

## Caracterização dos treinadores de futebol no distrito de Setúbal

GONÇALO CORREIA, VASCO MENDES, ANDRÉ SEVERINO

Alunos do 3.º ano da Licenciatura em Desporto (2017/2018)

ANA PEREIRA  
ana.pereira@ese.ips.pt  
PAULO NUNES  
paulo.nunes@ese.ips.pt

TERESA FIGUEIREDO  
teresa.figueiredo@ese.ips.pt  
FERNANDO JORGE SANTOS  
fernando.santos@ese.ips.pt

ANA FIGUEIRA  
ana.figueira@ese.ips.pt  
MÁRIO ESPADA  
mario.espada@ese.ips.pt

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal

### Resumo

O objetivo deste estudo foi aferir o perfil de treinadores de formação de futebol e sua linha de pensamento sobre fatores com influência no seu desempenho, nomeadamente a formação. Participaram no estudo 30 treinadores no ativo em escalões de formação de clubes do distrito de Setúbal, 29 do género masculino e 1 feminino. A totalidade preencheu um questionário relacionado com a formação dos treinadores em Portugal. No distrito de Setúbal, observou-se pelo presente estudo que a maioria dos treinadores de futebol de formação são jovens e com poucos anos de experiência profissional. A maioria foi previamente praticante e valoriza predominantemente a formação profissional comparativamente à académica, fatores que, no nosso ponto de vista, são um desafio ao desempenho profissional. É fundamental ser caracterizada a função de treinador de futebol, atividade nobre fundamentalmente ligada à formação de jovens e seus valores, e também modalidade desportiva futebol, que tem prestigiado Portugal em todo o Mundo.

### Palavras-chave:

Futebol, jovens, caracterização, formação, pensamento

### Abstract

The aim of this study was to assess the profile of soccer youth team coaches and their line of thinking about factors influencing their performance, namely training/formation. Participants in the study were 30 active coaches in youth club classes in the district of Setúbal, 29 male and 1 female. All of them completed a questionnaire related to the training/formation of coaches in Portugal. In the district of Setúbal, it was observed by the present study that the majority of youth team coaches are young and with few years of professional experience. The majority were former practitioner and predominantly value professional training compared to academic, factors that, in our view, are a challenge to professional performance. It is essential to characterize the role of soccer coach, a noble activity fundamentally linked to the training of young people and their values, as well as a sporting modality has football, that has prestigious Portugal all over the world.

### Key concepts:

Football, youth characterization, training, thinking

## Introdução

A *performance* ou desempenho depende de um conjunto de *skills* individuais e da sua interação e integração entre os diferentes jogadores de uma equipa. *Skills* do ponto de vista técnico e tático são considerados fatores predominantes. Por exemplo, no futebol, número de passes completos, frequência e totalidade de passes, número de passes recebidos e média de toques em posse de bola são superiores em equipas de sucesso comparativamente a equipas com menos sucesso (Rampinini et al., 2009; Dellal et al., 2011; Bradley et al., 2013).

Além destes aspetos, tem sido evidenciado que o desempenho no futebol está intimamente associado com a eficiência ao nível dos sistemas energéticos fundamentais para o jogo (Reilly, 1997; Stolen et al., 2005; Bangsbo et al., 2006). Durante uma época desportiva de futebol os jogadores realizam programas de treino específico com objetivos múltiplos no sentido do aumento da força, potência, velocidade, capacidade aeróbia, coordenação e *skills* relacionados com o jogo (Kraemer et al., 2004).

De facto, recentes desenvolvimentos do ponto de vista de técnicas para análise do jogo proporcionam evidências que suportam a crença de que as necessidades neuromusculares no treino e competição são

superiores ao que inicialmente era indicado (Osgnach et al., 2010; Gaudino et al., 2013; Akenhead et al., 2013), além de existir hoje suporte que atribui ênfase a que qualidades ao nível da força/potência são cruciais para o desempenho de alto nível no futebol.

De facto, apesar das necessidades do jogo de futebol terem na sua natureza uma grande componente aeróbia, os fatores determinantes do jogo dependem fundamentalmente de mecanismos anaeróbios (Faude et al., 2012), sendo empírico que os períodos mais intensos do jogo de futebol estão associados a momentos intensos de *stress* mecânico e metabólico.

