uma prática estruturada específica e a participação em diversos desportos pode ser um percurso alternativo e benéfico para um desenvolvimento mais sustentado da jogadora a longo-prazo, tanto em termos de rendimento desportivo, como no que concerne ao bem-estar físico, mental e emocional.

#### ***4.3.4. Influência do contexto familiar, treinadores e fatores individuais no início da prática desportiva***

O início da prática desportiva é um processo complexo influenciado por diversos fatores, dos quais o contexto familiar, os treinadores e os fatores individuais desempenham papéis significativos. Deste modo, investigar como esses elementos impactam a decisão e a experiência desportiva inicial de um atleta é de extremo valor. Por norma, os primeiros contactos das jogadoras com o futebol foram concretizados através de familiares envolvidos no meio desportivo, aumentando a probabilidade de estas serem expostas à modalidade desde cedo e desenvolvam o interesse pelo futebol. Bárbara reforça esta ideia ao relembrar os seus primeiros passos no futebol:

*“meus pais contavam-me histórias do meu avô na época em que jogava profissionalmente. O entusiasmo e a riqueza de detalhes que havia nas histórias despertava a minha imaginação.” (Bárbara, jogadora)*

O envolvimento paterno no contexto desportivo parece ter particular relevância, aguçando a pré-disposição das jogadoras para se envolver no futebol. Mariana reforça este aspeto:

*“Lembro de frequentar os encontros do meu pai com os amigos aos domingos para jogarem futebol. Era um ambiente alegre, saudável, de confraternização e amizade. O futebol era apenas um meio para reunir todos eles após uma semana intensa de compromissos profissionais.” (Mariana, jogadora)*

Outro aspeto interessante destacado pelos participantes deste estudo advém da admiração de irmãos e primos mais velhos que treinavam em escolas de futebol e a partir desta observação indiretamente eram considerados modelos a serem seguidos pelos seus entes mais jovens, como explica Ana Sofia:

*“O meu irmão mais velho e meus primos eram federados num clube perto da minha casa, logo cresci vendo os treinos e jogos deles ao fim de semana, o que me fez querer estar presente no futebol junto com eles. Assim, meus pais inscreveram-me e nunca mais parei de jogar.” (Ana Sofia, jogadora)*

Outro fator igualmente importante destacado pelos participantes refere-se ao papel do treinador enquanto modelo de representação para as jogadoras. Pedro, ressalva não somente a importância da qualidade do treino para a

aprendizagem e evolução das jogadoras, mas igualmente a necessidade de adotar uma postura íntegra perante as jogadoras:

*“Treinadores competentes tem a capacidade de intervir positivamente, aplicar sessões de treino que estimulem diariamente as miúdas com didática e metodologia adequada para cada faixa etária e preocupar-se com a sua imagem para as crianças.” (Pedro, treinador)*

Adicionalmente, as jogadoras e os treinadores apontam o fator individual como um fator indispensável a considerar aquando da iniciação e desenvolvimento desportivo. As preferências individuais, o nível de consciência corporal e a habilidade motora podem influenciar as escolhas das jogadoras e a sua participação no desporto. A este nível, Carolina destaca a importância da motivação intrínseca como um fator importante para a concretização de uma prática desportiva regular:

*“Muito se fala na idade para iniciar a prática desportiva. Eu acredito que o início da prática desportiva deve partir da criança. Elas demonstram com atitudes, sinais, os seus desejos... cabe aos pais perceberem e aos treinadores desenvolverem.” (Carolina, jogadora)*

Em conclusão, um ambiente familiar que valoriza a atividade física, treinadores capacitados e com competências para motivar o atleta, bem como fatores individuais positivos como o interesse e a motivação intrínseca, podem facilitar uma experiência desportiva inicial positiva e gratificante. No entanto, é preciso reconhecer que cada criança é um elemento único, podendo responder de forma diferenciada às influências sociais supramencionadas.

#### **4.4. A Prática Desportiva Inicial Diversificada como um percurso alternativo para o desenvolvimento da jogadora de futebol**

##### **4.4.1. Benefícios de uma experiência multidesportiva**

A PDID emerge como um percurso alternativo para o desenvolvimento do atleta, percurso este que desafia as abordagens convencionais na iniciação desportiva. A este respeito, a maioria dos participantes defendem a importância de uma experiência desportiva ampla e diversificada para jovens praticantes durante os estágios iniciais desportivos. Jogadoras e treinadores consideraram que a diversidade de experiências desportivas permite um desenvolvimento profícuo de habilidades motoras fundamentais, bem como dos aspetos psicológicos e sociais que sustentam um percurso desportivo a longo prazo positivo no futebol. Rafael enfatiza alguns benefícios da prática multidesportiva em tenra idade:

*“Uma miúda de nove anos que esteja a jogar andebol, voleibol, basquetebol... essas questões relacionadas ao posicionamento, táticas, leitura de jogo podem agregar futuramente ao futebol, mesmo que o manuseio da bola com os pés não seja inerente a essas modalidades. As vantagens acabam por aparecer com o tempo, sendo perceptíveis naturalmente em situações de jogo onde a atleta possa utilizar a sua bagagem desportiva em favor da sua performance em táticas individuais.” (Rafael, treinador)*

Deste modo, o envolvimento noutras atividades desportivas pode potenciar o desenvolvimento de diversas habilidades motoras que irão sustentar um desenvolvimento posterior específico na modalidade de futebol.

Paulo, justifica o seu posicionamento favorável em relação à PDID relacionando com as suas vivências enquanto treinador em diferentes escalões,

o qual ressalva que estas experiências multidesportivas são primordiais no desenvolvimento da jogadora:

*“Cada desporto exige diferentes especificidades e quanto maior a experiência, maior a probabilidade de desenvolverem os aspetos motores. Por exemplo, uma miúda que é guarda-redes e praticou andebol, a nível de reação, agilidade, posicionamento, pode vir a contribuir futuramente na transferência para o campo”. (Paulo, treinador)*

Diogo reforçou este pensamento citando uma miúda que praticou futsal e atualmente está inserida em contexto de alto rendimento na primeira liga nacional em Portugal:

*“A atleta desenvolveu competências que a diferencia das demais devido às suas habilidades técnicas (i.e., controlo de bola), criatividade e tomada de decisão rápida devido ao curto espaço do campo e velocidade do jogo, questões táticas (i.e., 1x1, 2x2, desmarcação).” (Diogo, treinador)*

As práticas de desportos individuais foram consideradas pelos participantes como igualmente importantes (comparativamente com os coletivos) para o desenvolvimento da jogadora. As conceções acerca dos seus benefícios relacionam-se com os fatores psicológicos e o rendimento pessoal das atletas. Segundo Sofia, as modalidades individuais propiciam um maior entendimento das derrotas e geram maior estímulo na busca por resultados positivos.

*“Nos desportos individuais o rendimento é avaliado de forma direta e pessoal, sendo, assim, a vitória ou o fracasso atribuído unicamente ao atleta, o que pode resultar numa pressão adicional para o desempenho. No aspeto*

*psicológico, a individualidade demanda maior capacidade de foco, lidar com a pressão, autoconfiança, autodisciplina, a gestão da ansiedade e do stress, uma vez que a atleta compete sozinha.” (Sofia, jogadora)*

No que concerne às modalidades coletivas, Sofia expôs o seu ponto de vista destacando que esta tipologia de desportos permite o desenvolvimento de outras competências igualmente importantes para a jogadora, nomeadamente as de cariz psicológico e social:

*“Os jogos coletivos estão intrinsecamente ligados ao desempenho da equipe como um todo, logo o sucesso não é alcançado pela habilidade individual, mas pela capacidade de colaboração e estratégia coletiva. Já nos fatores psicológicos, a coesão da equipa e a confiança mútua são cruciais no desempenho geral. Além disso, as jogadoras precisam ser capazes de lidar com a pressão em relação ao seu desempenho e ao do grupo e expectativas dos treinadores, diretores, adeptos.” (Sofia, jogadora)*

A PDID permite, assim, ao atleta desenvolver uma gama de competências motoras, cognitivas e sociais através da vivência desportiva em diferentes realidades, o que contribuiu para um desenvolvimento desportivo mais sustentado a longo prazo. Embora represente um percurso alternativo em relação à EP, a PDID requer um compromisso elevado pelas diversas partes interessadas, incluindo treinadores, pais, organizações desportivas e políticas sociais. No seguimento desta ideia, Pedro salienta que é essencial investir em programas e recursos que facilitem a aplicação na prática da PDID e garantam maiores oportunidades de participação desportiva, assim como a conscientização dos jovens para a necessidade de dedicarem mais tempo para a prática desportiva em detrimento das tendências tecnológicas exageradas que

acabam por dificultar a interação dos jovens com a atividade desportiva e um estilo de vida saudável.

