



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

# Práticas de *coaching* para desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas

**Ricardo Jorge Grave Ribeiro**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em

**Ciências do Desporto**

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Pedro Guedes de Carvalho

Covilhã, outubro de 2014

Práticas de *coaching* para desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

# **Práticas de *coaching* para desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas**

**Ricardo Jorge Grave Ribeiro**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em

**Ciências do Desporto**

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Pedro Guedes de Carvalho

**Covilhã, outubro de 2014**

## Resumo

Muito se tem dito que o desporto promove o desenvolvimento holístico dos jovens, mas a literatura tem demonstrado que a participação desportiva não é suficiente para isso acontecer. Os recentes esforços em criar programas baseados no desporto exclusivamente destinados ao desenvolvimento de competências de vida nos jovens, têm sido um dos avanços positivos nesse sentido. No entanto, é geralmente aceite que qualquer *coach*, independentemente do contexto desportivo deve facilitar o desenvolvimento dessas competências nos jovens atletas. Dessa forma, o objetivo desta pesquisa foi identificar práticas de *coaching* que visem facilitar o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas. Utilizou-se a metodologia de revisão integrativa analisando 13 artigos de qualidade nesse âmbito incluindo diferentes realidades do desporto juvenil. Identificaram-se variadas práticas de *coaching* suscetíveis de facilitar o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas, promovendo o seu sucesso no desporto e na sociedade transversalmente pelos contextos do desporto juvenil.

## Palavras-chave

*Coaching*, práticas de *coaching*, competências de vida, desporto juvenil, desenvolvimento de jovens atletas.

## Abstract

Much has been said that sport promotes the holistic development of young people, but the literature has shown that sport participation is not enough for this to happen. Recent efforts to create programs based on sport exclusively for the development of life skills in young people have been one of the positive developments in this direction. However, it is generally accepted that any coach, regardless of sport context should facilitate the development of these skills in young athletes. Thus, the objective of this research was to identify coaching practices aimed at facilitating the development of life skills in young athletes. We used the methodology of integrative review analyzing 13 quality articles within this framework including different realities of youth sports. We identified various coaching practices likely to facilitate the development of life skills in young athletes, promoting their success in sports and society across youth sports contexts.

## Keywords

*Coaching, coaching practices, life skills, youth sport, young athletes' development.*

# Índice

Resumo.....	i
Abstract .....	ii
Índice .....	iii
Índice de tabelas .....	iv
Introdução.....	5
1.Enquadramento .....	5
2.Metodologia .....	8
2.1 Critérios de inclusão/exclusão .....	9
2.2 Fontes de dados .....	10
2.3 Recolha e gestão dos dados .....	11
2.4 Análise e síntese .....	11
3.Resultados .....	12
3.1 Descrição dos artigos .....	12
3.2 Filosofia de <i>coaching</i> .....	17
3.3 Relacionamento com os atletas .....	19
3.4 Estratégias de <i>coaching</i> .....	20
3.5 Aprendizagem do <i>coach</i> .....	23
4.Discussão.....	25
4.1 Considerações finais.....	30
Referências Bibliográficas .....	32

# Índice de tabelas

TABELA I (ESTRATÉGIA DE PESQUISA).....	10
TABELA II (DESCRIÇÃO DOS ARTIGOS ANALISADOS).....	13

# Introdução

O desporto é visto como um cenário ideal para o desenvolvimento dos jovens devido a ser uma atividade motivadora e atrair imensos participantes (Gould & Carson, 2008). A participação desportiva tem vindo a ser associada a efeitos tanto positivos como negativos no desenvolvimento dos jovens, sendo um assunto complexo por depender das ações de todos os intervenientes no desporto juvenil (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005; Fraser-Thomas & Côté, 2009). O desporto é no entanto intrinsecamente associado a imensas competências muito valorizadas socialmente, sendo assim natural que os efeitos positivos habitualmente superem os negativos (Holt, 2008). Mas a participação desportiva só por si não garante o desenvolvimento holístico dos jovens. Esse facto tem sido agravado por uma crescente mentalidade orientada para os resultados que sugere pouco espaço à promoção de competências transferíveis a outras áreas da vida (Danish, Forneris, Hodge & Heke, 2004; Gould & Carson, 2008). Alguma literatura defende que o desenvolvimento dos jovens pelo desporto apenas ocorre quando existe um contexto que o promova de forma intencional e sistemática (Fraser-Thomas et al., 2005; Petipas, Van Raalte, Cornelius & Jones, 2005). De acordo com Petipas et al. (2005), esse contexto requer 1º um ambiente de treino propício, 2º adultos que se importem e 3º oportunidades para desenvolver competências de vida.

Qualquer que seja o contexto desportivo, o *coach* tem a maior influência não parental sobre os jovens (Petipas et al., 2005). Assim, poderá assumir um papel fundamental no desenvolvimento de competências de vida dos seus atletas (Gould & Carson, 2008), inclusive é do consenso geral que qualquer *coach* assuma mesmo essa responsabilidade (“Does a Sport Coach Have a Role in Developing Personal Life Skills?”, 2012).

Perante o exposto, o objetivo desta revisão é integrar e analisar estudos que possibilitem compreender globalmente como o *coaching* pode facilitar o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas de variados contextos desportivos. Especificamente, procura-se entender as atuais tendências das práticas de *coaching* nesse sentido em termos de filosofia, relacionamento com atletas, estratégias aplicadas e aprendizagem. O trabalho de revisão divide-se em 4 partes. A primeira enquadra o tema, a segunda explica a metodologia de revisão integrativa adotada, a terceira discrimina os resultados através de uma síntese e a quarta apresenta uma discussão do trabalho, que por sua vez finaliza com algumas implicações práticas e para pesquisa futura.

## 1. Enquadramento

O Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ) é um conceito abrangente que aborda uma grande variedade de resultados desejados nos jovens, incluindo competências de vida e tem sido cada vez mais promovido através do desporto (Holt, 2008). O conceito

“competências de vida” nem sempre é totalmente clarificado na literatura porque existem imensos termos análogos usados convenientemente consoante os objetivos dos investigadores (Gould & Carson, 2008). Mas de acordo com Danish et al. (2004), competências de vida são todas aquelas competências comportamentais, cognitivas, interpessoais e intrapessoais que possibilitam um indivíduo ser bem sucedido nos diferentes contextos em que atua. De outra forma, são um leque de competências transferíveis que todas as pessoas necessitam para serem bem sucedidas no seu dia-a-dia (Jones & Lavalee, 2009b). Assim, se desenvolvidas pelo desporto apenas serão consideradas competências de vida quando efetivamente acontecer a sua transferência para outro contexto (Gould & Carson, 2008).

Nos últimos anos têm sido criados programas baseados no desporto com o exclusivo intuito de ensinar competências de vida, sendo na sua maioria intervenções de curta duração destinadas a populações jovens de zonas suburbanas ou carenciadas (Gould & Carson, 2008). Programas como o *Play it Smart* (Petipas, Van Raalte, Cornelius & Presbrey, 2004); o *SUPER - Sport United to Promote Education and Recreation* (Danish et al., 2004; Danish, Forneris & Wallace, 2005); ou o *The First Tee* ([www.thefirsttee.org](http://www.thefirsttee.org)) têm sido objeto de investigação que procura compreender o impacto no desenvolvimento de competências de vida nos jovens, conseguindo até algumas evidências de eficácia (Papacharisis, Goudas, Danish & Theodorakis, 2005; Brunelle, Danish & Forneris, 2007).

Porém, apesar de baseados no desporto os programas referidos são desenhados com o exclusivo intuito de ensinar explicitamente algumas competências de vida pré-definidas, tendo toda uma estrutura e pessoas formadas para esse efeito. Um ensino explícito de competências de vida é menos provável acontecer noutras realidades do desporto juvenil porque existem outras prioridades como envolver jovens na atividade escolar, promover o exercício físico ou o talento desportivo (Gould & Carson, 2008; Camiré, Trudel & Bernard, 2013). Além disso, algumas investigações têm sugerido que o desenvolvimento de competências de vida em jovens através do desporto ocorre sem a necessidade de um ensino explícito (Holt, Tink, Mandingo & Fox, 2008; Camiré, Trudel & Lemyre, 2011; Jones & Lavallee, 2009a).

O crescente interesse por um desenvolvimento holístico dos jovens pelo desporto incentivou alguns investigadores a explorar as perspetivas dos vários intervenientes do desporto escolar tendo descoberto por exemplo que os atletas estudantes acreditam construir carácter através da participação desportiva (Camiré & Trudel, 2010) e desenvolver várias competências que poderão transferir a outras áreas da vida (Camiré, Trudel & Forneris, 2009). De forma global, os principais grupos de interesse no desporto escolar (instituição, *coaches*, atletas e pais) acreditam que o desenvolvimento dos jovens através do desporto realmente ocorre (Forneris, Camiré & Trudel, 2012).

A investigação sobre *coaching* e sobre desenvolvimento de jovens no desporto tem destacado o papel crítico do *coach* em facilitar o desenvolvimento de diversas capacidades e recursos pessoais aos atletas (Fraser-Thomas et al., 2005; Côté & Gilbert, 2009). Côté & Gilbert (2009) formalizaram esse papel quando definiram competência e eficácia no *coaching*

como uma aplicação consistente de conhecimento profissional, interpessoal e intrapessoal de forma a desenvolver competência, confiança, conexão e caráter nos atletas (4C's). Esta tipologia de 4C's foi adaptada a partir da original de 5C's do Desenvolvimento Positivo dos Jovens (Holt, 2008), de forma a refletir melhor o contexto desportivo.

O impacto do *coaching* no desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas fica bem patente em alguns estudos. Por exemplo, Gould & Carson (2010) exploraram percepções de atletas estudantes sobre suas experiências no desporto correlacionando-as com as percepções acerca dos comportamentos de *coaching*. Os resultados demonstraram que os *coaches* que fomentavam relacionamentos através do *rapport*, enfatizavam lições de vida e estratégias competitivas causavam maiores percepções de controle emocional, capacidades cognitivas e relacionamento social nos jovens. Num estudo posterior, os mesmos autores comprovaram a relação entre comportamentos do *coach* e experiências positivas ou negativas de jovens atletas na assimilação de competências de vida (Gould & Carson, 2011). Apesar de importantes, estes estudos incidem no desporto escolar na América do Norte, sendo este visto como uma extensão da missão educativa (Holt et al., 2008; Gould & Carson, 2008) e onde se espera que o *coaching* incorpore essa missão, educando os jovens também pelo desporto (Forneris et al., 2012). No entanto tem-se vindo a constatar que mesmo nesse cenário existem *coaches* a demonstrar pouco conhecimento sobre esse assunto (Holt et al., 2008; Lacroix, Camiré & Trudel, 2008; Camiré et al., 2011), sendo provável que se isso se explique pela escassa experiência ou formação (Camiré et al., 2011).