Velocidade e resistência da velocidade são características físicas essenciais para o sucesso no jogo de futebol (McIntyre, 2005; Bangsbo et al., 2007). No decorrer do jogo, os jogadores devem ter acelerações e desacelerações repentinas, além de realizarem saltos de forma repetida. Para além disso, os jogadores devem manter a capacidade de executar várias mudanças de direção durante os 90 minutos do jogo enquanto mantêm os *skills* específicos do jogo (Reilly, 1997; Shephard, 1999).

Existe uma margem reduzida para erro em jovens, onde a escola e *stress* social podem acumular-se em paralelo com a carga de treino no

sentido de aumentar a suscetibilidade para alcançar o *overtraining* ou contrair lesões (Matos et al., 2011). Nesse sentido, os treinadores devem estar confiantes de que os jogadores são avaliados de forma correta no processo de treino com o propósito de prescrever de forma adequada a carga de treino no sentido de evitar intensidades inapropriadas ao longo da época desportiva.

Jowett (2007) definiu a relação treinador-atleta como todas as situações em que decorrem sentimentos de ambos, pensamento e/ou comportamentos e ainda existência de inter-relações. A qualidade da relação entre atleta e o seu treinador é nesse sentido, muito importante.

A relação treinador-atleta pode ter impacto na felicidade do jogador (Lafrenière et al., 2011), relacionamento interpessoal (Nicholls et al., 2016), sentimento de desafio ou ameaça (Nicholls & Perry, 2016), e desempenho desportivo (Jowett & Cockerill, 2003). Nesse sentido, aumentar a nossa compreensão da relação treinador-atleta poderá contribuir no sentido de maximizar o rendimento desportivo e psicológico (Nicholls & Perry, 2016).

O objetivo do presente estudo foi aferir o perfil de treinadores de formação de futebol no distrito de Setúbal e sua linha de pensamento sobre fatores com influência no seu desempenho, nomeadamente a

formação.

## **1. Metodologia**

### **1.1. Amostra**

Participaram no estudo trinta treinadores no ativo em escalões de formação de clubes do distrito de Setúbal, vinte e nove do género masculino e um feminino.

### **1.2. Instrumentos e Procedimentos**

O questionário utilizado foi desenvolvido por Isidro (2009) e relaciona-se com a formação dos treinadores em Portugal. Os inquiridos foram aplicados pela equipa de investigação supervisionada por um especialista em Ciências do Desporto, após esclarecimento de dúvidas sobre o mesmo junto dos treinadores. Foi garantida a confidencialidade das respostas, solicitando-se que respondessem de forma sincera.

### **1.3. Análise dos dados**

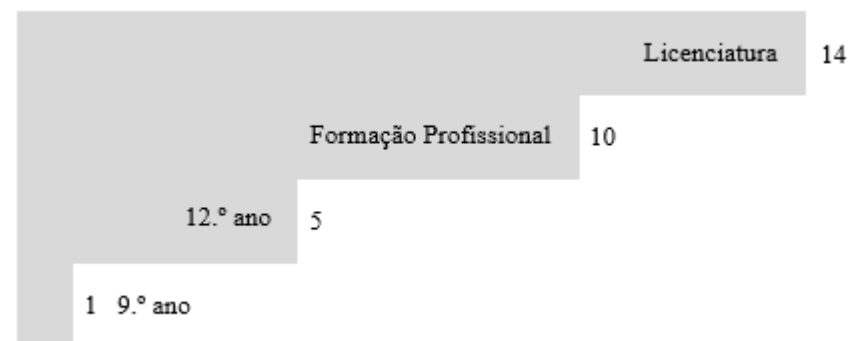
O tratamento dos dados foi realizado no *software SPSS 23.0.* e *Microsoft Office Excel*, tendo sido realizada uma análise descritiva.

## 2. Resultados

Verificou-se que a grande parte dos treinadores eram jovens e com poucos anos de experiência. Também em vários casos, tinham uma outra profissão. Três treinadores apresentavam mais de quarenta anos de idade, dois entre trinta e quarenta anos de idade e os restantes entre vinte e trinta anos de idade.