*“devem ser criadas iniciativas públicas que agucem o interesse das crianças na prática desportiva, bem como propiciem essa realização em diferentes contextos, para além de realizar campanhas de conscientização da população sobre a relação do desporto com a vida saúde, para combater o sedentarismo que vem se estabelecendo na sociedade com o uso desacerbado da tecnologia”.*  
(Pedro, treinador)

#### **4.4.2. O papel da prática informal e dos jogos de rua**

O debate sobre a importância da prática informal e do futebol de rua proporcionou um dos conteúdos mais interessantes neste estudo. Este tipo de prática não requer a utilização de equipamentos especializados e pode ser desenvolvida em qualquer tipo de espaço, sem grandes regras, mas com grande diversão e interação entre os demais intervenientes, pelo que é considerada como uma oportunidade por excelência para desenvolver habilidades motoras, físicas, sociais e cognitivas. De uma forma unânime, as jogadoras indicaram que um dos primeiros contactos com o futebol decorreu precisamente através do futebol de rua, sem regras e estruturação, maioritariamente entre rapazes e sem treinadores condicionando a atividade:

*“O futebol de rua nos fornece tudo o que precisamos: propicia criatividade, autonomia, adaptabilidade, raciocínio rápido, constrangimentos inesperados como um buraco, uma pedra, uma árvore no caminho. Então, temos de aperfeiçoar as habilidades individuais e jogar de acordo com as características do espaço em que estamos, logo estes*

*fatores contribuem para o nosso desenvolvimento motor”.*  
*(Mariana, jogadora)*

Entre todas as vantagens citadas pelas atletas, o desenvolvimento da parte técnica e da criatividade foram os aspetos mais expostos neste estudo. Mariana frisa a importância do futebol de rua para o seu refinamento técnico, mormente por estar sempre a experimentar fintas, por jogar livre, ter de se adaptar às adversidades do espaço, acrescentando, ainda, o contributo para a sua posição atual como médio ofensivo:

*“A liberdade que sinto em campo para realizar as minhas ações vem quase toda do futebol de rua... não digo 100%, porém mais de metade. Na minha posição preciso pensar rápido, ter criatividade para criar jogadas, sair de situações desfavoráveis. Penso que me identifiquei como médio por ter essas capacidades em virtude do futebol de rua”.*  
*(Mariana, jogadora)*

Ana Sofia, apresenta um pensamento similar a Mariana, referindo que o futebol de rua estimula a liberdade e os requintes tecnicistas para posteriormente serem aplicados no campo em contexto formal:

*“Uma atleta com iniciação na rua acaba por ser alegre, tem características únicas, tudo acaba por correr naturalmente, é muito mais habilidosa, maior capacidade de improviso e resolve situações inesperadas em curto espaço de tempo”.*  
*(Ana Sofia, jogadora)*

Os treinadores reforçaram esta ideia, porém, apresentaram uma outra perspetiva associada ao futebol moderno. De acordo com as suas convicções, Rafael, reconheceu a importância do futebol de rua, mas acrescentou que

apenas este fator não chega atualmente para o desenvolvimento de uma jogadora de excelência:

*“O futebol é um desporto complexo onde diversas variáveis têm de estar alinhadas para alcançar o sucesso. Atualmente, apenas a qualidade técnica não resulta. Temos os conceitos táticos, a parte física e psicológica que interferem diretamente no desempenho do jogador. Por mais talentoso que seja, a condição tem de favorecer a utilização da sua capacidade individual para desequilibrar uma partida em favor da sua equipa”. (Rafael, treinador)*

Ao relembrar a sua infância, Daniela descreve com pormenor e emoção como foi o início da sua trajetória numa pequena cidade no interior de Portugal:

*“O meu primeiro contacto com o futebol foi com meus irmãos e amigos na rua de minha casa. Eram horas de jogo, uma bola velha, pés no chão, sapatilhas como balizas, parecíamos os brasileiros, nós éramos os jogadores, árbitros e adeptos ao mesmo tempo (...) O ambiente era totalmente diferente do que percebemos atualmente com crianças praticando em relvados naturais, sintético, sapatilhas de última geração, bolas novas ...”. (Daniela, jogadora)*

Aliado ao futebol de rua, os jogos populares são outra fonte de desenvolvimento motor e criatividade. A variedade de movimentos promovida através deste tipo de prática, como, por exemplo, o correr, saltar, rastejar, lançar, ajudam no aperfeiçoamento das capacidades coordenativas principalmente nas fases iniciais de desenvolvimento das jogadoras. Jogos como a macaca, galo, dança das cadeiras, cabra-cega, dos sacos, do gato e do rato, do mata foram abordados entre os participantes como sendo relevantes para o

desenvolvimento atlético, assim como um simples escalar de uma árvore, saltar à corda, saltar um muro, foram também citados pelos participantes como experiências informais importantes para o desenvolvimento atlético. O treinador Paulo acredita que estes tipos de atividades são essenciais para o desenvolvimento de um repertório motor alargado das jogadoras e relata a preocupação com a escassez dessas brincadeiras no cotidiano das crianças atualmente:

*“Antes de falarmos da importância desses jogos para o futebol, temos de ir além e reforçar o pensamento que a prática do exercício físico é fundamental para a vida de qualquer criança, seja ela com ímpetos competitivos mais aguçados ou apenas por lazer, diversão. Deve-se ter atenção que cada vez mais estão sedentárias pelo uso excessivo da internet, ocasionando a falta de interação social e engajamento com atividades físicas”. (Paulo, treinador)*

Pedro também acredita que a falta dos jogos populares na rotina das crianças confere um fator prejudicial para o desenvolvimento desportivo a longo prazo e exemplifica na prática os problemas causados por esse comportamento no alto rendimento:

*“A diminuição da coordenação motora, o desenvolvimento tardio de habilidades motoras fundamentais, redução da agilidade, flexibilidade e equilíbrio, problemas na coordenação espacial e temporal, são perceptíveis em exercícios básicos de aquecimento e coordenação em muitas atletas de alto rendimento. As solicitações mais básicas acabam por se tornar as mais difíceis de serem executadas, além das questões físicas que acabam por ser influenciadas”. (Pedro, treinador)*

Em conformidade, o treinador Diogo remete estas ideias para o exemplo de jogadores e ex-jogadores brasileiros (i.e., Ronaldinho, Neymar, Ronaldo, Garrincha) possuidores de um vasto repertório técnico no manuseamento da bola, muito devido ao desenvolvimento de capacidades motoras advindas das experiências adquiridas no futebol de rua e noutras práticas de cariz informal:

*“Podemos citar esses exemplos de cultura para mostrar a importância da prática informal. Nesses países vemos crianças jogando futebol, basquetebol, a correr, a saltar, livremente. Esta escola mágica que é a rua cria ídolos, referências desportivas que futuramente serão aprimoradas em contexto especializado”. (Diogo, treinador)*

#### **4.5. Perspetivas sobre uma carreira no futebol feminino em Portugal**

##### **4.5.1. Da formação ao alcance do futebol sénior: desafios existentes**

O percurso desportivo das jogadoras do futebol em Portugal é permeado por uma série de desafios desde o escalão mais baixo até ao alcance de uma equipa sénior. Pese embora o desenvolvimento do futebol feminino a nível nacional esteja a alcançar frutos nunca vistos, a verdade é que ainda existem diversos entraves e lacunas que necessitam de serem resolvidos. Do ponto de vista das jogadoras, esta trajetória de desenvolvimento encaminha-as para experiências únicas e reflexões profundas, porquanto desde tenra idade convivem com a desconfiança, a incerteza e o preconceito. De uma forma global, as jogadoras e os treinadores evidenciaram os momentos críticos na formação e na transição para a equipa sénior, assim como as dificuldades enfrentadas para a manutenção das atletas e o desejo de viverem apenas do futebol. Sara indica que a componente mental das jogadoras é um ponto que requer maior atenção por parte dos profissionais, explicando que a falta de apoio, as

discrepâncias dos contextos futebolísticos e a cobrança rude de treinadores não capacitados interferem na parte psicológica das jovens jogadoras.