Existe assim a preocupação que muitos *coaches* a atuar com jovens possuam experiência ou formação limitadas, cedendo ao modelo de profissionalização do desporto que se foca mais nos resultados desportivos e tarefas administrativas do que em desenvolver jovens atletas holisticamente (Côté & Gilbert, 2009). O papel do *coach* a desenvolver jovens não é suposto ser um *slogan* ou considerado de forma esporádica. As capacidades de *coaching* abrangentes são ingredientes essenciais para se conseguir facilitar um leque diverso de competências úteis aos jovens não só no desporto mas também em outras áreas da vida (Vella, Oades & Crowe, 2011).

Coletivamente os estudos anteriores ajudam a compreender a necessidade de mais conhecimento sobre práticas de *coaching* que facilitem o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas. O *coach* é indiscutivelmente a principal figura no desenvolvimento de jovens atletas e como tal, deve possuir um conjunto de práticas que o facilitem usando o desporto como ferramenta (Camiré, Forneris, Trudel, Bernard., 2011). Práticas de *coaching* que interpretem os jovens como recursos a ser desenvolvidos ao invés de problemas a ser resolvidos contribuirão com certeza ao seu sucesso no desporto e em todas as outras áreas da vida (Gould & Carson, 2008). Sabendo que a maioria da investigação sobre *coaching* no desporto tem privilegiado o desenvolvimento do rendimento desportivo em detrimento das competências de vida (Gould, Collins, Lauer & Chung, 2007), parece ser importante lidar com essa abordagem profissionalizada que, ao priorizar a *performance* por vezes esquece que os jovens são pessoas e não apenas atletas (Gould & Carson, 2008).

Gilbert & Trudel (2004) referiram que a melhor e mais lógica forma de fazer evoluir o *coaching* através da investigação é estudar as suas boas práticas. Além disso, é importante investigar variados contextos não considerando o desporto como entidade única (Gould & Carson, 2008). Assim, o objetivo deste trabalho de revisão é estudar práticas de *coaching* que visem facilitar o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas de variados contextos no desporto juvenil, de forma a conseguir analisar as atuais tendências.

Que se tenha conhecimento existe apenas uma revisão que aborda o desenvolvimento de competências de vida no desporto destinada a direcionar investigação futura, inclusive nas práticas de *coaching* (Gould & Carson, 2008). Pretende-se assim estender esse trabalho nessa vertente também com base na pressuposição de que as práticas de *coaching* identificadas serão abrangentes a vários contextos (Camiré et al., 2011).

O conceito "competências de vida" foi considerado o mais adequado ao objetivo deste trabalho por se querer focar um *coaching* de competências não exclusivamente inerentes ao desporto. Dada a grande panóplia de competências passíveis de ser consideradas competências de vida, optou-se por não dar muito relevo a quais mas sim enfatizar as práticas que visam desenvolver um leque de competências de vida que é representado pela sua própria definição.

## 2. Metodologia

De acordo com Whitemore & Knafl (2005), é crescente a necessidade de produzir revisões de vários estilos (sistemática, meta-análise, qualitativa, integrativa) que apesar de apresentarem semelhanças podem ter propósitos ou formas de análise distintos.

As revisões sistemáticas visam combinar e sintetizar evidências de vários estudos primários similares acerca de determinada intervenção para tentar responder a uma questão muito específica e de modo a validar a sua eficácia revelando as descobertas com uma síntese narrativa quasi-estatística. Quando as evidências procuradas são de cariz quantitativo, estas podem incluir métodos estatísticos para aumentar a sua validade e objetividade, tornando-se meta-análises. Existem ainda outros métodos de revisão que procuram combinar e sintetizar exclusivamente dados qualitativos na tentativa de minorar a sua complexidade.

Finalmente, a revisão integrativa é considerada a mais abrangente por ser a única abordagem que permite integrar investigação já publicada de cariz primário e secundário incluindo variedade metodológica. Tudo numa tentativa de compreender um fenómeno na sua globalidade pela fusão das evidências dos estudos que a compõem e aumentar o potencial de criar conhecimento a partir do estado da arte de um assunto, incluindo sua aplicabilidade e abrangência.

Embora a inclusão de estudos com desenhos de pesquisa distintos possa complicar a análise, a variedade da amostra tem o potencial de aumentar a profundidade e abrangência das conclusões contribuindo para um retrato mais fiel à compreensão do fenómeno estudado.

Além disso, a revisão integrativa possibilita a síntese de resultados oriundos dos estudos que a compõem num único estudo, facilitando a sua acessibilidade e divulgação.

Durante a fase inicial da pesquisa para este trabalho, constatou-se que a literatura relevante que ia sendo encontrada tinha pouco cariz quantitativo e generalização teórico-metodológica. Dessa forma considerou-se o método de revisão integrativa proposto por Torraco (2005) e Whitemore & Knafl (2005) sendo o mais apropriado a guiar uma análise destinada a rever, criticar e sintetizar integrativamente a literatura de um tópico algo emergente e com alguma subjetividade inerente, de forma a que novos enquadramentos ou perspectivas pudessem surgir.

Decidida a metodologia, efetuaram-se as pesquisas eletrónicas pelas várias bases de dados científicas usando as palavras-chave com os termos interligados. Complementou-se este processo pesquisando manualmente as listas de referências dos artigos mais relevantes com o apoio dos motores de pesquisa Google™. Este procedimento conjunto possibilitou recuperar alguns trabalhos úteis à revisão que não eram abrangidos pelas pesquisas.

Para garantir a sistematização e credibilidade de uma revisão composta por literatura relevante temática e metodologicamente, estipularam-se critérios de inclusão e exclusão de acordo com o objetivo proposto. Utilizou-se uma matriz descritiva da literatura que ia sendo encontrada para auxiliar o processo de triagem até à obtenção da lista final dos artigos a incluir na análise. A revisão integrativa formou-se a partir da análise e síntese da literatura incluída nessa lista final face aos critérios previamente definidos. Por fim, utilizou-se uma escrita narrativa para descrever o conteúdo literário de forma a responder ao objetivo da pesquisa.

## 2.1 Critérios de inclusão/exclusão

Dada a panóplia de artigos encontrados durante pesquisas iniciais, optou-se por pesquisar apenas os artigos já publicados e revistos por pares mais recentes (entre 2011-2014) com o intuito de incluir literatura de qualidade e atualidade. Apenas se consideraram para inclusão os artigos que estivessem em inglês, português ou espanhol para garantir qualidade interpretativa do autor. Esse facto não pareceu constituir uma limitação tendo em conta que a esmagadora maioria dos artigos estava em inglês. Relativamente ao conteúdo, todo o tipo de artigos foram passíveis de ser incluídos desde que contivessem referência a práticas de *coaching* explicitamente orientadas para facilitar um desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas. Excluíram-se artigos que focassem o desenvolvimento positivo de jovens sem alusão a *coaching* no desporto; incidissem noutros aspetos de desenvolvimento que não nas competências de vida (ex: clima, diversão, saúde, etc.); referissem populações jovens demasiado específicas (ex: com limitações físicas, cognitivas, etc.); ou referissem intervenções que, ou não descreviam práticas de *coaching* com suficiente detalhe em relação ao objetivo proposto neste trabalho, ou então não se consideraram num contexto desportivo devido à curta duração das intervenções ou pela ausência de carácter competitivo.

## 2.2 Fontes de dados

A estratégia de pesquisa eletrónica foi repartida por 6 bases de dados nas quais se utilizou a equação de pesquisa: *coach\** AND *you\** AND *skill\**, termos que se procuraram primordialmente nos títulos e *abstract* sempre de forma interligada. Testaram-se diversas combinações desses termos de modo a conseguir construir pesquisas consideradas robustas e abrangentes. Consideraram-se ainda os termos análogos (“thesaurus”) das palavras-chave com o intuito de reduzir a probabilidade de literatura relevante ser excluída.

As bases de dados utilizadas foram: *Web of Science*, *Taylor & Francis*, *Sport Discus*, *Scopus*, *Science Direct* e *Wiley Online Library*. A primazia foi sempre dada à literatura publicada e revista por pares em periódicos internacionais. As pesquisas foram extendidas recorrendo às listas de referências dos artigos mais relevantes que iam sendo encontrados e que com o auxílio dos motores de pesquisa Google™ e Google Scholar™ permitiram recuperar alguns documentos úteis que não eram abrangidos pelas pesquisas nas bases de dados científicas. Este processo possibilitou o encaminhamento para sítios de referenciais académicos, revistas conhecidas por publicarem investigação sobre *coaching* no desporto ou ainda outros não especificados (ex: páginas pessoais) que possibilitaram recuperar alguns trabalhos que serviram de apoio à elaboração da revisão.

Estabeleceu-se um prazo limite para a fase de pesquisa a partir do qual não se incluiu mais nenhum artigo. Os resultados dessas pesquisas podem ser consultados na **tabela I** abaixo.

**TABELA I (ESTRATÉGIA DE PESQUISA)**

BASES DE DADOS (2011-2014)	Equação de pesquisa (título, resumo, palavras-chave)	Resultados (revistos por pares)	Resumos lidos	Artigos lidos	Artigos incluídos
Web of science	Coach* AND you* AND skill*	59	31	2	1
Science Direct	Coach* AND you* AND skill*	9	4	1	0
Scopus	Coach* AND you* AND skill*	71	27	1	0
Taylor & Francis	Coach* AND you* AND skill*	15	10	5	3

Sport Discus	Coach* AND you* AND skill*	9	9	8	6
Wiley Online Library	Coach* AND you* AND skill*	7	2	1	0
Pesquisa Manual + Google	(pesquisa pelos títulos das referências nos artigos lidos)	14	14	10	3
TOTAL	n.a.	184	97	28	13

## 2.3 Recolha e gestão dos dados

O tema escolhido e a equação de pesquisa pressupunham um foco das pesquisas em toda a literatura sobre *coaching* de jovens em contexto desportivo, assegurando a distinção de outros campos de atuação e supostamente facilitando o processo de triagem. Posteriormente verificou-se que a literatura sobre desenvolvimento de jovens pelo desporto divide-se em variados sub-temas pelo que foi necessário efetuar múltiplas pesquisas redefinindo critérios interativamente.

Os títulos e *abstract* que correspondiam aos critérios de inclusão eram guardados imediatamente na aplicação Zotero™ para posteriormente serem lidos na totalidade. Dos restantes, foram lidos os *abstract* e guardados numa pasta secundária para posterior leitura e avaliação mais atenta face aos critérios. O Zotero™ é uma ferramenta informática para gerir referências e material bibliográfico sendo as suas características principais a integração com navegadores, sincronização online, geração de citações em texto, rodapés e bibliografias e a integração com processadores de texto.