47% dos inquiridos eram estudantes, oito simultaneamente ao treino exerciam a função de professor e quatro eram técnicos desportivos. Existia ainda um caso de Engenheiro Informático, Estivador, Carteiro e Treinador Adjunto. Dezasseis treinadores possuíam Grau II de formação específica no futebol, doze grau I e apenas em dois casos Grau III.

Possuir como formação a maioria Grau II é um bom indicador, assim como catorze habilitação superior (Licenciatura), o que merece reflexão associado ao facto de mais de dois terços da amostra não ter sido praticante. Constata-se, assim, uma alteração de paradigma, para a qual as gerações futuras em perspetiva terão de estar preparadas, uma maior e melhor formação dos treinadores de futebol.

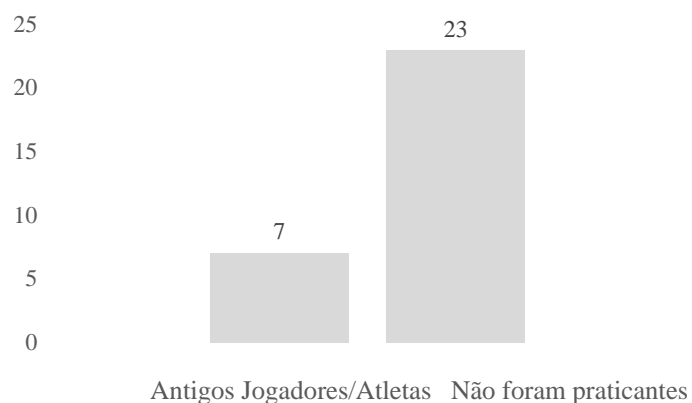


**Figura 1 - Formação dos treinadores inquiridos**

Em dezassete casos tinha decorrido curso de certificação nos últimos cinco anos e dezasseis treinadores referiram não ter realizado qualquer formação contínua nos últimos cinco anos.

Ao nível da experiência profissional, apenas um treinador apresentava entre 15-20 anos de experiência, e o mesmo número 10-15 anos de experiência. Três treinadores indicaram entre 5-10 anos de experiência e a grande maioria (25 treinadores), menos de 5 anos.

A figura 2 espelha a prática desportiva anteriormente ao exercício de função de treinador.



**Figura 2 - Prática desportiva no futebol anterior ao exercício de função de treinador**

Quando questionados sobre a opinião relativamente a vias de formação, a grande maioria (vinte) indicou entender um misto entre formação profissional (no meio desportivo – associações e federações) e académica. Por seu turno, sete indicaram apenas o meio desportivo - associações e federações e apenas três exclusivamente no meio académico.

### 3. Discussão dos Resultados

O objetivo do presente estudo foi aferir o perfil de treinadores de formação de futebol do distrito de Setúbal e sua linha de pensamento

sobre fatores com influência no seu desempenho, nomeadamente a formação.

A prestação do atleta, e a sua relação com o sucesso ou insucesso desportivo, é a face visível do que ocorre no treino e na competição. Para otimizar os processos de treino de forma a permitir a sua plena aplicabilidade na competição, o treinador vai ter que investir nas tarefas de planeamento (decisões pré-interativas) e de reflexão (decisões pós-interativas). Cabe ao treinador proporcionar aos seus atletas, durante os treinos, todos os meios que lhes permitam atingir o máximo rendimento durante a competição (Sequeira, 2008). De acordo com a investigação existente (i.e. Jowett & Cockerill, 2003; Nikbin et al., 2014), é previsível que a relação treinador-atleta poderá estar associada com o sucesso desportivo e bem-estar do atleta.

O presente estudo revela que a maioria dos treinadores inquiridos eram jovens, abaixo dos quarenta anos de idade, o que do ponto de vista das relações interpessoais é um desafio, uma vez que é conhecido que a experiência e idade contribuem para uma maior maturidade no processo relacional.