*“Todos os clubes deveriam dispor de profissionais especializados na área psicológica. Nós raparigas apresentamos uma natureza única e diferente dos homens, temos de ter outro tipo de abordagem para alavancar o nosso rendimento até mesmo pelas questões biológicas que se alteram em algumas fases da vida” (Sara, jogadora)*

Carolina reforça a declaração de Sara com o foco na saúde mental das atletas:

*“Para ultrapassar todas as adversidades que o futebol nos apresenta temos de ser acompanhadas diariamente. O género feminino mentalmente ainda demonstra uma inconsistência perante o modo de se comportar face aos problemas que são presentes no dia a dia”. (Carolina, jogadora)*

Inês foca a sua atenção para a falta de competitividade nos escalões de formação em Portugal e como este problema condiciona o desenvolvimento de competências psicológicas das jogadoras, as quais são notórias numa fase mais avançada da sua carreira, particularmente quando alcançam o FS:

*“A formação também é um momento importante para formar a capacidade de resiliência das atletas à adversidade. A falta de competitividade nos escalões de formação gera comodidades às atletas, que ao se depararem com dificuldades posteriormente não sabem lidar porque nunca foram expostas a concorrência. Isto é visível na transição de muitas atletas para a equipa sénior”. (Inês, jogadora)*

Os treinadores reforçam que as carências no desenvolvimento das jogadoras são ainda mais evidentes nas vertentes técnica, tática e física, o que muito se deve ao contexto onde as atletas foram formadas. No seguimento destas ideias, Diogo cita que o desenvolvimento das atletas requer tempo, atenção e convívios com jogadoras mais experientes e maduras:

*“No nosso clube buscamos diminuir a diferença do escalão sénior para a formação trazendo duas, três atletas por semana para integrar a semana de treinos do plantel sénior, pois acreditamos que gerar desconforto nas atletas geram melhores adaptações do que manter as jogadoras na zona de conforto onde não são exigidas”. (Diogo, treinador)*

As jogadoras destacam a importância de se criarem equipas “B” nos clubes, porquanto consideram ser um fator crucial na reta final da preparação da transição das jogadoras para o escalão sénior, acima de tudo para aperfeiçoar os conhecimentos táticos e principalmente a componente física, pois a parte técnica nesta idade já está praticamente formada. Bárbara, relata o seu exemplo indicando que ao chegar à equipa principal (sénior) não se sentia preparada, pois na altura não havia uma estrutura de formação em Portugal organizada e sustentada:

*“Eu comecei a jogar futebol federado com 13 anos na equipa juniores e com 14 anos fui chamada para integrar o plantel sénior. Eu era uma criança a jogar no meio de mulheres com o dobro da minha idade, maduras e experientes”. (Bárbara, jogadora)*

Seguindo a reflexão de Bárbara, Carolina acrescenta que tinha qualidade para estar na equipa sénior, porém não quando foi lançada e da forma como foi conduzida a transição:

*“Eu tinha capacidade técnica para lá estar, só que com 15 anos eu não me sentia preparada psicologicamente. Tinha medo, não queria que me passassem a bola porque se eu errasse iam-se chatear comigo e todo o envolvimento em torno de uma equipa sénior requer responsabilidade para lidar com a pressão e as exigências”. (Carolina, jogadora)*

Em contrapartida, algumas atletas relataram que se sentiram totalmente preparadas para integrar o plantel sénior por terem vivenciado na formação as diferentes realidades do futebol e por sempre estarem em contacto com atletas mais maduras. Mariana refere que por não haver clubes com todos os escalões de formação as atletas acabavam por saltar etapas de desenvolvimento, o que resultava no amadurecimento precoce e forçado das jogadoras:

*“A falta de atletas fazia com que as mais novas fossem requisitadas para o escalão superior. Ideal não era, mas temos de olhar pelo lado positivo e aproveitar ao máximo essa oportunidade para colher no futuro os benefícios”. (Mariana, jogadora)*

Algumas jogadoras destacaram, também, a importância de representarem vários clubes ao longo da sua formação e como essa experiência contribuiu positivamente para o seu desenvolvimento, mormente por terem a possibilidade de conhecerem outras realidades e outras formas de trabalhar. Daniela explicita seu pensamento ao referir a sua história:

*“Iniciei minha trajetória num clube da minha terra onde não tinha as melhores condições, muito menos jogadoras suficientes. Ao me destacar recebi o convite para dar seguimento à minha carreira num grande clube português onde a realidade era completamente diferente. Agradeço*

*pela oportunidade de presenciar essas duas faces e por sempre ser tão bem acolhida pelas atletas mais velhas dos clubes em que passei”. (Daniela, jogadora)*

As diversas dificuldades presentes no percurso das jogadoras desde a formação até ao escalão sénior fizeram com que fossem repensados o desejo e a prospeção de uma carreira de sucesso no futebol. Sara refere que quando era jovem nunca pensou em parar a prática do futebol, porém ao alcançar o escalão sénior o seu pensamento foi diferente devido às circunstâncias típicas e não desejadas do que implica alcançar o patamar superior:

*“O mundo do futebol é muito sujo, ingrato, ganancioso, repleto de falsidade. O interesse está sempre em primeiro lugar e não concordo com essa filosofia. Isto fez-me repensar os meus desejos. Porém abdiquei de tantos momentos em minha vida e como a paixão pelo futebol não tem dimensão continuei trilhando o meu caminho”. (Sara, jogadora)*

Assim como Sara, outras companheiras de profissão relataram que o futebol sempre foi a sua paixão, contudo a falta de perspectiva de desenvolvimento a longo prazo, a ausência de um plano de carreira, de apoio familiar, de retorno financeiro, a ocorrência de lesões e a limitação no que concerne à conciliação do desporto com a vida académica fizeram com que, em algum momento das suas carreiras, pensassem em desistir do futebol. Bárbara destaca as questões físicas, nomeadamente a ocorrência de lesões, como fatores que favoreceram o pensamento relativo ao abandono da modalidade:

*“As lesões, as dores, acabam por fazer parte da vida de um atleta, costumo dizer que uma jogadora nunca vai a campo cem por cento, sempre existe um desconforto. As lesões demandam tempo de recuperação, paciência, resiliência*

*para superá-las e, por vezes, pensei em parar. Sentia-me incapaz por não poder evitar e ter que passar por esses momentos que acabaram por ser corriqueiros num período da minha carreira”. (Bárbara, jogadora)*

No seguimento destas ideias, Ana Sofia menciona o fator rendimento pessoal em treino e jogo como um exemplo que leva as jogadoras a refletirem sobre a sua continuidade no futebol:

*“Já me passou pela cabeça parar de jogar muitas vezes. Basicamente quando as coisas não correm bem, estou numa má fase, nesses momentos acabo por ficar em baixo e isso afeta-me de forma a indagar sobre a minha continuidade no futebol”. (Ana Sofia, jogadora)*

Por outro lado, a qualidade da relação entre as jogadoras e os respetivos treinadores parece ser um fator chave para balizar a realização dos sonhos das respetivas no futebol. Os treinadores desempenham um papel primordial na gestão deste processo, particularmente na compreensão e amenização das dificuldades reais do contexto do futebol profissional. De acordo com este tema, Daniela relata:

*“Quando somos jovens os sonhos são lindos, simples de serem alcançados e que só dependemos de nós para conquistá-los, mas o tempo mostra o quanto é difícil chegar ao topo. O suporte dos treinadores para manter o foco é fundamental. Ter confiança no treinador e no processo em que estamos inseridas torna-se crucial para aguçar o desejo de uma carreira de sucesso no futebol”. (Daniela, jogadora)*

#### 4.5.2. Dificuldades na transição para o futebol sénior

Os participantes deste estudo ressaltaram que a transição para o FS é uma etapa do percurso desportivo das jogadoras bastante sensível, porquanto se observa um abandono da prática considerável entre as jogadoras. As faltas de apoio, de políticas públicas voltadas para o desporto, entre outros motivos, acabam por resultar no abandono desportivo ou na prática desportiva sem a intenção de uma projeção de carreira ao mais alto nível. Inês afirma que chegar ao FS é sempre uma fase muito desafiante e que muitas das suas companheiras abandonaram o futebol nesta etapa:

*“Muitas raparigas que fizeram a formação comigo deixaram o futebol um pouco antes de chegar ao escalão sénior ou até mesmo após a chegada. São vários motivos envolvidos neste cenário, desde falta de apoio financeiro ou familiar até à ocorrência de uma gravidez precoce”. (Inês, jogadora)*

A falta de contratos profissionais com todas as jogadoras é um motivo de desagrado entre as respetivas, porquanto percebem a existência de diferenciação entre jogadoras. Sofia realça que devido ao seu histórico em grandes clubes nacionais e internacionais possui um contrato profissional, mas que tal não acontece com todas as suas companheiras de equipa:

*“Na minha opinião todas deveriam ter contratos. Se estão no escalão sénior é porque tem capacidade, merecem ser reconhecidas com o seu devido valor. É desconfortável olhar para o lado e ver miúdas com potencial não serem remuneradas como devem e serem “obrigadas” a trabalhar para se sustentarem, enquanto você possui esta “regalia”. O sistema ainda não é igual para todos, até mesmo as atletas estrangeiras quando veem para Portugal acrescentar o nível*

*técnico do campeonato nacional são valorizadas e as formadas nacionalmente ficam para trás”. (Sofia, jogadora)*

Conhecer as causas que acabam por culminar no afastamento de uma carreira profissional no futebol por parte das jogadoras pode ajudar na resolução deste problema. Rafael coloca-se diante dos fatos e explica que além dos problemas sociais, a formação não é vista como um processo de desenvolvimento de jogadoras, mas sim uma espécie de seleção daqueles que mais se destacam no momento e que podem alimentar o escalão sénior:

*“As fases de maturação durante a adolescência acabam por dificultar a manutenção de muitas miúdas, pois a busca por resultados a curto prazo acaba por oprimir o desenvolvimento a longo prazo de atletas atrasadas biologicamente em relação aos seus pares. Muitas atletas sofrem com este processo e acabam por ser postas de lado mesmo com uma qualidade acima da média”. (Rafael, treinador)*

Um plano nacional de desenvolvimento de jogadoras de futebol pode ser um caminho para preservar a manutenção das respetivas na modalidade e facilitar a transição para o escalão sénior. Pedro afirma que conhecer os motivos para o abandono é o primeiro passo para solucionar este problema:

*“É necessário iniciar de baixo para cima com a obrigatoriedade de todas as equipas terem escalões etários para que não tenha saltos precoces das jovens. Criar competitividade através de campeonatos nacionais para gerar experiência, realizar intercâmbios com clubes estrangeiros também é importante para diminuir o déficite na chegada ao sénior bem como defrontar outras culturas a nível tático e físico. O governo apoiar financeiramente os*

*clubes para que possam ter capacidade de pagar ordenados dignos as atletas para que possam se dedicar exclusivamente ao futebol ao invés de uma dupla jornada de trabalho elevando o nível do campeonato nacional e conseqüentemente os resultados internacionais das nossas seleções”. (Pedro, treinador)*

É unânime entre jogadoras e treinadores que o contexto familiar e social se confere um fator diferencial para a decisão das jogadoras recair na manutenção da prática de futebol. Daniela reconhece que o sonho pessoal se torna comum a todos a seu redor:

*“Enquanto jovem sempre acreditei que era possível chegar ao escalão sénior, mas ultrapassar os obstáculos só foi possível com o apoio da minha família e amigos. A realidade é dura, as abdições são muitas e acabo por pensar muitas vezes que o meu sonho não é mais só meu ou para mim, são deles e para eles”. (Daniela, jogadora)*

Pese embora os desafios e entraves existentes no percurso das jogadoras de futebol em Portugal, muitas estão determinadas em elevar o nível nacional e alcançar o sucesso desportivo. O aumento do investimento e do apoio fornecido ao futebol feminino, em conjunto com as diversas iniciativas para promover a igualdade de género na modalidade, são fatores que têm vindo a contribuir para o desenvolvimento desta atividade em Portugal, abrindo, assim, caminho para um futuro promissor da carreira da jogadora de futebol no nosso país.

## 5. Discussão

O presente estudo teve como objetivo caracterizar a participação desportiva de jogadoras de futebol portuguesas que atuam na primeira divisão nacional. Especificamente, procurou-se compreender o seu percurso desportivo no que concerne à quantidade e tipo de prática experienciada ao longo do tempo, os fatores associados à transição para o FS e, ainda, as influências sociais existentes ao longo do percurso desportivo da jogadora.

### 5.1. *Especialização Precoce e o envolvimento em prática altamente específica e estruturada*

Os treinadores e jogadoras analisados neste estudo consideram, na sua maioria, que a EP não é um percurso favorável para o desenvolvimento da jogadora de futebol. Esta constatação é coerente com a literatura existente, que frequentemente destaca as potenciais desvantagens associadas a uma EP, como, por exemplo, o abandono precoce do desporto (dropout) (Fraser-Thomas et al., 2008b; Gould et al., 1996; Wall & Côté, 2007), uma maior prevalência de esgotamento físico e emocional (burnout) (Strachan et al., 2009) e de lesões de sobreuso (Law et al., 2007), o que, conseqüentemente, limita a longevidade das carreiras dos atletas (Baker, 2003; Baker et al., 2009; Law et al., 2007; Wiersma, 2000).

Pese embora a perceção desfavorável dos participantes em relação à EP, os mesmos consideram que este percurso pode possuir alguns benefícios, como, por exemplo, a profundidade do conhecimento, o desenvolvimento rápido de determinadas capacidades, e, conseqüentemente, a possibilidade de alcance de oportunidades na carreira desportiva. Estas ideias são sustentadas por um estudo recente de (Güllich et al., 2020), o qual indica que a quantidade de tempo que os jogadores se dedicaram a uma prática desportiva específica é importante para atingir um desempenho de elite.

Deste modo, esta dualidade de perceções dos participantes sugere a necessidade de uma maior informação e formação dos intervenientes

desportivos no que diz respeito aos percursos desportivos em geral, e à EP em particular, para que se possa colocar em prática uma abordagem equilibrada na orientação de jogadoras em formação, ponderando tanto as vantagens quanto as desvantagens da EP, de modo a apoiar decisões informadas e alinhadas com os objetivos individuais e circunstâncias de cada contexto.

## **5.2. *Prática Desportiva Inicial Diversificada como um percurso alternativo na formação da jogadora***

Por sua vez, os treinadores e as jogadoras de futebol em análise neste estudo consideram fundamental a vivência desportiva diversificada nas etapas iniciais de formação, porquanto consideram que as respetivas promovem um desenvolvimento global favorável das habilidades motoras fundamentais, bem como dos aspetos psicológicos e sociais que suportam o percurso desportivo no futebol. Inclusivamente, as jogadoras deste estudo expuseram que vivenciaram uma panóplia de outros desportos antes da sua especialização no futebol e que estas experiências foram importantes para o seu desenvolvimento desportivo. A perspetiva favorável em relação à PDID da é suportada pela vasta literatura que defende os benefícios de uma formação desportiva diversificada nas primeiras fases de desenvolvimento de um atleta (Brenner et al., 2019; Chow et al., 2021; Coutinho et al., 2023; Murata et al., 2022; Rudd et al., 2021; Sarmiento et al., 2018; Sweeney et al., 2021; Wormhoudt et al., 2018).

Deste modo, os resultados deste estudo corroboram a tendência da investigação neste domínio ao sugerir que a EP não se constitui o único percurso desportivo válido para atingir níveis elevados de rendimento desportivo e que a PDID pode ser um percurso alternativo que permite na mesma o alcance da excelência desportiva (Baker et al., 2003; Barreiros et al., 2013; Côté et al., 2009; Côté et al., 2012; Güllich, 2017; Wormhoudt et al., 2018). De facto, a prática desportiva diversificada durante a infância pode potenciar o desenvolvimento de diversas habilidades motoras, bem como de competências cognitivas, afetivas e sociais favoráveis (Button et al., 2020; Côté et al., 2009; Guignard et al., 2020; Ribeiro et al., 2021). Ademais, diversos autores indicam que a vivência de vários

desportos numa fase inicial do desenvolvimento de um atleta favorece o interesse e aumenta o gosto pela prática desportiva, contribuindo, assim, para a continuidade da sua prática e para o desenvolvimento do atleta a longo prazo (Côté et al., 2007; Côté et al., 2013; Côté et al., 2012; Wiersma, 2000).