A extração de dados envolveu 2 fases. Na 1ª fase foi criada uma matriz que agregou e resumiu a informação geral dos artigos incluídos para análise. Essa matriz pode ser consultada na **tabela II**. A 2ª fase envolveu agrupar idéias por tópicos emergentes considerados fulcrais ao objetivo proposto pelo trabalho (filosofia, relacionamento com atletas, estratégias utilizadas, e aprendizagem do *coach*) que posteriormente facilitassem a organização e síntese dos dados.

## 2.4 Análise e síntese

O procedimento de análise dos dados recomendado por Torracco (2005) e Whittemore & Knafl (2005) implica ler os artigos 3 vezes para determinar a qualidade da escrita, resumir e sintetizar idéias de forma a comparar informação, padrões e variações entre os artigos.

A matriz informativa e a aplicação Zotero™ serviram de apoio neste processo

facilitando a comparação interativa entre os artigos que compuseram a revisão, que foram analisados de forma sistemática garantindo que o seu conteúdo contivesse informação relevante ao objetivo da revisão. Por exemplo, não é incomum encontrar-se as palavras-chave nos *abstract* e depois ao analisar o conteúdo este mostra-se irrelevante em relação ao que é pretendido. Assim, todos os artigos selecionados para inclusão leram-se na íntegra enquanto dos restantes leu-se apenas os *abstract* ou outras parcelas de texto.

A qualidade e relevância da literatura incluída foi determinada avaliando o detalhe com que os autores descreviam qualquer um dos tópicos emergentes. Adicionalmente, procurou-se ter em conta a forma como os autores comunicavam vieses que pudessem vir a ter influência nas suas descobertas mas apenas se fosse considerado que pudessem afetar de forma relevante as descobertas desta revisão. Os elementos foram categorizados e sintetizados de acordo aos tópicos emergentes nos quais se procuraram padrões. De acordo ao objetivo da revisão a amostra foi analisada criticamente para identificar pontos comuns ou incongruências. Nesta fase analisaram-se os dados extraídos de forma a permitir que a síntese das evidências respondesse à questão da pesquisa. Essa síntese estruturada é apresentada de seguida nos resultados.

## 3. Resultados

### 3.1 Descrição dos artigos

As pesquisas pelas 6 bases de dados eletrónicas e pelas referências dos artigos apoiadas pelos motores de pesquisa Google™, localizaram um total de 184 artigos para triagem, excluindo duplicações. Leram-se 97 resumos e 28 artigos na íntegra durante a fase de triagem (consultar **tabela I** para estratégia completa e resultados da pesquisa).

Incluíram-se 13 artigos na lista final para a análise, dos quais 1 revisão, 2 descritivos e os restantes todos estudos primários, exploratórios e de caso, apresentando metodologias de cariz qualitativo. Alguns desses artigos têm como abordagem teórica o Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ) no desporto mas incluem explicitamente a componente competências de vida, razão pela qual foram incluídos. Os restantes abordam a questão das competências de vida diretamente.

Nos artigos incluídos são abrangidos variados desportos em contextos desportivos escolar e comunitário, subdividindo-se este último em clubes e programas desportivos em zonas mais carenciadas. Os artigos são quase exclusivamente oriundos da América do Norte, existe apenas um de origem espanhola.

A amostra dos artigos incluídos na lista final reforça a ideia de haver a necessidade de uma revisão integrativa, tornando-se evidente que o *coaching* de competências de vida em jovens atletas ainda é um tema pouco estudado quando não se refere a intervenções específicas nesse sentido. Dos 13 *artigos* incluídos para a análise foram identificados alguns

tópicos emergentes considerados fulcrais às boas práticas para o *coaching* de competências de vida em atletas sendo eles: filosofia, relacionamento com atletas, estratégias utilizadas e aprendizagem do *coach*. Esses tópicos são sintetizados mais abaixo.

TABELA II (DESCRIÇÃO DOS ARTIGOS ANALISADOS)

AUTOR(ES)	TÍTULO/PUBLICAÇÃO	PAÍS	REVISTA	CONTEXTO	OBJETIVO	AMOSTRA	MÉTODO/DESENHO
(Trottier & Robitaille, 2014)	Fostering Life Skills Development in High School and Community Sport: A Comparative Analysis of the Coach's Role	Canadá	The Sport Psychologist	desporto escolar (basketball) e comunitário (natação)	Compreender as perceções de coaches nas suas motivações, estratégias de desenvolvimento e competências de vida desenvolvidas em ambas as vertentes do desporto escolar e comunitário	24 coaches experientes (12 de basket e 12 de natação)	estudo exploratório de caso múltiplo - qualitativo
Camiré, Trudel & Forneris (2014)	Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development	Canadá	Physical Education and Sport Pedagogy	desporto escolar (vários desportos)	Compreender como aprendem coaches modelo a facilitar o desenvolvimento positivo e competências de vida nos jovens	16 coaches modelo	estudo exploratório de caso múltiplo - qualitativo

(Marques, Sousa & Feliu, 2013)	Estrategias para la enseñanza de competencias de vida a través del deporte en jóvenes en riesgo de exclusión social	Espanha	Apunts. Educación Física y Deportes	projeto social de futebol de salão juvenil em zonas de risco de exclusão social e variedade étnica	Entender filosofias e estratégias de gestão de treino coaches usam para desenvolver competências de vida em jovens em risco de exclusão social	5 coaches	estudo exploratório -qualitativo
(Camiré, Trudel, & Bernard, 2013)	A Case Study of a High School Sport Program Designed to Teach Athletes Life Skills and Values	Canadá	The Sport Psychologist	desporto escolar (hóquei no gelo)	Entender as perceções dos stakeholders incluindo coaches em relação à integração de um programa de longa duração para ensino de competências de vida no desporto escolar	administradores, coaches, pais e atletas	estudo de caso múltiplo - qualitativo
Flett, Gould, Griffes & Lauer (2013)	Tough Love for Underserved Youth: A Comparison of More and Less Effective Coaching	E.U.A.	The Sport Psychologist	programa desportivo nos subúrbios para jovens carenciados (competições em vários desportos)	Compreender e comparar perspectivas e ações de coaching eficaz e menos eficaz no desenvolvimento dos jovens em zonas mais carenciadas	12 coaches voluntários (6 coaches eficazes e 6 menos eficazes)	estudo de caso múltiplo - qualitativo (entrevista e observação)

Flett, Gould, Griffes & Lauer (2012)	The Views of More Versus Less Experienced Coaches in Underserved Communities	E.U.A.	International Journal of Coaching Science	programa desportivo nos subúrbios para jovens carenciados (competições em vários desportos)	Compreender as percepções de coaches mais e menos experientes para perceber quais as diferenças em relação ao desenvolvimento de jovens em zonas mais carenciadas	12 coaches voluntários (mais experientes com 7 ou mais anos de coaching)	estudo de caso múltiplo - qualitativo (entrevista e observação)
Falcão, Bloom & Gilber (2012)	Coaches' Perceptions of a Coach Training Program Designed to Promote Youth Developmental Outcomes	Canadá	Journal of Applied Sport Psychology	futebol e basket (recreativo/competitivo)	perceber o impacto de uma formação conjunta baseada no desenvolvimento de positivo de jovens nos coaches e atletas	6 coaches (futebol e basket recreativo e competitivo)	estudo de caso - qualitativo (entrevista e observação)
Camiré, Trudel & Forneris (2012)	Coaching and Transferring Life Skills: Philosophies and Strategies Used by Model High School Coaches	Canadá	The Sport Psychologist	desporto escolar e comunitário (clubes de vários desportos)	Perceber se os coaches têm em conta o "todo" dos atletas, quais são as suas filosofias e que estratégias usam para incitar a transferência de competências de vida	9 coaches e 16 atletas	estudo de caso múltiplo - qualitativo

Camiré, Forneris, Trudel & Bernard (2011)	Strategies for Helping Coaches Facilitate Positive Youth Development Through Sport	Canadá	Journal of Sport Psychology in Action	sugestão oriunda do desporto escolar mas aplicável a outros contextos do desporto juvenil	Sumário desdobrand o investigação s previas dos autores em 5 estratégias fulcrais ao desenvolvim ento positivo de jovens incluindo competências de vida	n.a.	opinião/descritivo
Watson II, Connole, Kadushin (2011)	Developing Young Athletes: A Sport Psychology Based Approach to Coaching Youth Sports	E.U.A.	Journal of Sport Psychology in Action	sugestão para desportos coletivos juvenis	Sugerir algumas estratégias de coaching para desenvolver competências de vida nos jovens a partir da psicologia do desporto e das suas próprias experiências com jovens atletas.	n.a.	teórico/descritivo
Collins, Gould, Lauer & Chung (2009)	Coaching Life Skills through Football: Philosophical Beliefs of Outstanding High School Football Coaches	E.U.A.	International Journal of Coaching Science	desporto escolar (futebol americano)	entender as percepções sobre as crenças filosóficas de coaches excecionais quanto ao desenvolvim ento de competências de vida dos seus atletas	10 coaches excecionais (futebol americano)	estudo de caso - qualitativo

Gould & Carson (2008)	Life skills development through sport: current status and future directions	E.U.A.	International Review of Sport and Exercise Psychology	programas desportivos e investigação futura	revisão da literatura sobre desenvolvimento positivo de jovens e competências de vida no desporto	n.a.	revisão
Gould, Collins, Lauer & Chung (2007)	Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches	E.U.A.	Journal of Applied Sport Psychology	desporto escolar (futebol americano)	Compreender que estratégias usam coaches excepcionais para desenvolver competências de vida nos seus atletas	10 coaches excepcionais (futebol americano)	estudo de caso - qualitativo

### 3.2 Filosofia de *coaching*

O estudo de Gould et al. (2007) com *coaches* excelentes, altamente formados e experientes do futebol americano escolar, deu os primeiros indícios da existência de uma filosofia de *coaching* com princípios e valores consistentes orientados para desenvolver competências de vida nos jovens atletas. Uma filosofia de *coaching* que vise desenvolver competências de vida pode ser definida como crenças que guiam as práticas de *coaching* e particularmente como estas podem impactar a vida dos jovens atletas. Uma filosofia do género será a base de todas as estratégias com esse propósito, fundamentando-se numa dinâmica entre definição de objetivos, ações e valores enfatizados, modelados e reforçados consistentemente, assentes em critérios de concordância com todos os intervenientes (Collins, Gould, Lauer & Chung, 2009).

Camiré et al. (2011) sugerem que o ponto de partida para as práticas de *coaching* que desenvolvam competências de vida é adotar uma filosofia que de facto o priorize considerando todo o contexto em que se atua. Para tal acontecer, recomendam a utilização de práticas reflexivas e auto-interrogativas de modo a desenvolver e refinar esses princípios filosóficos.