Verificou-se ainda que não existia profissionalismo, ou seja, ninguém era treinador de futebol a 100%, tinham outros compromissos, o que

é um retrato do panorama em Portugal e, naturalmente tem consequências nas atividades e decisões pré-interativas e pós-interativas, quando se sabe por exemplo que equipas de futebol das melhores ligas europeias têm um calendário muito denso, épocas longas com relativamente reduzidos períodos de pré-época, limitando as possibilidades para preparação física a longo prazo (Carling et al., 2015).

Investigação relacionada com o comportamento do treinador/professor tem sido desenvolvida desde os anos setenta do século passado (i.e. Chelladurai & Saleh, 1980). Complementarmente, surgiram duas características do “treinador/professor ideal” transmitidas por atletas e/ou alunos: i) competência do ponto de vista do processo de treino e instrução (aprendizagem de *skills*, condição física e questões táticas) e ii) *feedback* positivo (suporte ao processo de educação e durante o jogo).

Ao nível da formação dos treinadores verificou-se um aspeto importante no presente estudo, muitos apresentavam grau II de treinador, o que contraria evidências até na Primeira Liga Nacional onde alguns treinadores não apresentam a formação requerido o que impõe constrangimentos no seu quotidiano, alguns deles do ponto de vista do cumprimento de regulamentos.

São também conhecidos relatos de localidades onde não existem treinadores com certificação, infelizmente a maioria dos casos no interior de Portugal, o que condiciona o desenvolvimento de modalidades desportivas e a sua própria dinamização.

Através da análise de abundante investigação poderão ser encontrados efeitos muitos positivos através do Desporto, evidências de que o Desporto, e também a Educação Física Escolar, poderão colaborar de forma determinante no desenvolvimento dos jovens. Caso não seja este o caso, os efeitos poderão ser negativos (Kerr & Stirling, 2013). Foi definido que uma melhoria da composição corporal está associada com a melhoria da condição cardiorrespiratória (Brun et al., 2011; Hogstrom et al., 2012) e da força (Granados et al., 2008, Silva et al., 2010, 2011). A composição corporal pode igualmente estar relacionada com complicações a nível de saúde, uma vez que problemas clínicos poderão surgir em atletas com baixo peso corporal ou alterações extremas na composição corporal devido a desidratação ou distúrbios alimentares (Nattiv et al., 2007).

O desenvolvimento de uma criança é influenciado por vários fatores, experiências e relações no meio ambiente. A fim de criar um seguro e pedagógico ambiente desportivo, a consciência social e a cooperação

com e entre as muitas partes envolvidas, são “ingredientes” essenciais. O Desporto e a Educação Física Escolar proporcionam uma excelente oportunidade para o envolvimento dos educadores, envolvimento na comunidade, saúde pública e desenvolvimento de cooperação. Deste modo, o Desporto é visto como um veículo com múltiplas funções, entre as quais ao nível da saúde (Kemper et al., 2000), economia, autoconfiança e autoestima (Bailey, 2005), sentido de responsabilidade (Malloy et al., 2003), espírito de equipa, *fair play*, normas e valores (Steenbergen et al., 2001), comportamento social (De Martelaer, et al., 2013) e integração social e conhecimento (Fels et al., 2015).

Por outro lado, podemos igualmente perder com o Desporto. Poderá conduzir a resultados opostos como o *bullying*, assédio, egoísmo, arrogância e lesões (Vertommen et al., 2015). O Desporto de elite, poderá também dar origem a resultados como depressão, exaustão/*burnout* e distúrbios alimentares e metabólicos (Hughes & Leavey, 2012). Paralelamente, a utilização de substâncias psicoativas por atletas de elite (tais como álcool, estimulantes e drogas) foi previamente reportada (Morse, 2013).

Verificou-se no presente estudo que os treinadores de futebol de for-

mação do distrito de Setúbal para além de jovens apresentavam poucos anos de experiência profissional. Atribuímos este facto à impossibilidade de profissionalização e necessidade de tomar opções profissionais em prol da estabilidade pessoal, familiar e profissional.

O facto de em vários casos ter sido relatado que são professores e simultaneamente treinadores espelha a realidade no futebol, onde as equipas treinam ao fim do dia - o que possibilita professores ministrarem treino após as 18h30, e os jovens chegam a casa sensivelmente pelas 22h30 ou mesmo 23h00 - o que do ponto de vista físico, psicológico, social e escolar não é a melhor opção.