Os participantes deste estudo são, assim, unânimes em considerarem que este percurso desportivo poderá ser um fator primordial para sustentar posteriormente um desenvolvimento específico na modalidade futebol, realçando, porém, a necessidade de políticas e práticas que incentivem a diversidade de experiências desportivas na infância.

### **5.3. *Transição dos escalões de formação para o futebol sénior: um marco importante no desenvolvimento desportivo do jogador***

Os treinadores e jogadoras analisados neste estudo consideram, de forma unânime, que a TJS é um dos momentos mais importantes e sensíveis no processo de formação das jogadoras de futebol. Esta transição é peculiar devido às dinâmicas organizacionais dos clubes e aos objetivos referentes à formação e seleção das jogadoras com potencial talento. Deste modo, os treinadores consideram que nesta fase importa preparar as jogadoras para integrarem, futuramente, a equipa sénior no momento da TJS (Relvas et al., 2010).

Os resultados deste estudo ressaltam que o progresso da jogadora ao longo da sua carreira desportiva compreende a ocorrência de “micro - transições” entre diferentes escalões na formação até ao alcance da equipa sénior, devido a diversas circunstâncias, como, por exemplo, a insuficiência de jogadoras para completar uma equipa, remetendo, assim, por vezes a uma especialização forçada (Côté, 1999; Côté & Fraser-Thomas, 2007; Côté et al., 2012; Ericsson et al., 1993). A este nível, a investigação empírica realizada sobre este tema refere que os aspetos físicos, técnicos e táticos são uma das maiores dificuldades na TJS para ambas as populações (masculino e feminino) (Finn & McKenna, 2010; Morris et al., 2016). Ademais, as jogadoras deste estudo destacaram o aumento das exigências psicológicas como fator principal que dificulta a TJS, assim como a falta de profissionalismo no âmbito nacional (i.e., falta de contratos

profissionais). Estes fatores possuem um peso relevante porquanto levam as jogadoras a ponderar a decisão entre seguir a sua carreira desportiva profissional ou, por sua vez, optar por carreira dual (i.e., exercer uma determinada profissão durante um período do dia e jogar futebol no outro).

É fundamental salientar que cada jogadora possui a sua individualidade, culminando em diferentes interpretações no que concerne às transições desportivas. A partir disto, foi apresentado pelas jogadoras que a inserção em escalões etários superiores, bem como a bagagem adquirida na formação em diferentes clubes, facilitou o processo de adaptação. Contudo, esta perspetiva não foi partilhada por todas as jogadoras, pois algumas não obtiveram experiências favoráveis como as anteriormente apresentadas, o que fez com que não se sentissem tão confiantes para a prática do futebol, mesmo com a sua qualidade reconhecida. Aliado a isto, os treinadores reforçam a importância do apoio social fornecido por familiares, amigos e treinadores como elementos facilitadores do processo de transição, como apresenta a literatura (Finn & McKenna, 2010; Morris et al., 2016; Røynesdal et al., 2018).

Adicionalmente, as jogadoras referiram a importância da criação de equipas “B” como uma possível solução para diminuir o impacto da TJS e dos fatores associados. Por outro lado, referem a importância de investimentos nas estruturas fornecidas pelos clubes, maior visibilidade, investimento em recursos materiais, padronização dos campos de jogo e obrigatoriedade de contratos profissionais para as jogadoras.

No que diz respeito às adversidades e singularidades no processo de formação feminino em Portugal, evidencia-se a necessidade de intervenções precisas nos próximos anos com intuito de capacitar os envolvidos nesse contexto e alargar o conhecimento referente a esta temática. Desta forma, os parâmetros que alicerçam na maioria dos casos o futebol feminino seguem direcionamentos específicos do sexo masculino baseados na literatura existente, podendo não ser o ideal para o cenário feminino.

#### **5.4. *As influências sociais no percurso desportivo do atleta: o papel da família, dos treinadores e dos outros significativos***

Os treinadores e jogadoras analisados neste estudo consideram fundamental o suporte familiar, dos treinadores e dos outros significativos ao longo do percurso desportivo da jogadora. Este enquadramento retrata a posição privilegiada desses elementos perante as jogadoras e confirmam as informações existentes na literatura em relação ao contexto social na formação de jovens jogadoras (Côté, 1999; Coté et al., 2003; Côté & Hay, 2002).

Em idades iniciais, as jogadoras corroboram a perspetiva que os familiares possuem papel preponderante na influência e no suporte em relação ao início da sua prática desportiva no futebol. Estudos empíricos frisam que em idades menores os pais possuem um papel importante no incentivo à prática desportiva com a promoção de um ambiente saudável para o desenvolvimento do atleta, bem como pelo suporte financeiro e logístico que possibilite a prática desportiva (Barreiros et al., 2013; Fraser-Thomas et al., 2013).

Por outro lado, os treinadores apontam que o suporte emocional e aconselhamento, a presença e o acompanhamento tornam-se a grande função dos envolvidos na carreira das jogadoras, seja treinadores, familiares ou outros significativos que apoiam as jogadoras (Barreiros et al., 2013; Coté et al., 2003; Côté et al., 2010; Fraser-Thomas et al., 2013; Stambulova & Samuel, 2019). As jogadoras, por seu turno, reforçam a necessidade dos treinadores serem conscientes do seu papel enquanto formadores de pessoas, propulsores de talentos com a sua metodologia de treino, conhecimento alargado e organização dos conteúdos apresentados. As jogadoras consideram que os treinadores possuem um papel determinante para gerar um ambiente motivador e propício ao desenvolvimento pessoal e profissional da jogadora. Consideram, igualmente, que o treinador precisa de ser um bom gestor, característica fundamental no contexto desportivo atual, principalmente quando se trata do sexo feminino, como relatam as próprias jogadoras de acordo com as especificidades da sua natureza.

Nas fases subsequentes do processo de formação, os outros significativos que se apresentam fora do cenário desportivo preenchem as carências no âmbito emocional e motivacional complementando as demandas salientadas pelos treinadores e jogadoras (Barreiros et al., 2013; Fraser-Thomas et al., 2008a; Jõesaar et al., 2012; Keegan et al., 2010).

Em resumo, todos os intervenientes, mormente a família, os treinadores e os outros significativos, possuem um papel relevante na carreira atlética da jogadora, variando apenas o momento, o tipo de suporte e a intensidade que se apresenta. Pese embora a literatura existente sobre as questões sociais inerentes ao desenvolvimento desportivo do atleta, o conhecimento é ainda escasso no que concerne a estas questões aplicadas ao contexto do futebol feminino, pelo que importa desenvolver futuros estudos sobre a temática para uma melhor compreensão deste fenómeno.

## 6. Considerações finais

O presente estudo emergiu do interesse em compreender o processo de desenvolvimento desportivo a longo prazo da jogadora de futebol feminino em Portugal sob a perspetiva de treinadores e jogadoras que atuam em equipas da Primeira Liga portuguesa. Com este estudo pretendeu-se obter conhecimento específico sobre a temática que fosse capaz de, por um lado, contribuir para a literatura específica, mas, por outro, fornecer informação robusta e concreta para o domínio da prática.

A partir dos relatos de treinadores e jogadoras, assim como da literatura que suporta este tema, emergiram resultados sobre a temática em questão, nomeadamente: 1) a tipologia dos percursos desportivos e a perceção dos participantes sobre os respetivos, 2) as transições existentes ao longo do processo de desenvolvimento da jogadora e as nuances relacionadas com as mesmas, 3) as influências sociais presentes ao longo deste processo de desenvolvimento, particularmente no que concerne às influências parentais, dos treinadores e dos outros significativos.

Em consonância, as considerações finais explanadas estabelecem uma síntese com base nos resultados apresentados neste estudo os quais viabilizaram obter uma visão global em relação ao percurso desportivo no decorrer da formação das jogadoras de futebol feminino no cenário português, bem como as características presentes no processo de desenvolvimento desde a fase inicial da prática desportiva até a chegada ao escalão sénior.