Constatou-se que vários dos trabalhos analisados aludem a *coaching* com princípios filosóficos orientados para o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas, independentemente do contexto atuado ser o desporto escolar (Gould et al., 2007; Collins et al., 2009; Camiré et al., 2011; Camiré, Trudel & Forneris, 2012; Camiré et al., 2013; Trottier & Robitaille, 2014) ou o desporto comunitário, em clubes (Trottier & Robitaille, 2014) e em

programas para zonas mais carenciadas (Flett, Gould, Griffes & Lauer, 2012; Flett, Gould, Griffes & Lauer 2013; Marques, Sousa & Feliu, 2013).

Estabelecer uma filosofia de *coaching* que considere o contexto implica compreender que cada atleta tem uma realidade interna e externa particular (Gould et al., 2007; Gould & Carson, 2008; Collins et al., 2009; Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2012; Flett et al., 2013; Trottier & Robitaille, 2014) porque os jovens já dispõem de algumas habilidades, recursos, vivências distintas e tudo isso irá influenciar o *coaching* (Gould et al., 2007; Gould & Carson, 2008; Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2012). Além disso e tratando-se do desenvolvimento de jovens, os pais assumem um papel de influência devendo considerar-se informá-los e envolvê-los de forma empática (Gould et al., 2007; Collins et al., 2009; Flett et al., 2012; Camiré et al., 2013). Há *coaches* do desporto escolar que apresentam inicialmente a sua filosofia aos atletas e respetivos pais dando logo a conhecer o plano desportivo incluindo atividades planeadas para desenvolver competências de vida. É considerada uma atividade benéfica para os *coaches* porque todos ficam esclarecidos à partida sobre as práticas a implementar o que facilita perceber de imediato eventuais discordâncias com as expectativas dos pais dos atletas (Camiré et al., 2011).

Uma filosofia de *coaching* que promova o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas deve idealmente ser alinhada com a missão e valores promovidos pela instituição representada (Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2012). Camiré et al. (2011) acrescentam que as exigências desportivas devem ser de acordo ao nível de desenvolvimento dos atletas para se conseguir contrabalançar o desejo de vencer com o desenvolvimento dos jovens.

Embora em grande parte dos estudos analisados a filosofia de *coaching* detetada denote secundarizar a importância de vencer, enfatizando por vezes que até as derrotas podem constituir importantes lições de vida (Gould et al., 2007; Collins et al., 2009; Flett et al., 2012; Flett et al., 2013; Marques et al., 2013), já ficou demonstrado que não é por se priorizar o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas que se deixa de almejar e obter sucesso desportivo (Gould et al., 2007; Collins et al., 2009). Inclusivamente, *coaches* que o fazem acreditam convictamente que desenvolver competências de vida nos jovens irá fazê-los ser bem sucedidos também na *performance* desportiva (Gould et al., 2007; Collins et al., 2009; Trottier & Robitaille, 2014). Por exemplo, quando compararam as perceções de *coaches* do desporto escolar e comunitário sobre as suas motivações em ter uma abordagem holística aos atletas, Trottier & Robitaille (2014) descobriram que 1º desejam desenvolver competências de vida baseados nas necessidades dos jovens e assim torná-los melhores atletas e pessoas e 2º desejam refletir as suas próprias competências de vida nos jovens atletas.

É natural que o alinhamento de uma filosofia de *coaching* destinada a desenvolver competências de vida em jovens atletas seja mais óbvio quando de facto é essa a missão principal do programa desportivo (Flett et al., 2012; Flett et al., 2013; Camiré et al., 2013; Marques et al., 2013). Por exemplo no estudo de Marques et al. (2013) constatou-se que os

*coaches* recorriam aos princípios filosóficos do programa para conseguir verbalizar algumas das estratégias de desenvolvimento. Por sua vez, ao estudarem a viabilidade de implementar o ensino de competências de vida no desporto escolar, Camiré et al. (2013) repararam que a filosofia do programa era partilhada por todos os seus intervenientes, inclusive revelaram a existência de um pequeno manual distribuído aos atletas onde toda a filosofia holística era reforçada de forma a garantir que todos a compreendiam. Alguns autores destacam ainda a importância da partilha dessa filosofia de *coaching* entre todo o *staff* para que essa se estabeleça com consistência e possibilite uma eficaz utilização dos recursos humanos por parte do *coach* (Gould et al., 2007; Collins et al., 2009; Camiré et al., 2011).

### 3.3 Relacionamento com os atletas

Transmitir uma filosofia de *coaching* implica fomentar relacionamentos fortes com os atletas para que estes a assimilem mais facilmente (Gould et al., 2007; Gould & Carson, 2008; Collins et al., 2009; Camiré et al., 2011; Marques et al., 2013; Camiré et al., 2013). As capacidades de relacionamento do *coach* são fulcrais para compreender a individualidade interna e externa de cada atleta nesse sentido (Gould et al., 2007; Gould & Carson, 2008; Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2012; Marques et al., 2013). Camiré et al. (2011) sugerem algumas atividades que podem agilizar o processo logo desde o início, inclusive ajudar a planear estratégias adequadas de acordo as individualidades. Por exemplo, podem fazer-se alguns testes físicos ou pequenas entrevistas informais que permitam retirar algumas informações importantes.

As atividades conjuntas fora do reduto desportivo planeadas ou por ocasião constituem oportunidades para estimular a comunicação e os relacionamentos debatendo assuntos diversos dentro ou fora do âmbito desportivo (Gould et al., 2007; Camiré et al., 2011; Flett et al., 2013; Camiré et al., 2013). Também estimular pequenas conversas individuais e informais no reduto desportivo servem para cimentar relacionamentos e para dar ou receber algum *feedback* (Gould et al., 2007; Camiré et al., 2011; Marques et al., 2013).

Em alguns estudos no âmbito do desporto escolar detetou-se ainda um apelo aos atletas escreverem sobre si próprios, seus pensamentos e emoções relativamente ao desporto e à vida com o intuito de se obter informação preciosa sobre eles, com as vantagens inerentes à comunicação escrita (Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2013).

Com o intuito de ganhar o respeito dos atletas alguns estudos mencionam a importância de demonstrar credibilidade em termos de conhecimentos e competência (Gould et al., 2007; Gould & Carson, 2008; Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2012; Flett et al., 2013; Marques et al., 2013). O respeito mútuo é transversal à maioria dos estudos analisados sendo enfatizado nos estudos de Gould et al. (2007) e Flett et al. (2013) sugerindo que se devem tratar os atletas como jovens adultos. Além disso, a generalidade dos estudos analisados que aborda os relacionamentos entre *coach* e atletas sugere fomentar um ambiente baseado na confiança, informalidade, otimismo, imparcialidade, carinho, apoio e

diversão entre todos (Gould et al., 2007; Flett et al., 2012; Flett et al., 2013; Marques et al., 2013; Camiré et al., 2013). Esse facto é reforçado quando por exemplo alguns *coaches* fomentam um ambiente familiar gerindo as dinâmicas de grupo, algo que foi referido em estudos abordando diferentes contextos desportivos (Gould et al., 2007; Flett et al., 2013; Marques et al., 2013). Há casos de *coaches* numa vertente mais competitiva que monitorizam ocasionalmente os seus atletas fora do contexto desportivo ou mantém contacto após a época desportiva terminar, demonstrando uma preocupação quase parental com os atletas (Gould et al., 2007). A esse propósito, Gould & Carson (2008) relembra uma antiga premissa do *coaching* "os atletas não querem saber o que sabes até saberem que realmente te importas".

A acessibilidade demonstrada pelo *coach* é também referida em alguns trabalhos como sendo importante para fomentar relacionamentos fortes com os jovens atletas (Gould & Carson, 2008; Collins et al., 2009; Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2012), sendo esta relevante mesmo fora do âmbito desportivo (Camiré et al., 2011). Adicionalmente, alguns estudos sugerem que a quantidade de tempo passada com os atletas é determinante para fortalecer esses relacionamentos (Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2012; Camiré et al., 2013).

### 3.4 Estratégias de *coaching*

Estabelecer uma filosofia e criar laços fortes com os atletas não é suficiente. Facilitar o desenvolvimento de competências de vida deve ser feito de forma sistemática (Camiré et al., 2011). Tal como referido no estudo de Gould et al. (2007), as competências de vida devem ser definidas, modeladas, enfatizadas, discutidas e praticadas. Assim, *coaches* que pretendem facilitar o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas, integram estratégias intencionais nas suas práticas de *coaching* habituais (Gould et al., 2007; Flett et al., 2012; Camiré et al., 2012; Flett et al., 2013; Flett et al., 2013; Marques et al., 2013; Trottier & Robitaille, 2014).

Agir como modelo de competências de vida exemplificando-o, é uma das estratégias mais referidas pelos trabalhos analisados nos vários contextos (Gould et al., 2007; Flett et al., 2012; Camiré et al., 2012; Flett et al., 2013; Trottier & Robitaille, 2014). Adicionalmente, estabelecer regras claras e manter as expectativas altas é considerada uma estratégia para responsabilização dos atletas (Gould et al., 2007; Flett et al., 2013; Marques et al., 2013; Trottier & Robitaille, 2014). Alguns desses autores destacam a importância de esclarecer antecipadamente as consequências por condutas incorretas de modo a que todos fiquem esclarecidos (Gould et al., 2007; Flett et al., 2013). O uso de palavras-chave ou lemas como por exemplo "atitude é tudo!" ou "consciência social!" visam incutir autoconsciência para determinadas premissas e são bastante simples de utilizar durante as práticas (Gould et al., 2007; Camiré et al., 2012). Alguns dos trabalhos fazem referência a casos individuais mais complicados que exigem repreensões por condutas incorretas (Gould et al., 2007; Marques et al., 2013; Flett et al., 2013). Em alguns deles destaca-se o denominado "amor duro" que

envolve criticar duramente determinados comportamentos desses atletas mas esclarecendo-os que não é a pessoa, mas sim o comportamento que está a ser julgado para bem do seu desenvolvimento (Gould et al., 2007; Flett et al., 2013).