O facto da formação académica não ser muito considerada pelos inquiridos, comparativamente à formação profissional (cursos de formação via Associação e/ou Federação) foi uma surpresa uma vez que são vários os casos de treinadores de sucesso a nível internacional com um misto de formação académica e profissional (José Mourinho, André Villas-Boas, Carlos Carvalhal, José Peseiro, entre tantos outros). A par desta evidência, o facto de em vários casos não terem sido praticantes demonstra um corte epistemológico com o passado, onde a maioria dos treinadores tinham como “ferramenta” principal o facto de terem sido jogadores e dominarem a prática.

Futuramente sugerimos o desenvolvimento de mais estudos neste âmbito, com um número de treinadores superior e se possível, comparando escalões de formação entre si e mesmo com escalões onde decorre profissionalismo em determinadas instituições no futebol.

### **Reflexões finais / Conclusões**

No distrito de Setúbal, observou-se pelo presente estudo que a maioria dos treinadores de futebol de formação são jovens e com poucos anos de experiência profissional, fatores que, no nosso ponto de vista, são um desafio ao desempenho profissional.

A formação é evidente como uma preocupação dos treinadores de futebol do distrito de Setúbal, mas surpreendentemente não é muito valorizada a componente académica, que nos dias de hoje está associada a resultados de sucesso no Desporto.

É fundamental ser caracterizada a função de treinador de futebol, atividade nobre fundamentalmente ligada à formação de jovens e seus valores, e também modalidade desportiva que tem prestigiado Portugal em todo o Mundo.

### **Referências Bibliográficas**

- Akenhead, R., Hayes, P.R., Thompson, K.G., French, D. (2013). Diminutions of acceleration and deceleration output during professional football match play. *J Sci Med Sport*;16(6): 556-561.
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*; 57(1): 71-90.
- Bangsbo, J., Mohr, M., Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *J Sports Sci*; 24(7): 665-674.
- Bangsbo, J., Iaiá, F.M., Krstrup, P. (2007). Metabolic response and fatigue in soccer. *Int J Sports Physiol Perform*; 2(2): 111-127.
- Bradley, P.S., Carling, C., Gomez, D.A., Hood, P., Barnes, C., Ade, J., Boddy, M., Krstrup, P., Mohr, M. (2013). Match performance and physical capacity of players in the top three competitive standards of English professional soccer. *Hum Mov Sci*; 32: 808-821.
- Brun, J.F., Varlet-Marie, E., Cassan, D., Raynaud de Mauverger, E. (2011). Blood rheology and body composition as determinants of exercise performance in female rugby players. *Clin Hemorheol Microcirc*; 49: 207-214.
- Carling, C., Gregson, W., McCall, A., Moreira, A., Wong, D.P., Bradley, P.S. (2015). Match running performance during fixture congestion in elite soccer: research issues and future directions. *Sports Med*; 45(5):605-613.
- Chelladurai, P. & Saleh, S.D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*; 2: 34-45.
- Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., Chamari, K. (2011). Small-sided games in soccer: amateur vs professional players' physiological responses physical and technical activities. *J Strength Cond Res*; 25: 2371-2381.