O presente estudo evidenciou que a maioria das jogadoras de futebol usufruiu de uma PDID com a vivência de outras modalidades que antecederam a escolha e especialização no desporto de eleição (i.e., futebol). Deste modo, podemos constatar que as jogadoras em questão não se especializaram precocemente no futebol, tendo, em contrapartida, percorrido primeiramente um percurso com base em vivências desportivas diversificadas, na qual a especialização no futebol apenas surge posteriormente no seu desenvolvimento. Por sua vez, os treinadores e jogadoras consideraram que a EP é um percurso desportivo que apresenta mais desvantagens do que benefícios para o desenvolvimento das jogadoras.

Os resultados obtidos vão ao encontro da literatura específica sobre este tema, mormente no que se refere ao facto da EP não se constituir o único percurso desportivo válido para atingir níveis superiores de rendimento, apresentando a PDID como uma trajetória desportiva alternativa, válida e viável, tanto para o alcance da expertise, como para um desenvolvimento mais sustentado da jogadora de futebol (Barreiros et al., 2013; Coutinho, 2014) .

O envolvimento em diversos desportos numa fase inicial da formação desportiva foi uma peculiaridade convergente observada na maioria das jogadoras de futebol. Os participantes consideraram que o respetivo percurso favoreceu uma aprendizagem holística de aspetos fundamentais para o desenvolvimento das jogadoras (i.e., técnica, tática, física, psicológica e social) (Coutinho, 2014). Alguns participantes destacaram, porém, que uma EP pode contribuir para um desenvolvimento da jogadora mais rápido, promovendo resultados competitivos igualmente mais céleres. Por este motivo, consideraram que um equilíbrio entre EP e PDID poderá ser benéfico, o que pode ser traduzido numa prática extensiva da modalidade agregada a uma prática diversificada, menos estruturada e mais informal em idades menores.

As transições existentes ao longo da carreira desportiva da jogadora foi um tema também destacado neste estudo. O foco principal exposto por treinadores e jogadoras situou-se na TJS, apontado como momento mais crítico do processo de desenvolvimento das jogadoras devido aos constrangimentos característicos desta fase. De acordo com as diversas circunstâncias inerentes a este momento, as jogadoras convergiram, principalmente, para o aumento das exigências psicológicas como fator principal que dificulta a TJS, bem como a falta de profissionalismo em Portugal, que acarreta na desistência das jogadoras ou escolha de uma carreira dupla (i.e., Desporto vs. Escola).

Em contrapartida, também foi observado que as vivências em escalões superiores ao indicado para a faixa etária durante o processo de formação conferem um fator importante para aquisição de bagagem desportiva. Por outro lado, a criação de equipas “B” para diminuir a lacuna entre o escalão júnior e o escalão sénior e investimentos na estrutura geral que engloba o contexto

feminino também foram aspetos destacados pelas jogadoras como pontos a melhorar a curto prazo.

Igualmente, procurou-se compreender de que forma a influência dos agentes sociais (i.e., pais, treinadores e outros significativos) determinam o desenvolvimento das jogadoras de futebol. O presente estudo evidenciou a existência de alguns pontos de convergência a este nível no percurso desportivo das jogadoras. No que concerne ao apoio fornecido pelos pais todas as jogadoras reconheceram que as oportunidades de práticas proporcionadas, bem como todo o apoio ao nível de transporte, material desportivo, alimentação, são influências essenciais proporcionadas pela estrutura familiar (Barreiros et al., 2013; Coté et al., 2003; Coutinho, 2014; Fraser-Thomas et al., 2008a).

Para além disso, destacaram a figura do treinador como fundamental no desenvolvimento de competências técnicas, táticas, físicas, psicológicas e sociais ao longo da formação das jogadoras. Deste modo, a influência do treinador abrange não apenas a influência na evolução profissional da jogadora, mas, sobretudo, no desenvolvimento pessoal e social da respetiva.

Os participantes salientaram, ainda, o papel importante dos outros significativos no desenvolvimento da jogadora, porquanto contribuem para o preenchimento de carências no âmbito emocional e motivacional. Estes resultados corroboram a noção de que a afiliação e o desenvolvimento de relações sociais positivas no desporto são reconhecidos como fatores decisivos para a manutenção do interesse e da motivação dos atletas para a prática desportiva (Barreiros et al., 2013; Coutinho, 2014; Fraser-Thomas et al., 2008a, 2008b).

Em suma, todos os participantes concordam com a importância dos agentes sociais na construção e desenvolvimento de uma carreira desportiva, sendo que os familiares, treinadores e os outros significativos desempenham papéis distintos, mas complementares, formando uma rede de apoio para a jogadora alcançar o sucesso.

### *Desafios, Limitações e Sugestões para futuros estudos*

As possíveis limitações desta investigação surgem fundamentalmente pela complexidade do tema em si, mormente por estudarmos de forma retrospectiva o processo de desenvolvimento desportivo a longo prazo da jogadora de futebol. Por se tratar de uma área do conhecimento bastante explorada no campo desportivo masculino, foram encontrados poucos estudos direcionados para o género feminino sobre esta temática, o que dificultou, em certo modo, uma interpretação mais concreta dos resultados obtidos. Deste modo, a investigação futura deve alargar a análise destes processos no futebol feminino, de modo a proporcionar um entendimento mais rigoroso e concreto do percurso das jogadoras de futebol.

Este estudo, dada a sua natureza qualitativa, centra-se numa população muito específica de jogadoras e treinadores, fornecendo informação muito concreta sobre os respetivos contextos. Por este motivo, não se permite que os resultados sejam extrapolados para diferentes contextos de prática. Importa, portanto, que investigações futuras repliquem um design de estudo desta natureza para que seja possível compreender o impacto que o meio, a cultura, a tipologia do desporto, bem como outros fatores de ordem ambiental e social possam ter no estudo desta temática. Futuros estudos devem igualmente alargar a análise desta temática a outros contextos, como sejam, outros níveis competitivos, outras equipas e até mesmo outras culturas e países, de forma a robustecer o conhecimento sobre esta área no futebol feminino.

Ademais, a metodologia empregada neste estudo apenas nos permite aceder a perceções de sujeitos, não informando com exatidão quais os percursos que foram realmente percorridos. O recurso a uma metodologia mista, na qual se conjugue informação de ordem quantitativa e qualitativa, poderá orientar a uma perspetiva ainda mais complementar e pormenorizada acerca do complexo processo de desenvolvimento da jogadora.

Face a escassez de programas de desenvolvimento desportivo a longo prazo no futebol feminino português, os resultados apresentados neste estudo parecem contribuir para a consciencialização acerca de possíveis caminhos a

percorrer pelas jogadoras desta modalidade e, de certa forma, para a otimização dos processos que encaminhem não só mais jogadoras para o alcance de patamares superiores, como também promovam um desenvolvimento desportivo adequado para os praticantes em geral.

## 7. Referências Bibliográficas

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395-408.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In I. G. T. R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of sport psychology* (3<sup>a</sup> ed., pp. 712-733). NJ, US: John Wiley & Sons, Inc.
- Baharloo, S., Service, S. K., Risch, N., Gitschier, J., & Freimer, N. B. (2000). Familial aggregation of absolute pitch. *Am J Hum Genet*, 67(3), 755-758.
- Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14(1), 85-94.
- Baker, J., Cobley, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much! *High ability studies*, 20(1), 77-89.
- Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Learning from the experts: Practice Activities of Expert Decision Makers in Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 342-347.
- Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in Ultra-Endurance Triathletes Early Sport Involvement, Training Structure, and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 64-78.
- Barreiros, A., Côté, J., & Fonseca, A. M. (2013). Training and psychosocial patterns during the early development of Portuguese national team athletes. *High Ability Studies*, 24(1), 49-61.
- Baumbusch, J. (2010). Semi-structured interviewing in practice-close research. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 15(3), 255.
- Bennett, K. J., Vaeyens, R., & Franssen, J. (2019). Creating a framework for talent identification and development in emerging football nations. *Science and Medicine in Football*, 3(1), 36-42.
- 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(6), 685-708.