Vários autores destacam a importância de atribuir *feedback* de acordo ao contingente individual de cada atleta (Gould et al., 2007; Camiré et al., 2012; Flett et al., 2012; Flett et al., 2013; Trottier & Robitaille, 2014). Flett et al. (2013) refere por exemplo que alguns *coaches* considerados eficazes a desenvolver jovens atletas em contextos carenciados alternam a exigência com o apoio, enquanto Trottier & Robitaille (2014) assinalam a importância de olhar às necessidades particulares de cada atleta. Alguns estudos sugerem técnicas interrogativas como forma de *feedback* fazendo perguntas que estimulem a reflexão, por exemplo "O que achas que poderias fazer para melhorar o resultado numa situação semelhante?" ou ainda dando pequenas pistas subtis ao invés de dar instruções ou respostas diretas (Watson II, Cannole & Kadushin, 2011; Camiré et al., 2011; Flett et al., 2012; Camiré et al., 2012; Flett et al., 2013). Watson II et al. (2011) acrescentam que estas técnicas motivam os jovens atletas a aprenderem encontrar eles próprios as respostas que procuram, inclusive estimulam que o façam entre eles e a si próprios. Além disso, deve deixar-se os atletas cometer erros enfatizando o processo de aprendizagem e secundarizando o resultado obtido, ao invés de julgá-los. Estes autores afirmam que ao estimular uma autoreflexão pela interpretação dos próprios erros, potencia-se o seu desenvolvimento de várias formas porque o sucesso é interpretado pelas melhorias graduais. Nos vários estudos analisados foi possível constatar indícios dessas estratégias tanto em reconhecer melhorias valorizando mais o esforço do que o resultado (Gould et al., 2007; Collins et al., 2009; Flett et al., 2012; Marques et al., 2013), como em deixar os atletas cometer erros empoderando-os no seu próprio desenvolvimento (Gould et al., 2007; Flett et al., 2012; Flett et al., 2013; Marques et al., 2013). Camiré et al. (2011) acrescentam que o *coach* pode ainda responsabilizar os atletas no seu próprio desenvolvimento mediante pequenos contratos de aprendizagem.

Vários dos estudos analisados revelam *coaches* que procuram envolver os atletas nas decisões (Gould et al., 2007; Flett et al., 2012; Flett et al., 2013) principalmente no que diz respeito aos treinos ou objetivos (Watson II et al., 2011; Camiré et al., 2011). Watson II et al. (2011) sugerem que dar esse tipo de controlo aos atletas como forma de recompensa pode estimular o seu desenvolvimento. Um exemplo disso pode ser deixá-los decidir que exercícios preferem a partir de um leque previamente definido pelo *coach*, sendo a decisão tomada pelos capitães, democraticamente ou por algum atleta que se tenha destacado em algum aspeto. Outro exemplo muito interessante de atividade para estimular a tomada de decisão é descrito no estudo de Falcão et al. (2012), no qual *coaches* criaram conjuntamente uma atividade em que envolviam os jovens atletas numa discussão sobre alimentação saudável, para que estes depois decidissem que produtos necessitariam para organizar uma refeição para todos. Os atletas ficavam com a responsabilidade de ser eles próprios a levar os produtos com que se fazia a refeição, e discutiam-se as opções tomadas pelos atletas durante ou depois do evento.

Os estudos analisados também sugerem estímulos à liderança dos capitães de equipa (Camiré et al., 2011; Marques et al., 2013). Outros ainda acrescentam que a liderança pode ser fomentada para além dos capitães, dando oportunidades a todos para liderarem seus pares (Watson II et al., 2011; Flett et al., 2013; Trottier & Robitaille, 2014). Por exemplo, pode promover-se a liderança em todos os atletas criando situações ou exercícios nos quais eles possam liderar seus pares mediante supervisão do *coach* para posterior *feedback* (Watson II et al., 2011). Camiré et al. (2011) acrescentam que as oportunidades de liderança podem ser extendidas às atividades conjuntas para além do contexto desportivo. Enquanto outros estudos referem *coaches* que descrevem aos atletas os benefícios de eles próprios modelarem várias competências de vida, liderando assim pelo exemplo e influenciando positivamente quem os rodeia (Gould et al., 2007; Camiré et al., 2012; Flett et al., 2013). Adicionalmente, podem emparelhar-se atletas com características distintas numa relação mentor-aprendiz (Watson II et al., 2011; Flett et al., 2012). Watson II et al. (2011) acrescentam que essa estratégia potencia benefícios recíprocos tanto em desenvolvimento desportivo como de competências de vida. Quando possível também se podem estimular práticas conjuntas semelhantes, emparelhando ou formando grupos rapaz-rapariga que com o decorrer do tempo podem fomentar variadas competências de vida de foro social (Falcão et al., 2012).

As pequenas reuniões ou aglomerados de equipa durante as práticas habituais ou eventualmente em atividades conjuntas fora do reduto desportivo possibilitam discutir sobre qualquer assunto, inclusive competências de vida (Gould et al., 2007; Camiré et al., 2011; Flett et al., 2013; Trottier & Robitaille, 2014). Adicionalmente, podem ser incluídos exercícios específicos, como por exemplo no programa de ensino de competências de vida integrado no desporto escolar estudado por Camiré et al. (2013), que incluía atividades conjuntas como um retiro numa casa no campo onde estavam previstas outras atividades destinadas a estimular a resolução de problemas, a comunicação e os relacionamentos entre todos. Em outro estudo por Camiré et al. (2012) é mencionada a utilização de uma estratégia para avaliação de pares que consiste em cada atleta escrever anonimamente 1 ponto forte e 1 ponto fraco de cada colega para depois se discutir em grupo o assunto visando com isso despertar autoconsciência e potencialmente melhorar relacionamentos.

A ênfase da importância da definição de objetivos quer como competência de vida quer como forma de desenvolver outras competências é destacada em vários dos trabalhos analisados (Gould et al., 2007; Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2013; Trottier & Robitaille, 2014). Mas aparentemente apenas no desporto escolar alguns *coaches* ensinam a técnica de definição de objetivos SMART (*specific, measurable, attainable, realistic, timely*) inclusive em sala incluindo exercícios práticos destinados a identificar situações desejáveis, competências de vida e ações, unindo-as pela definição de objetivos de curto ou longo prazo (Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2013).

Vários autores estão de acordo que a maioria das estratégias identificadas consistem num aproveitamento de todos os momentos para facilitar a aprendizagem aos jovens atletas

(*teachable moments*), identificando as oportunidades ideais para enfatizar competências de vida e sua transferência a outros contextos (Gould et al., 2007; Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2012; Flett et al., 2012; Marques et al., 2013; Camiré et al., 2013; Flett et al., 2013; Trottier & Robitaille, 2014). Nesse sentido, diversos estudos mencionam o uso de variadas analogias como ferramenta ideal para ilustrar a ligação entre o desporto e outras áreas da vida, possibilitando dar exemplos concretos de competências de vida que são determinantes, por exemplo nos estudos ou numa carreira (Gould et al., 2007; Camiré et al., 2012; Flett et al., 2013; Marques et al., 2013). Alguns dos estudos acrescentam que se pode estimular uma autoconsciência sobre o assunto questionando esses exemplos aos atletas ao invés de os enfatizar apenas (Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2013).

Camiré et al. (2011), Camiré et al. (2012) e Trottier & Robitaille (2014) destacam também o facto de alguns *coaches* encorajarem e ajudarem os atletas a adquirir consciência e confiança necessárias para aplicar determinada competência de vida em outros contextos. Adicionalmente, é importante incitar os jovens à transferência de competências de vida criando situações práticas nas quais eles tenham oportunidade de as aplicar (Camiré et al., 2011; Flett et al., 2012; Camiré et al., 2012; Trottier & Robitaille, 2014). Existe uma estratégia abordada em muitos dos estudos que refere o trabalho de voluntariado como forma ideal de estimular a transferência de algumas competências de vida (Camiré et al., 2011; Flett et al., 2012; Camiré et al., 2012; Falcão et al., 2012; Camiré et al., 2013). Estas atividades podem variar desde ajudar em tarefas comunitárias (Flett et al., 2012), fazer donativos (Camiré et al., 2013) ou mesmo planear uma atividade solidária na qual ensinem alguma técnica desportiva a outros jovens (Camiré et al., 2012; Camiré et al., 2013). No estudo de Falcão et al. (2012), alguns *coaches* criaram uma atividade de voluntariado muito interessante pela sua abrangência. Esta consistia em angariar fundos através de um evento baseado na *performance* desportiva dos atletas. O objetivo da angariação era posteriormente adquirir equipamento desportivo e doá-lo a instituições sociais, promovendo assim a qualidade de vida na comunidade através do desporto. Finalmente, era organizada uma cerimónia que previa também uma *workshop* da modalidade aos membros da comunidade que quisessem participar.

### 3.5 Aprendizagem do *coach*

Camiré et al. (2011) afirmaram que a maioria dos *coaches* têm pouca formação e adaptabilidade contextual no que toca a desenvolver jovens atletas holisticamente. Contudo a literatura analisada demonstra que existem *coaches* que estão conscientes da importância desse desenvolvimento mostrando interesse e disponibilidade para continuar a evoluir na sua própria aprendizagem (Camiré et al., 2012; Falcão et al., 2012; Camiré, Trudel & Forneris, 2014).

Collins et al. (2009) e Camiré et al. (2011) já tinham sugerido a necessidade de profundas e constantes reflexões acerca das próprias experiências, como sendo esta a melhor

forma de refinar uma filosofia de *coaching* que vise desenvolver competências de vida nos jovens atletas. De acordo com Collins et al. (2009) a transferência de conhecimento dos *coaches* mais experientes para os inexperientes deve ser efetuada apenas numa perspetiva colaborativa.

Alguns dos estudos analisados com *coaches* voluntários em contextos mais carenciados sugerem que são os mais experientes e eficazes a serem mais proativos na sua própria aprendizagem (Flett et al., 2012; Flett et al., 2013). Esses *coaches* mostram maior abertura a todas as formas de adquirir conhecimento sobre boas práticas de *coaching* que visem desenvolver jovens atletas com maior eficácia, e refinam suas filosofias e estratégias ao longo do tempo adaptando-as a fatores contextuais (Flett et al., 2013).

No estudo de Camiré, Trudel & Forneris (2014) constatou-se que existem várias formas distintas de aprendizagem através das quais os *coaches* podem evoluir em relação a facilitar o desenvolvimento holístico dos jovens. Os cursos universitários por exemplo, podem apresentar conteúdos pedagógicos profundos e importantes inclusive no desenvolvimento competências de vida. Alguns *coaches* referem também a influência de alguns professores inspiradores nessa vertente.

Também os cursos oferecidos pelas entidades que promovem o desporto são outra das formas de aprendizagem, embora muitas vezes o seu conteúdo possa ser considerado superficial naquilo que toca ao desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas (Flett et al., 2013; Camiré et al., 2014). Collins et al. (2009) já tinham sugerido que as formações de *coaching* deviam conter mais componentes de reflexão e interação entre *coaches* de forma a estimular o desenvolvimento de filosofias e estratégias destinadas a desenvolver competências de vida nos jovens atletas. Nesse sentido, Falcão et al. (2012) estudaram o impacto de uma formação de curta duração baseada nos princípios do Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ) visando desenvolver atividades práticas criadas pelos participantes em conjunto com os próprios investigadores. Os resultados obtidos confirmaram um impacto positivo nos *coaches* (maior sensibilização/preparação) com reflexos também positivos nos atletas em várias vertentes de desenvolvimento, incluindo competências de vida. A abordagem participativa conjunta nessa formação também interpreta a aprendizagem das práticas de *coaching* como um processo social.