- De Martelaer, K. De Bouw, J., Struyven, K. (2013) Youth sport ethics: teaching pro-social behavior. In: S. Harvey & R. Light (Eds.). *Ethics in Youth Sport: Policy and pedagogical applications* (pp.55-73). London New York: Routledge.
- Faude, O., Koch, T., Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *J Sports Sci*;30(7): 625-631.
- Fels, I.M.J., van der, Wierike, S.C.M., Hartman, E., Elferink-Gemser, M.T., Smith, J., Visscher, C. (2015) The relationship between motor skills and cognitive skills in 4-16 year old typically developing children: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*; 18(6): 697-703.
- Gaudino, P., Iaia, F.M., Alberti, G., Strudwick, A.J., Atkinson, G., Gregson, W. (2013). Monitoring training in elite soccer players: systematic bias between running speed and metabolic power data. *Int J Sports Med*; 34(11): 963-968.
- Granados, C., Izquierdo, M., Ibanez, J., Ruesta, M., Gorostiaga, E.M. (2008). Effects of an entire season on physical fitness in elite female handball players. *Med Sci Sports Exerc*; 40: 351-361.
- Hogstrom, G.M., Pietila, T., Nordstrom, P., Nordstrom, A. (2012). Body composition and performance: influence of sport and gender among adolescents. *J Strength Cond Res*; 26: 1799-1804.
- Hughes, L. & Leavey, G. (2012) Setting the bar: athletes and vulnerability to mental illness. *British Journal of Psychiatry*; 200(2): 95-96.
- Isidro, A.S.M. (2009). Formação de Treinadores em Portugal: condições de acesso, valorização da formação inicial e estratégias de formação contínua. Tese de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Jowett, S. (2007). “Interdependence analysis and the 3C1Cs in the coach-athlete relationship,” in *Social Psychology in Sport*, eds S. Jowett and D. Lavallee (Champaign, IL: Human Kinetics), 15-27.
- Jowett, S. & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists’ perspective of the athlete-coach relationship. *Psychol Sport Exerc*; 4: 313-331.
- Kemper, H.C.G., Twisk, J.W.R., Mechelen, W., van, Post, G.B., Roos, J.C. Sports and physical education from a pedagogical perspective: a golden opportunity Lips, P. (2000). A Fifteen-Year Longitudinal Study in Young Adults on the Relation of Physical Activity and Fitness With the Development of the Bone Mass: The Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study. *Bone*; 27(6): 847-853.
- Kerr, G. & Stirling, A. (2013). Putting the child back in children’s sport, nurturing young talent in a developmentally appropriate manner. In: S. Harvey & R. Light (Eds.). *Ethics in Youth Sport: Policy and pedagogical applications* (pp.25-39). London New York: Routledge.
- Kraemer, W.J., French, D.N., Paxton, N.J., Hakkinen, K., Volek, J.S., Sebastianelli, W.J., Putukian, M., Newton, R.U., Rubin, M.R., Gómez, A.L., Vescovi, J.D., Ratamess, N.A., Fleck, S.J., Lynch, J.M., Knuttgen, H.G. (2004). Changes in exercise performance and hormonal concentrations over a big ten soccer season in starters and nonstarters. *J Strength Cond Res*; 18(1): 121-128.
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: the mediating role of coaching behaviours. *Psychol Sport Exerc*; 12: 144-152.
- Malloy, D.C., Ross, S., Zakus, D.H. (2003) *Sport Ethics. Concepts and Cases in Sport and Recreation*. Toronto: Thompson Educational Publishing.
- Matos, N.F., Winsley, R.J, Williams, C.A. (2011). Prevalence of nonfunctional overreaching/overtraining in young english athletes. *Med Sci*