- Bird, C. M. (2005). How I stopped dreading and learned to love transcription. *Qualitative inquiry, 11*(2), 226-248.
- Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research - A Practical Guide for Beginners*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Brenner, J. S., LaBotz, M., Sugimoto, D., & Stracciolini, A. (2019). The Psychosocial Implications of Sport Specialization in Pediatric Athletes. *Journal of Athletic Training, 54*(10), 1021-1029.
- Bruner, M., Eys, M., & Turnnidge, J. (2013). Peer and group influences in youth sport. *Morgantown: Fitness Information Technology, 10*(3), 10-25.
- Bruner, M. W., Erickson, K., Wilson, B., & Côté, J. (2010). An appraisal of athlete development models through citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(2), 133-139.
- Burr, V. (1995). *An Introduction to Social Constructionism*. London: Routledge.
- Button, C., Seifert, L., Chow, J. Y., Davids, K., & Araujo, D. (2020). *Dynamics of skill acquisition: An ecological dynamics approach*: Human Kinetics Publishers.
- Chan, D. K., Lonsdale, C., & Fung, H. H. (2012). Influences of coaches, parents, and peers on the motivational patterns of child and adolescent athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 22*(4), 558-568.
- Charbonnet, B., Schmid, M. J., Örencik, M., van Niekerk, E., & Conzelmann, A. (2023). The road to excellence in women's football: a retrospective cohort study over the last 30 years with Swiss national players. *Science and Medicine in Football*.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2021). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*: Routledge.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist, 13*(4), 395-417.

- Côté, J., Allan, V., Turnnidge, J., & Erickson, K. (2020). Early Sport Specialization and Sampling. In *Handbook of Sport Psychology* (pp. 578-594).
- Coté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports : Advances in research on sport expertise* (pp. 89-114). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and Play in the Development of Sport Expertise. In *Handbook of Sport Psychology* (pp. 184-202).
- Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. *Sports coaching: Professionalisation and practice*, 63, 84.
- Côté, J., & Erickson, K. (2015). Diversification and deliberate play during the sampling years. In *Routledge handbook of sport expertise* (pp. 305-316): Routledge.
- Côté, J., Erickson, K., & Abernethy, B. (2013). Play and practice during childhood. In J. C. R. Lidor (Ed.), *Conditions of children's talent development in sport* (pp. 9-20). Morgantown, WV: FIT.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth Involvement in Sport. In P. Crocker (Ed.), *Sport Psychology: A Canadian perspective* (pp. 270-298). Toronto: Pearson.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective.
- Coté, J., Horton, S., MacDonald, D., & Wilkes, S. (2009). The benefits of sampling sports during childhood. *Physical & Health Education Journal*, 74(4), 6-11.
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(1), 7-17.
- Côté, J., Murphy-Mills, J., & Abernethy, B. (2012). The development of skill in sport. In N. Hodges & M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport* (pp. 269-286). New York: Routledge.

- Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., & Baria, A. (1995). The Coaching Model: A Grounded Assessment of Expert Gymnastic Coaches' Knowledge. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 1-17.
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & sports, 29*, S63-S69.
- Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International Journal of Sports Science & Coaching, 11*(2), 279-293.
- Coutinho, P., Mesquita, I., Fonseca, A. M., & Côté, J. (2015). Expertise development in volleyball: the role of early sport activities and players' age and height. *Kinesiology, 47*(2.), 215-225.
- Coutinho, P., Mesquita, I., Fonseca, A. M., & De Martin-Silva, L. (2014). Patterns of Sport Participation in Portuguese Volleyball Players According to Expertise Level and Gender. *International Journal of Sports Science & Coaching, 9*(4), 579-592.
- Coutinho, P., Ramos, A., Afonso, J., Bessa, C., Ribeiro, J., Davids, K., Fonseca, A. M., & Mesquita, I. (2023). To Sample or to Specialise? Sport Participation Patterns of Youth Team Sport Male Players. *Children, 10*(4), 729.
- Coutinho, P. A. d. S. (2014). *O Percurso para a excelência no desporto: Estudo retrospectivo de fatores de treino e psicossociais em voleibolistas portugueses*. Porto: Patricia Coutinho. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Curran, O., MacNamara, A., & Passmore, D. (2019). What about the girls? Exploring the gender data gap in talent development. *Frontiers in sports and active living, 1*, 3.
- Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2013). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. *Talent Development and Excellence, 5*(1), 21-34.
- Davids, K., & Baker, J. (2007). Genes, Environment and Sport Performance. *Sports Medicine, 37*(11), 961-980.

- Deakin, J. M., & Cobley, S. (2003). A search for deliberate practice. *Expert performance in sports*, 115-136.
- DiSanti, J. S., & Erickson, K. (2019). Youth sport specialization: a multidisciplinary scoping systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(18), 2094-2105.
- Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Roemer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 38(685-705), 2-2.
- Finn, J., & McKenna, J. (2010). Coping with academy-to-first-team transitions in elite English male team sports: The coaches' perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(2), 257-279.
- Fitzgerald, A., Fitzgerald, N., & Aherne, C. (2012). Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of adolescence*, 35(4), 941-958.
- Ford, P., & Williams, M. (2012). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Journal of Sport and Exercise*, 13(3), 349-352.
- Ford, P. R., Hodges, N. J., Broadbent, D., O'Connor, D., Scott, D., Datson, N., Andersson, H. A., & Williams, A. M. (2020). The developmental and professional activities of female international soccer players from five high-performing nations. *Journal of Sports Sciences*, 38(11-12), 1432-1440.
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, 20(1), 65-75.
- Fornasiero, A., Savoldelli, A., Modena, R., Boccia, G., Pellegrini, B., & Schena, F. (2018). Physiological and anthropometric characteristics of top-level youth cross-country cyclists. *Journal of Sports Sciences*, 36(8), 901-906.

- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23(1), 3-23.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008a). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318-333.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008b). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 645-662.
- Fraser-Thomas, J., Strachan, L., & Jeffery-Tosoni, S. (2013). Family influence on children's involvement in sport. *Conditions of children's talent development in sport*, 179-196.
- Galletta, A. (2012). *Mastering the semi-structured interview and beyond: From research design to analysis and publication*. New York: New York University Press.
- Gess-Newsome, J., & Lederman, N. G. (1995). Biology teachers' perceptions of subject matter structure and its relationship to classroom practice. *Journal of Research in Science Teaching*, 32(3), 301-325.
- Glazier, P. S. (2017). Towards a grand unified theory of sports performance. *Human movement science*, 56, 139-156.
- Glazier, P. S., & Davids, K. (2009). Constraints on the complete optimization of human motion. *Sports Medicine*, 39(1), 15-28.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: Pt. 1. A quantitative psychological assessment. *Sport Psychologist*, 10, 322-340.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), 67-79.
- Gregersen, P. K., Kowalsky, E., Kohn, N., & Marvin, E. W. (1999). Absolute pitch: prevalence, ethnic variation, and estimation of the genetic component. *The American Journal of Human Genetics*, 65(3), 911-913.

- Guba, E. G. (Ed.). (1990). *The alternative paradigm dialog. In. EG Guba.(ed). The paradigm dialog.* Newbury Park: Sage.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 2(163-194), 105.
- Guignard, B., Button, C., Davids, K., & Seifert, L. (2020). Education and transfer of water competencies: an ecological dynamics approach. *European Physical Education Review*, 26(4), 938-953.
- Gulbin, J. P., Oldenzel, K. E., Weissensteiner, J. R., & Gagné, F. (2010). A look through the rear view mirror: Developmental experiences and insights of high performance athletes. *Talent development & excellence*, 2(2), 149-164.
- Güllich, A. (2017). International medallists' and non-medallists' developmental sport activities—a matched-pairs analysis. *Journal of sports sciences*, 35(23), 2281-2288.
- Güllich, A. (2018). "Macro-structure" of developmental participation histories and "micro-structure" of practice of German female world-class and national-class football players. *Journal of Sports Sciences*, 37(12), 1347-1355.
- Güllich, A., Cronauer, R., Diehl, J., Gard, L., & Miller, C. (2020). Coach-assessed skill learning progress of youth soccer players correlates with earlier childhood practice in other sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 285-296.
- Haugaasen, M., Toering, T., & Jordet, G. (2014a). From childhood to senior professional football: A multi-level approach to elite youth football players' engagement in football-specific activities. *Psychology of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 336-344.
- Haugaasen, M., Toering, T., & Jordet, G. (2014b). From childhood to senior professional football: elite youth players' engagement in non-football activities. *Journal of sports sciences*, 32(20), 1940-1949.
- Hayman, R., Polman, R., Borkoles, E., & Taylor, J. (2013). The influence of a deliberate practice intervention on the putting performance and subsequent practice behaviours of aspiring elite adolescent golfers. *Talent Development and Excellence*, 5(2), 67-84.