Muitos *coaches* consideram as conferências e seminários que abordam a temática bastante motivadoras para frequentar regularmente, pois permitem obter novas perspetivas sobre o desenvolvimento de competências de vida nos jovens (Camiré et al., 2014).

Além da interação com os seus pares possibilitar a aprendizagem de novos pontos de vista, constatou-se no trabalho de Flett et al. (2013) que alguns *coaches* chegavam inclusive a procurar interagir com outros especialistas tais como professores, outros peritos ou mesmo familiares em busca de novas idéias para facilitar o desenvolvimento dos jovens. Nesse sentido, quando estudaram a aprendizagem de *coaches* exemplares a desenvolver competências de vida nos jovens, Camiré et al. (2014) descobriram que toda a experiência adquirida é importante na evolução das suas práticas de *coaching*. Sejam a exposição a outros

*coaches* excelentes, a reflexão sobre boas e menos boas práticas, ou mesmo a sensibilização após terem sido pais, todos são fatores considerados determinantes numa aprendizagem contínua.

Finalmente, são também vários os *coaches* que se referem à importância de ler sobre o desenvolvimento de jovens atletas (Flett et al., 2013; Camiré et al., 2014). Por outro lado, a internet é vista pela maioria como uma ferramenta apenas para pesquisar conteúdos mais técnicos (Camiré et al., 2014).

## 4. Discussão

Dada a importância do *coach* no desenvolvimento de jovens atletas esta revisão tratou de analisar artigos que permitissem identificar quaisquer práticas de *coaching* orientadas para facilitar o desenvolvimento de competências de vida e, de forma sistemática fornecer um panorama das atuais tendências. Ao analisar práticas de *coaching* em distintos contextos desportivos pretendeu-se compreender o fenómeno globalmente por se considerar que o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas é uma preocupação que deve abranger toda a realidade do desporto juvenil.

Os estudos analisados através da metodologia de revisão integrativa revelaram um conjunto de práticas de *coaching* orientadas holisticamente visando facilitar o desenvolvimento de um leque de competências de vida que os jovens atletas podem vir a aplicar em outras áreas da vida. Com a síntese dos resultados pretendeu-se demonstrar não apenas as práticas que os *coaches* em escolas e clubes usam para facilitar esse desenvolvimento, mas também mostrar a sua indissociável articulação e potencial aplicabilidade em vários contextos. Assim, estas foram agrupadas em 4 dimensões consideradas fulcrais para que essa vertente de *coaching* possa ser bem sucedida.

A globalidade dos estudos analisados entre contextos e desportos distintos sugerem que as boas práticas de *coaching* para o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas exigem 1º a adoção de uma filosofia que o priorize, 2º a construção de relacionamentos fortes com os atletas, 3º a implementação de estratégias intencionais nas práticas habituais, seja de forma planeada ou improvisada e 4º uma proatividade contínua na aprendizagem de modo a ir refinando filosofia e estratégias que se adaptem ao contexto em que se atua.

Apesar da maioria dos estudos analisados serem de carácter descritivo ou exploratório empírico com metodologias qualitativas que impedem inferência sem mais, o facto de se ter conseguido abranger um conjunto de práticas de *coaching* aplicadas similarmente em distintos contextos do desporto juvenil trouxe consistência aos resultados apresentados e à ambição de que quando devidamente articuladas estas práticas possam vir a constituir a realidade do desporto juvenil. Além disso este estudo é inovador porque nenhuma outra investigação tinha integrado todas estas práticas num só estudo. Assim, com essa contribuição acredita-se ter

conseguido alargar o conhecimento acerca do processo de *coaching* de competências de vida no desporto juvenil.

Embora nas revisões integrativas seja menos provável existirem vieses devido ao rigor que se assegura durante todo o seu processo, vieses podem acontecer sempre em qualquer fase (Whittemore & Knafl, 2005). Neste trabalho procurou-se atenuar essas limitações analisando artigos distintos que exploram e descrevem cuidadosamente diversas intervenções de *coaching* orientadas para desenvolver competências de vida em jovens atletas, confrontando pesquisas que incluem *coaches*, atletas e contextos com características distintas para assim garantir o preenchimento de espaços entre teoria e investigação empírica.

Existe sempre a possibilidade de algum estudo importante estar omissa, principalmente devido aos distintos enquadramentos usados na vasta literatura sobre desenvolvimento de jovens no desporto. Contudo, acredita-se que o retrato global pretendido pela revisão foi conseguido reduzindo alguns vieses dos estudos de qualidade que a compõem, dando uma visão integrativa do fenómeno. Assim e referidas as eventuais limitações, discutem-se de seguida os resultados.

O *coaching* para desenvolver competências de vida em jovens atletas implica adotar uma filosofia que o priorize de acordo ao contexto, significando isso que independentemente do fator competitivo associado, deverá estar em sintonia com a missão do programa promovido pela instituição desportiva e *staff* do *coach*. Além disso essa filosofia deve também estar alinhada com as expectativas dos pais dos atletas sendo recomendado envolvê-los na medida do possível e necessário ao desenvolvimento dos jovens atletas. A influência dos pais pode ser determinante no desenvolvimento dos jovens atletas principalmente quando os seus interesses são maiores no sucesso desportivo dos filhos do que num desenvolvimento de competências de vida pelo desporto (Fraser-Thomas & Côté, 2009).

Considerar o *background* individual dos atletas é também fulcral porque isso irá permitir não apenas fomentar relacionamentos fortes mas também adaptar estratégias que facilitem desenvolver competências de vida consoante as necessidades de cada atleta. Uma filosofia de *coaching* aliada a relacionamentos fortes com os atletas já tinha sido identificada antes como condição ideal ao desenvolvimento dos jovens pelo desporto (Fraser-Thomas et al., 2005; Petipas et al., 2005). As estratégias anteriormente identificadas no trabalho de Camiré et al. (2011) podem ser uma excelente forma inicial de conhecer o *background* dos atletas e construir relacionamentos fortes, sendo recomendado abranger todos os atletas nas conversas individuais e incentivá-los a escreverem sobre si próprios sem que se sintam incomodados com isso.

Conseguir fomentar relacionamentos fortes com jovens atletas exige grandes capacidades de comunicação e relacionamento interpessoal por parte do *coach*. Adicionalmente, é importante mostrar competência para ganhar o respeito dos atletas, algo que está de acordo com diversos estudos nos quais jovens atletas mostraram preferir *coaches* que possuam bastante conhecimento e que sejam organizados (Gould & Carson, 2010; Gould & Carson, 2011; Camiré & Trudel, 2011). Também a acessibilidade do *coach* é identificada

como fator determinante nos relacionamentos com jovens atletas, devendo também ser considerada durante o *coaching*. Na verdade Camiré et al. (2009) já o tinha demonstrado num estudo com atletas estudantes que destacavam a importância de sentirem apoio e abertura à comunicação pela parte do *coach*. Mas por outro lado vários outros estudos referem *coaches* que falam da escassez de tempo passada com os atletas para conseguir fomentar relacionamentos fortes (Lacroix et al., 2008; Vella et al., 2011; Camiré et al., 2012), sendo possível que haja uma relação com a acessibilidade demonstrada. No estudo de Camiré et al. (2013) constatou-se que o ponto forte da implementação de um programa de competências de vida no desporto escolar era de facto a interação constante (diária) entre *coaches* e atletas. Outros estudos também já tinham referido que é da regularidade e qualidade dos relacionamentos com os intervenientes que se sustenta a eficácia no desenvolvimento dos jovens (Fraser-Thomas & Côté, 2005; Petipas et al., 2005). Uma das explicações possíveis para a escassez de tempo referida por alguns *coaches* pode ser devido a possuírem *staff* reduzido, pelo que ambas parecem ser variáveis importantes a considerar nos próximos estudos devido à potencial influência em afetar não apenas os relacionamentos, mas também as práticas reflexivas e planeamento de estratégias que facilitem desenvolver competências de vida. No entanto, neste estudo são apresentadas algumas estratégias de empoderamento de jovens atletas que possibilitam aos *coaches* ganhar tempo para outras tarefas, podendo e devendo ser consideradas também nessa perspetiva.

As variadas estratégias de *coaching* apresentadas neste trabalho visam desenvolver um leque de competências de vida em jovens atletas sendo possível deduzir algumas delas como por exemplo: respeito, ética, carácter, solidariedade, responsabilidade, esforço, motivação intrínseca, autoconfiança, autoconsciência, pensamento crítico, autonomia, liderança, tomada de decisão, definição de objetivos, trabalho em equipa, relacionamento interpessoal, comunicação, entre outras de acordo com a literatura sobre desenvolvimento de jovens no desporto. Adicionalmente, até as competências psicológicas abordadas no treino mental de atletas (ex: imagética, autoverbalizações, definição de objetivos, controle emocional e atencional) podem ser consideradas competências de vida (Sharp, Woodcock, Holland, Cumming & Duda, 2013) pelo que algumas delas são mesmo incluídas nos programas desenhados para desenvolver competências de vida pelo desporto (Danish et al., 2004; Petipas et al., 2004; Danish et al., 2005). Relativamente a essas competências psicológicas mais direcionadas à *performance* desportiva, os próximos estudos poderão investigar até que ponto há *coaches* preparados para facilitar o desenvolvimento dessas competências de vida em jovens atletas, pelo facto de que apenas a definição de objetivos mereceu destaque nas estratégias de desenvolvimento identificadas nos estudos analisados. Ainda relativamente à definição de objetivos, constatou-se que apesar de enfatizada em todos os contextos, é no desporto escolar que essa enfatização é aprofundada através da técnica de definição de objetivos específicos, mensuráveis, atingíveis, relevantes e com limite de tempo (SMART), incluindo mesmo exercícios práticos em sala de aula. Exceção detetada apenas num dos estudos abordando o desporto escolar no qual muitos *coaches* se referiam a definição de

objetivos como uma ferramenta para facilitar o desenvolvimento de outras competências de vida, não referindo contudo considerá-la uma delas (Trottier & Robitaille, 2014). Esse facto demonstra que ainda existem muitas limitações em relação ao *coaching* nesta vertente. Apesar de ser natural o ensino da técnica SMART em sala de aula num contexto de desporto escolar, parece também ser claro que as condições necessárias para transmitir a definição de objetivos, inclusive a técnica SMART podem e devem ser reunidas em contexto ecológico, principalmente quando este envolva jovens atletas mais carenciados.