- Sports Exerc*; 43: 1287-1294.
- McIntyre, M.C. (2005). A comparison of the physiological profiles of elite Gaelic footballers, hurlers, and soccer players. *Br J Sports Med*; 39(7): 437-439.
- Morse, E.D. (2013). Substance use in athletes. In: D.A. Baron, C.L. Reardon, & S.H. Baron (Eds.) *Clinical Sports Psychiatry* (pp 3-12). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Nattiv, A., Loucks, A.B., Manore, M.M., Sanborn, C.F., Sundgot-Borgen, J., Warren MP; American College of Sports Medicine (2007) American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc*; 39: 1867-1882.
- Nicholls, A.R., Levy, A.R., Jones, L., Meir, R., Radcliffe, J.N., Perry, J. L. (2016). Committed relationships and enhanced threat levels: perceptions of coach behavior, the coach–athlete relationship, stress appraisals, and coping among athletes. *Int. J. Sport Sci. Coach*; 11: 16-26.
- Nicholls, A.R. & Perry, J.L. (2016). Perceptions of coach–athlete relationship are more important to coaches than athletes in predicting dyadic coping and stress appraisals: an actor–partner independence mediation model. *Front. Psychol*; 7: 447.
- Nikbin, D., Hyun, S. S., Iranmanesh, M., Foroughi, B. (2014). Effects of perceived justice for coaches on athletes’ trust, commitment, and perceived performance: a study of futsal and volleyball players. *Int. J. Sport Sci. Coach*; 9: 561-578.
- Osgnach, C., Poser, S., Bernardini, R., Rinaldo, R., di Prampero, P.E. (2010). Energy cost and metabolic power in elite soccer: a new match analysis approach. *Med Sci Sports Exerc*; 42(1): 170-178.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F.M., Castagna, C., Coutts, A.J., Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: effect of fatigue and competitive level. *J Sci Med Sport*; 12: 227-233.
- Reilly, T. (1997). Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *J Sports Sci*; 15(3): 257-263.
- Sequeira, P. (2008). O Comportamento e as Decisões do Treinador em Treino em em Competição. *Revista de Desporto e Actividade Física*; 1(1): 30-56.
- Shephard, R.J. (1999). Biology and medicine of soccer: an update. *J Sports Sci*; 17(10): 757-786.
- Silva, A.M., Fields, D.A., Heymsfield, S.B., Sardinha, L.B. (2010). Body composition and power changes in elite judo athletes. *Int J Sports Med*; 31: 737-741.
- Silva, A.M., Fields, D.A., Heymsfield, S.B., Sardinha, L.B. (2011). Relationship between changes in total-body water and fluid distribution with maximal forearm strength in elite judo athletes. *J Strength Cond Res*; 25: 2488-2495.
- Steenbergen, J., De Knop, P., Elling, A.H.F. (eds.) (2001). *Values and norms in sport*. Oxford / Aachen: Meyer & Meyer Sport.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Med*; 35(6): 501-536.
- Vertommen, T., Tolleneer, J., Maebe, G., & De Martelaer, K. (2015). Preventing sexual abuse and transgressive behavior in Flemish sport. In M. Lang & M. Harthill (Eds): *Safeguarding, Child Protection and Abuse in Sport: International Perspectives in Research, Policy and Practice* (pp. 31-39). London New York: Routledge.

### Nota biográfica

---

**Hugo Leitão, Carlos Martins, Rui Camarada**, alunos do 2.º ano da Licenciatura em Desporto (2017/2018). Trabalho desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Pedagogia do Desporto.

**Ana Pereira**, licenciada em Educação Física e Desporto e Doutorada em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Professora Adjunta do Departamento de Ciências e Tecnologia da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Coordenadora da Licenciatura em Desporto da ESE/IPS. Tem desenvolvido a sua investigação na área do envelhecimento ativo e performance desportiva.

**Teresa Figueiredo**, doutorada em Motricidade Humana, na especialidade de Ciências da Motricidade, pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Coordena o Departamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Desenvolve investigação, predominantemente, na área do Comportamento Motor.

**Ana Cristina Corrêa Figueira**, doutoranda pela Universidade do Porto em Atividade Física e Saúde. Membro do Centro de Investigação em Atividade Física, saúde e Lazer. Desenvolve a sua investigação na área do exercício físico e saúde. Coordenadora da Licenciatura em Desporto e do CTeSP em Desportos de Natureza da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Subdiretora da Escola Superior de Educação do mesmo instituto.

**Paulo Nunes**, doutor em Motricidade Humana na especialidade de Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade humana da Universidade de Lisboa. Professor Adjunto na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Tem desenvolvido investigação ao nível do Desenvolvimento Organizacional, Turismo, Sociologia e Gestão do Desporto.

**Fernando Santos**, doutorado pela Universidade da Madeira em Ciências do Desporto. Membro integrado do Centro de Investigação em Qualidade de

Vida. Desenvolve a sua investigação no âmbito do futebol, nas áreas da pedagogia do desporto, observação e análise e organização/planeamento do treino.

**Mário Espada**, doutorado em Motricidade Humana pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa e concluiu o Pós-Doutoramento em 2015 na Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - São Paulo, Brasil. Professor Adjunto Convocado do Departamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Membro colaborador do Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Centro Investigação Educação e Formação da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal e Centro de Desenvolvimento de Produto e Transferência de Tecnologia da Escola Superior de Tecnologia do Instituto Politécnico de Setúbal. Tem desenvolvido a sua investigação na área da Fisiologia do Exercício, Treino Desportivo, Biomecânica e Ciências da Educação.