- Heinze, J. E., Heinze, K. L., Davis, M. M., Butchart, A. T., Singer, D. C., & Clark, S. J. (2017). Gender role beliefs and parents' support for athletic participation. *Youth & Society, 49*(5), 634-657.
- Helsen, W., Starkes, J., & Hodges, N. (1998). Team Sports and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 12-34.
- Hendry, D. T., & Hodges, N. J. (2018). Early majority engagement pathway best defines transitions from youth to adult elite men's soccer in the UK: A three time-point retrospective and prospective study. *Psychology of Sport and Exercise, 36*, 81-89.
- Hendry, D. T., Williams, A. M., Ford, P. R., & Hodges, N. J. (2019). Developmental activities and perceptions of challenge for National and Varsity women soccer players in Canada. *Psychology of Sport and Exercise, 43*, 210-218.
- Hodges, N., & Starkes, J. (1996). Wrestling with the nature of expertise: a sport specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Römer's (1993) theory of "deliberate practice". *International Journal of Sport Psychology, 27*, 400-424.
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of sport and exercise, 13*(3), 257-262.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of applied sport psychology, 22*(1), 87-105.
- Klostermann, C., Lenze, L., Lamprecht, M., & Nagel, S. (2023). Social differences in the sports behaviour of the Swiss population across time. *Current Issues in Sport Science (CISS), 8*(2), 047-047.
- Krauss, S. E., Hamzah, A., Omar, Z., Suandi, T., Ismail, I. A., Zahari, M. Z., & Nor, Z. M. (2009). Preliminary investigation and interview guide development for studying how Malaysian farmers' form their mental models of farming. *The Qualitative Report, 14*(2), 245.

- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview: introduktion til et håndværk (Interview: introduction to a craft)*. Copenhagen: Hans Reitzels Forlag.
- LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., Engebretsen, L., Feeley, B. T., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T. E., Jayanthi, N., Kocher, M. S., Myer, G. D., Nissen, C. W., Philippon, M. J., & Provencher, M. T. (2016). AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4(4), 2325967116644241.
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2010a). How parents influence junior tennis players' development: Qualitative narratives. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 69-92.
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2010b). Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of sport and exercise*, 11(6), 487-496.
- Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International journal of sport and exercise psychology*, 5(1), 82-103.
- Li, C., Martindale, R., Wu, Y., & Si, G. (2018). Psychometric properties of the Talent Development Environment Questionnaire with Chinese talented athletes. *Journal of Sports Sciences*, 36(1), 79-85.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newberry Park, CA: Sage Publications.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2000). *Paradigmatic Controversies, Contradictions, and Emerging Confluences*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Timing And Sequence Of Changes During Adolescence. In *Growth, Maturation, and Physical Activity* (2 ed., pp. 307-336). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies, 21*(1), 3-18.
- Mertens, D. M., & Ginsberg, P. E. (2009). *The handbook of social research ethics*: Sage.
- Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D., Bailey, D. A., & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 34*(4), 689-694.
- Morris, R., Tod, D., & Oliver, E. (2016). An Investigation Into Stakeholders' Perceptions of the Youth-to-Senior Transition in Professional Soccer in the United Kingdom. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(4), 375-391.
- Murata, A., Goldman, D. E., Martin, L. J., Turnnidge, J., Bruner, M. W., & Côté, J. (2022). Sampling between sports and athlete development: A scoping review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*(6), 1752-1776.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G.-C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology, 11*(1), 181-191.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports medicine, 40*, 271-283.
- Rabionet, S. E. (2011). How I learned to design and conduct semi-structured interviews: an ongoing and continuous journey. *Qualitative Report, 16*(2), 563-566.
- Relvas, H., Littlewood, M., Nesti, M., Gilbourne, D., & Richardson, D. (2010). Organizational structures and working practices in elite European professional football clubs: Understanding the relationship between youth and professional domains. *European Sport Management Quarterly, 10*(2), 165-187.

- Ribeiro, J., Davids, K., Silva, P., Coutinho, P., Barreira, D., & Garganta, J. (2021). Talent development in sport Requires Athlete Enrichment: Contemporary Insights from a Nonlinear Pedagogy and the Athletic skills model. *Sports Medicine*, 1-8.
- Riessman, C. K. (Ed.). (1993). *Qualitative research methods, Vol. 30*: Sage Publications, Inc.
- Romann, M., Rössler, R., Javet, M., & Faude, O. (2018). Relative age effects in Swiss talent development—a nationwide analysis of all sports. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 2025-2031.
- Røynesdal, Ø., Toering, T., & Gustafsson, H. (2018). Understanding players' transition from youth to senior professional football environments: A coach perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(1), 26-37.
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (2011). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*: Sage.
- Rudd, J., Renshaw, I., Savelsbergh, G., Chow, J. Y., Roberts, W. M., Newcombe, D., & Davids, K. (2021). *Nonlinear pedagogy and the athletics skills model*: London: Routledge.
- Salmela, J. H. (1994). Phases and transitions across sport careers. *Psycho-social issues and interventions in elite sport*, 1, 11-28.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907-931.
- Savelsbergh, G. J., & Wormhoudt, R. (2018). Creating adaptive athletes: the athletic skills model for enhancing physical literacy as a foundation for expertise. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*(102), 31-38.
- Schwandt, T. A. (2001). *Dictionary of qualitative inquiry* (2nd ed.). Thousand Oaks CA: Sage.
- Schwandt, T. A. (2015). *The Sage dictionary of qualitative inquiry* (4<sup>a</sup> ed.). Thousands Oaks, California: Sage Publications.

- Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M., & Conzelmann, A. (2018). "The early specialised bird catches the worm!"—A specialised sampling model in the development of football talents. *Frontiers in Psychology, 9*, 301321.
- Soberlak, P., & Cote, J. (2003). The Developmental Activities of Elite Ice Hockey Players. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(1), 41-49.
- Sparkes, A. C. (1992). *The paradigm Debate: An Extended Review and a Celebration of Difference*. London: The Falmer Press.
- Sparkes, A. C. (1998). Validity in qualitative inquiry and the problem of criteria: Implications for sport psychology. *The sport psychologist, 12*(4), 363-386.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. In I. A. P. D. Hackfort (Ed.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 605-620). London: Routledge.
- Stambulova, N. B. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist, 8*(3), 221-237.
- Stambulova, N. B., & Samuel, R. D. (2019). Career Transitions. In I. D. H. R. J. Schinke (Ed.), *Routledge encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 119-134). London: Routledge.
- Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2009). "Specializers" Versus "Samplers" in Youth Sport: Comparing Experiences and Outcomes. *The Sport Psychologist, 23*, 77-92.
- Sweeney, L., Horan, D., & MacNamara, Á. (2021). Premature professionalisation or early engagement? Examining practise in football player pathways. *Frontiers in Sports and Active Living, 3*, 660167.
- Taylor, G. R. (Ed.). (2005). *Integrating quantitative and qualitative methods in research*: University press of America.
- Thomas, J. K., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity*: Human Kinetics.
- Tuckett, A. G. (2005). Applying thematic analysis theory to practice: a researcher's experience. *Contemporary nurse, 19*(1-2), 75-87.
- Turner, D. W. (2010). Qualitative interview design: A practical guide for novice investigators. *The qualitative report, 15*(3), 754.

- Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77-87.
- Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J. L., & Williams, M. A. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High ability studies*, 18(2), 119-153.
- Wengraf, T. (2001). *Qualitative research interviewing: Biographic narrative and semi-structured methods*: Sage.
- Whiting, L. S. (2008). Semi-structured interviews: Guidance for novice researchers. *Nursing Standard*, 22(23).
- Wiersma, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric exercise science*, 12(1), 13-22.
- Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J. P., Teunissen, J. W., & Davids, K. (2018). *The athletic skills model: optimizing talent development through movement education: No specialists, but athletes with a specialization: A new avenue to think about movement*. London: Routledge.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 507-527.