No estudo de Jones & Lavallee (2009b) constatou-se que as competências sociais são as competências de vida mais valorizadas e necessitadas por jovens atletas. Nesta revisão ficou patente que as atividades em grupo estimuladas pelos *coaches* podem fomentar essas competências. Os possíveis debates em grupo decorrentes dessas atividades já tinham sido referidos anteriormente como importantes nas condições que facilitam o desenvolvimento de jovens no desporto (Petipas et al., 2005). Além disso, são fáceis de implementar durante as práticas habituais, por exemplo durante os exercícios de aquecimento/arrefecimento, ou mesmo em atividades fora do reduto desportivo como viagens ou jantares em grupo.

Outra nota de destaque neste trabalho é relativamente às estratégias de atribuição de *feedback* aos atletas. Por exemplo, alguns dos estudos sugerem a importância da flexibilidade consoante cada individualidade, porém mantendo a consistência no tratamento imparcial a todos os atletas. Mais investigação é necessária para tentar analisar como o *coaching* lida com essa ambiguidade. Adicionalmente, a estratégia de usar um “amor duro” com os jovens atletas que apresentam condutas menos corretas foi detetada tanto em contexto de desporto escolar como em programas desportivos em zonas mais carenciadas. Mas é no estudo de Flett et al. (2013) em contextos carenciados que ela ganha maior relevo quando os autores afirmaram que esse “amor duro” parece ser ainda mais duro do que em outros contextos desportivos. É possível que tal se explique pelo ambiente no qual os jovens estão inseridos e pelas questões sociais associadas, mas seria interessante estudar mais casos principalmente com *coaches* que já tivessem atuado em diferentes contextos para tentar entender melhor o fenómeno.

As estratégias de *coaching* identificadas neste trabalho reforçam que, contrariamente aos programas desenhados para ensinar competências de vida aos jovens não existe a necessidade de um ensino explícito. As competências de vida são facilitadas sistematicamente através das interações sociais porque são enfatizadas consistentemente durante a participação desportiva e de modo a que os jovens atletas as assimilam ao seu ritmo. A literatura sobre desenvolvimento de jovens no desporto defende que os jovens não desenvolvem competências de vida automaticamente pela participação desportiva (Danish et al., 2004; Fraser-Thomas et al., 2005) mas estes acreditam que a transferência ocorre de forma natural e inconsciente até chegar o momento certo de as aplicar (Camiré et al., 2012; Jones & Lavallee, 2009a). Esse momento resulta da interação entre competências de vida já disponíveis com as que vão sendo adquiridas através das experiências desportivas e permite ir adquirindo consciência e confiança necessárias para que esse desenvolvimento ocorra

naturalmente (Jones & Lavallee, 2009a). Há ainda *coaches* que acreditam que todo esse processo é automático (Vella et al., 2011) mas a literatura tem demonstrado que são apenas os jovens atletas mais conscientes e confiantes que têm maior facilidade em adquirir e transferir competências de vida (Petipas et al., 2005; Gould & Carson, 2008). Alguns dos estudos analisados sugerem que há *coaches* que enfatizam a autoconsciência e autoconfiança dos seus atletas para facilitar o processo de desenvolvimento e pelo facto de terem a noção que cada um deles tem o seu próprio ritmo (Camiré et al., 2011; Camiré et al., 2012; Trottier & Robitaille, 2014). Poderá então ser plausível afirmar que quanto mais os *coaches* fomentarem essas 2 competências de vida, mais facilmente tornarão o processo de transferência próximo de ser automático. Caberá ao *coach* ser criativo na utilização de recursos de modo a conseguir criar variadas oportunidades durante as práticas habituais que permitam aos jovens atletas praticar competências de vida consoante as suas necessidades em termos de autoconsciência e autoconfiança. O voluntariado é considerado uma das estratégias ideais nesse sentido apesar de nem sempre ser fácil de operacionalizar devido às exigências em termos de tempo e planeamento. Ainda assim, recomenda-se o desenvolvimento dessas iniciativas procurando obter o apoio dos outros intervenientes, concretamente da instituição desportiva e dos pais dos atletas (Camiré et al., 2011; Falcão et al., 2012).

Este estudo visou identificar boas práticas de *coaching* para desenvolver competências de vida em jovens atletas mas segundo Camiré et al. (2011) a maioria dos *coaches* ainda denota muitas limitações a desenvolver jovens, como outros estudos também o têm comprovado (Holt et al., 2008; Lacroix, Camiré & Trudel, 2008; Camiré et al., 2011). O facto de que mesmo apresentando limitações de experiência e formação alguns *coaches* conseguirem ser bem sucedidos a desenvolver jovens tem como possível explicação modelarem inconscientemente algumas competências de vida positivas no âmbito desportivo, conseguindo dessa forma ter um efeito benéfico nos jovens (Gould & Carson, 2008). Em alguns dos estudos analisados nesta revisão detetaram-se casos em que alguns *coaches* necessitavam recorrer aos princípios filosóficos do programa para conseguir verbalizar estratégias de desenvolvimento (Marques et al., 2013) ou ainda *coaches* voluntários com várias limitações de foro administrativo e estratégias de desenvolvimento consideradas rudes e ineficazes, demonstrando inclusive pouca proatividade para evoluir na aprendizagem (Flett et al., 2012; Flett et al., 2013). Mas a globalidade dos estudos desta análise sugerem ser os *coaches* mais experientes e formados a ter uma filosofia e estratégias intencionais centradas holisticamente nos atletas, conseguindo dessa forma ser eficazes a desenvolver jovens usando o desporto como ferramenta. Além de mais experientes e formados são também mais proativos na própria evolução assumindo uma postura de aprendizagem contínua. A esse respeito as práticas reflexivas sobre todas as experiências de *coaching* são a forma ideal de ir conseguindo refinar filosofia e estratégias para conseguir adaptá-las ao contexto em que se atua.

Enquanto as formações destinadas aos *coaches* do desporto juvenil não incluírem nas

suas bases filosóficas os conteúdos abordados neste estudo com um suporte teórico-prático, como por exemplo aconteceu no estudo de Falcão et al. (2012), dificilmente a evolução do conhecimento através da formação formal será significativa exceto pela via universitária. Uma formação de *coaching* que inclua componentes de reflexão e interação ente *coaches* como a mencionada no estudo anterior, interpreta a aprendizagem como um processo social, algo que também já tinha sido sugerido como aprendizagem informal para facilitar o desenvolvimento dos jovens atletas com maior eficácia (Côté & Gilbert, 2009; Gilbert, Gallimore & Trudel, 2009). Além disso e para combater os constrangimentos financeiros e de tempo para frequentar conferências e seminários, Gilbert et al. (2009) sugeriram aproveitar encontros regulares sobre outros assuntos transformando-os em eventos de aprendizagem informal ou ainda criar comunidades de aprendizagem baseadas em interesses similares, para que os *coaches* possam ser responsáveis pelas próprias aprendizagens e reflexões a partir da interação informal com seus pares.

Até isso acontecer, todas as formas de aprender são válidas mas é preciso ser proativo nessa aprendizagem. Os *coaches* podem interagir com outros especialistas, ler livros ou até usar internet na qual já é possível encontrar conteúdos interessantes sobre como desenvolver jovens atletas como por exemplo o *coaching4live.us*. A formação e a experiência fazem os *coaches* entender a complexidade desse seu papel e ajudam-nos a desenvolver e refinar suas filosofias desdobrando-as em estratégias rumo ao desenvolvimento holístico dos jovens (Camiré et al., 2014).

## 4.1 Considerações finais

Nesta revisão analisaram-se 13 artigos de qualidade sobre *coaching* no desporto juvenil que foram integrados dando origem a um conjunto de práticas que todos os *coaches* ou outros especialistas podem utilizar como guia para facilitar o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas e assim melhorar as suas práticas naquilo que toca a desenvolver jovens holisticamente.

Neste estudo, as evidências sintetizadas integrativamente sugerem que globalmente as práticas de *coaching* identificadas são transversais, podendo e devendo ser aplicadas em toda a realidade do desporto juvenil. Esse facto trouxe consistência a um dos objetivos propostos pela revisão que era aproximar-se de uma base para um *coaching* de competências de vida bem sucedido na abrangência do desporto juvenil. Ainda que possa parecer demasiado ambicioso dada a complexidade do tema, os resultados obtidos fazem transparecer que articulando essas práticas um *coach* poderá ter sucesso a facilitar competências de vida aos jovens atletas complementarmente ao desporto e seja qual for o contexto em que atue.

Em suma, este estudo permitiu compreender melhor as práticas de *coaching* utilizadas atualmente para facilitar o desenvolvimento de competências de vida em jovens atletas, sugerindo inclusive que se devidamente articuladas têm o potencial de desenvolver jovens atletas holisticamente, contribuindo assim para melhorar o futuro do desporto e da

sociedade. Além disso, sugere que o *coaching* eficaz nesse âmbito não terá tanto a ver com o contexto em que se atua mas mais com as capacidades de *coaching*. Essas capacidades serão determinantes no processo de *coaching* na medida que se sugere que quanto mais competências de vida o próprio *coach* tiver, maior poderá ser o leque facilitado aos jovens atletas. O emergir desta nova visão contraria de algum modo outras visões que colocam uma tónica quase exclusiva em relação ao contexto de *coaching*.

Algumas implicações práticas poderão decorrer deste estudo se o desporto juvenil for interpretado desta forma inovadora, significando muito mais do que perder ou ganhar. As barreiras ao desenvolvimento de competências de vida nos jovens atletas poderão ser ultrapassadas se todos os intervenientes no desporto juvenil, incluindo instituição desportiva, *coaches*, *staff*, atletas e seus pais, partilharem a mesma filosofia e unirem esforços e recursos de modo a tornar possível os jovens desenvolverem competências para além das desportivas. O desafio de reformular o desporto incorporando e priorizando um desenvolvimento holístico dos jovens atletas poderá torná-los pessoas bem sucedidas na vida, independentemente do sucesso desportivo que venham a alcançar.

Cabe às instituições desportivas fazer os possíveis para garantir *staff* suficiente e apostar na sua estabilidade de forma a facilitar o trabalho do *coach* a desenvolver jovens permitindo que tenha mais tempo disponível para refletir, planear e fomentar relacionamentos com os jovens atletas.

Seria excelente também conseguir sensibilizar as instituições que promovem as formações de *coaching* no desporto para aumentarem a oferta formativa e incorporarem nos seus programas estratégias exclusivamente destinadas ao desenvolvimento de competências de vida nos jovens atletas, tais como as apresentadas neste estudo. Adicionalmente, incluir nessa oferta formativa determinadas competências de vida para *coaches* que podem facilitar todo o processo nessa vertente como por exemplo a autoconsciência, abertura à aprendizagem, capacidades organizacionais, etc. devido à sugestão inerente que quanto mais competências de vida um *coach* tiver, maior poderá ser o leque delas facilitado aos jovens atletas.

*Coaches* negligentes ou pouco experientes e formados podem ter um impacto negativo nas experiências desportivas e mesmo na vida dos jovens. Por essa importância fulcral, os *coaches* podem ter uma influência positiva poderosa e duradoura nos jovens atletas se investirem os seus esforços em práticas de *coaching* para lá dos aspetos desportivos e que possibilitem facilitar a aprendizagem de lições de vida e empoderar os jovens atletas na construção do seu próprio caminho em se tornarem membros de sucesso na sociedade. Mas para que tal aconteça será necessário um *coaching* para além do desporto com estratégias focadas nos atletas como produtos do seu próprio desenvolvimento e tornando-os *coaches* da sua própria evolução.

Os *coaches* devem também usar a sua criatividade para embutir competências de vida nos exercícios desportivos habituais, podendo também basear-se nos programas desenhados para o efeito como por exemplo na proposta de Danish et al. (2005) que sugere: 1º definir e

desenvolver apenas uma competência de vida de cada vez, explicando-a e dando exemplos; 2º criar oportunidades práticas (exercícios/voluntariado) e posteriormente estimular uma reflexão nas experiências; 3º discutir sucessos/dificuldades em reuniões em grupo para depois reforçar com novas práticas.

Uma das condições para que o desenvolvimento holístico dos jovens no desporto ocorra é que a pesquisa e avaliação seja contínua (Petipas et al., 2005). Espera-se assim que os elementos presentes nesta revisão possam ser usados para guiar investigações futuras acerca desta temática, infelizmente nem sempre vista como prioritária nas organizações desportivas. Um trabalho desenvolvido por Strachan, Côté & Deakin (2011) no desporto juvenil de elite, abre boas perspectivas ao futuro da investigação em contextos mais competitivos considerando-o também como cenário propício ao desenvolvimento dos jovens, inclusive de competências de vida.

Por outro lado e apesar das estratégias apresentadas neste trabalho sugerirem eficácia, são necessárias medidas efetivas. Dessa forma, o conjunto de práticas identificado nesta revisão poderá também ser utilizado como guia de pesquisa futura sobre a sua eficácia num desenvolvimento efetivo de competências de vida. Além disso, a complexidade subjacente ao *coaching* de competências de vida no desporto faz transparecer que uma metodologia pode ser insuficiente. Para mais avanços no conhecimento sugere-se mais investigação que combine metodologia qualitativa e quantitativa com amostras abrangentes de *coaches* e jovens atletas em termos demográficos e níveis competitivos de modo a possibilitar análises às práticas ao mesmo tempo que quantificam a sua eficácia.

Tendo-se constatado que a maioria da investigação nesta temática é oriunda da América do Norte onde o desporto é visto como uma extensão da missão educativa, seria interessante estudar práticas de *coaching* nesta vertente em clubes portugueses comparando os de topo com outros de menor dimensão para entender a realidade desta temática no nosso país.

Apesar das exigências inerentes aos estudos longitudinais pode ser muito interessante seguir atletas experientes ou ex-atletas ao longo do tempo, na tentativa de compreender a influência que o *coaching* teve nas suas vidas em relação ao processo de transferência de competências de vida para outras áreas. Esses estudos poderão ser de grande importância porque devido à sua natureza, o desenvolvimento de competências de vida decorre com o evoluir do tempo.

Por último, as investigações com grupos de controle com/sem efeito placebo com o intuito de determinar ligações causais entre variáveis como por exemplo, a quantidade de tempo passada com os atletas, a influência dos recursos humanos em termos de *staff* do *coach* ou ainda a influência de determinada prática em determinada competência de vida também poderão ser direções futuras para os investigadores nesta temática.

## Referências Bibliográficas

- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The Impact of a Sport-Based Life Skill Program on Adolescent Prosocial Values. *Applied Developmental Science, 11*(1), 43–55. doi:10.1080/10888690709336722
- Camiré, M., Forneris, T., Trudel, P., & Bernard, D. (2011). Strategies for Helping Coaches Facilitate Positive Youth Development Through Sport. *Journal of Sport Psychology in Action, 2*(2), 92–99.
- Camiré, M., & Trudel, P. (2010). High school athletes' perspectives on character development through sport participation. *Physical Education & Sport Pedagogy, 15*(2), 193–207. doi:10.1080/17408980902877617
- Camiré, M., & Trudel, P. (2011). Preferred Sporting Environment and Coaching Behaviours: Perspectives From Canadian High School Athletes Préférences par rapport à l'environnement sportif et aux comportements de l'entraîneur: Points de vue d'athlètes canadiens du secondaire. Recuperado de [http://www.researchgate.net/publication/256094804\\_PREFERRED\\_SPORTING\\_ENVIRONMENT\\_AND\\_COACHING\\_BEHAVIOURS\\_PERSPECTIVES\\_FROM\\_CANADIAN\\_HIGH\\_SCHOOL\\_ATHLETES/file/e0b49521b7578eff15.pdf](http://www.researchgate.net/publication/256094804_PREFERRED_SPORTING_ENVIRONMENT_AND_COACHING_BEHAVIOURS_PERSPECTIVES_FROM_CANADIAN_HIGH_SCHOOL_ATHLETES/file/e0b49521b7578eff15.pdf)
- Camiré, M., Trudel, P., & Bernard, D. (2013). A Case Study of a High School Sport Program Designed to Teach Athletes Life Skills and Values. *Sport Psychologist, 27*(2), 188–200.
- Camire, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and Transferring Life Skills: Philosophies and Strategies Used by Model High School Coaches. *Sport Psychologist, 26*(2), 243–260.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport and Exercise, 1*(1), 72–88. doi:10.1080/19398440802673275

- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2014). Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy, 19*(1), 1–17. doi:10.1080/17408989.2012.726975
- Camiré, M., Trudel, P., & Lemyre, F. (2011). Le profil d'entraîneurs en sport scolaire et leur philosophie d'entraînement. *Revue phénEPS/PHEnex Journal, 3*(1). Recuperado de <http://ojs.acadiau.ca/index.php/phenex/article/viewArticle/1338>
- Collins, K., Gould, D., Lauer, L., & Chung, Y. (2009). Coaching Life Skills through Football: Philosophical Beliefs of Outstanding High School Football Coaches. *International Journal of Coaching Science, 3*(1).
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching, 4*(3), 307–323.
- Danish, S., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing Youth Development Through Sport. *World Leisure Journal, 46*(3), 38–49.  
doi:10.1080/04419057.2004.9674365
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-Based Life Skills Programming in the Schools. *Journal of Applied School Psychology, 21*(2), 41–62.  
doi:10.1300/J370v21n02\_04
- Does a Sport Coach Have a Role in Developing Personal Life Skills? (2012). *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 83*(3), 54–55.  
doi:10.1080/07303084.2012.10598749
- Falcão, W. R., Bloom, G. A., & Gilbert, W. D. (2012). Coaches' Perceptions of a Coach Training Program Designed to Promote Youth Developmental Outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology, 24*(4), 429–444. doi:10.1080/10413200.2012.692452

- Flett, M. R., Gould, D., Griffes, K. R., & Lauer, L. (2013). Tough Love for Underserved Youth: A Comparison of More and Less Effective Coaching. *Sport Psychologist*, 27(4), 325–337.
- Flett, M. R., Gould, D. R., Griffes, K. R., & Lauer, L. (2012). The Views of More Versus Less Experienced Coaches in Underserved Communities. *International Journal of Coaching Science*, 6(1), 3–26.
- Fornieris, T., Camiré, M., & Trudel, P. (2012). The development of life skills and values in high school sport: Is there a gap between stakeholder's expectations and perceived experiences? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 9–23. doi:10.1080/1612197X.2012.645128
- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *Sport Psychologist*, 23(1).
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. doi:10.1080/1740898042000334890
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Role of the Coach: How Model Youth Team Sport Coaches Frame Their Roles. *Sport Psychologist*, 18, 21–43.
- Gilbert, W., Gallimore, R., & Trudel, P. (2009). A learning community approach to coach development in youth sport. *Journal of coaching education*, 2(2), 1–21.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. doi:10.1080/17509840701834573
- Gould, D., & Carson, S. (2010). Coaching Behaviors and Development Benefits of High School Sports Participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7, 298–314.

- Gould, D., & Carson, S. (2011). Young Athletes Perceptions of the Relationship between Coaching Behaviors and Developmental Experiences. *International Journal of Coaching Science*, 5(2), 3–29.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching Life Skills through Football: A Study of Award Winning High School Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16–37. doi:10.1080/10413200601113786
- Holt, N. L. (2008). *Positive youth development through sport*. London; New York: Routledge.
- Holt, N. L., Tink, L. N., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2008). Do Youth Learn Life Skills Through Their Involvement in High School Sport? A case study. *CANADIAN JOURNAL OF EDUCATION*, 31(2), 281–304.
- Jones, M. I., & Lavallee, D. (2009a). Exploring perceived life skills development and participation in sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(1), 36–50. doi:10.1080/19398440802567931
- Jones, M. I., & Lavallee, D. (2009b). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 159–167. doi:10.1016/j.psychsport.2008.06.005
- Lacroix, C., Camiré, M., & Trudel, P. (2008). High school coaches' characteristics and their perspectives on the purpose of school sport participation. *International journal of coaching science*, 2(2), 23–42.
- Marques, M., Sousa, C., & Feliu, J. C. (2013). Estrategias para la enseñanza de competencias de vida a través del deporte en jóvenes en riesgo de exclusión social. / Strategies for Teaching Life Skills through Sport in Young People at Risk of Social Exclusion. *Apunts: Educacion Fisica y Deportes*, (112), 63–71.

- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(3), 247–254. doi:10.1080/10413200591010139
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *Sport psychologist, 19*(1).
- Petitpas, A. J., Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *Journal of primary prevention, 24*(3), 325–334.
- Sharp, L.-A., Cumming, J., Woodcock, C., Holland, M. J., & Duda, J. L. (2013). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *The Sport Psychologist, 27*, 219–232.
- Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2011). A new view: exploring positive youth development in elite sport contexts. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health, 3*(1), 9–32.
- Torraco, R. J. (2005). Writing Integrative Literature Reviews: Guidelines and Examples. *Human Resource Development Review, 4*(3), 356–367. doi:10.1177/1534484305278283
- Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). Fostering Life Skills Development in High School and Community Sport: A Comparative Analysis of the Coach's Role. *Sport Psychologist, 28*(1), 10–21.
- Vella, S., Oades, L., & Crowe, T. (2011). The Role of the Coach in Facilitating Positive Youth Development: Moving from Theory to Practice. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*(1), 33–48. doi:10.1080/10413200.2010.511423

Watson, J. C., Connole, I., & Kadushin, P. (2011). Developing Young Athletes: A Sport Psychology Based Approach to Coaching Youth Sports. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(2), 113–122. doi:10.1080/21520704.2011.586452

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. doi:10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x