

## Desporto de Alto Rendimento e Sucesso Escolar Análise e estudo de factores influentes no seu êxito

Vítor Zenha<sup>1</sup>; Rui Resende<sup>1</sup>; A. Rui Gomes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Superior da Maia;

<sup>2</sup>Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho

Responsável pela comunicação – Rui Resende

[ruir@clix.pt](mailto:ruir@clix.pt)

ISMAI – Instituto Superior da Maia  
Av. Carlos Oliveira Campos - Castelo da Maia  
4475-690 Avioso S. Pedro

**Resumo:** As exigências a que os atletas de alta competição são submetidos, quer ao nível do processo de treino, quer ao nível das prestações desportivas, criam-lhes diversas dificuldades sendo, por vezes, muito difícil conciliar as actividades educativas e a prática desportiva. Infelizmente, em Portugal não existem muitos estudos sobre esta temática junto de atletas com estatuto de alta competição. Este estudo procura colmatar esta lacuna, analisando o modo como os atletas gerem e percebem a sua carreira escolar e desportiva. Assim, participaram neste trabalho 79 atletas com estatuto ou em percurso de alta competição, tal como definido pelo Instituto do Desporto de Portugal. Alguns dos principais resultados obtidos evidenciaram a importância dada pelos atletas a uma boa organização do tempo e aos métodos de estudo enquanto factores promotores do bom rendimento académico. Pelo lado inverso, o pouco tempo de descanso e a falta de estímulo/motivação foram os factores mais referidos para o insucesso escolar. Mais de metade dos participantes consideraram que não seriam melhores atletas se não estudassem e praticamente metade da amostra também referiu que não seria melhor aluno se não competisse ao mais alto nível. No final, são apresentadas algumas implicações práticas deste estudo.

**Palavras-Chave:** Alta Competição; Dificuldades; Conciliação Desporto e Estudos;

**Abstract:** High performance athletes are submitted to great demands (concerning the process of training and sport performance level) which originate several difficulties. That's why it is sometimes impossible to conciliate school activities and athletic performance. Unfortunately, there are not many studies on this theme in Portugal and only a few top athletes have been consulted about it. The aim of this study is to put an end to this gap, by analysing the way athletes manage and understand their school and sports career. 79 athletes (either on the way to or with high performance statute, according to The Sports Institute of Portugal) have participated in this survey. Some of the main results revealed the importance given by the athletes to a good time management as well as to the study methods used while pro factors of their academic success. On the other hand, the lacks of time for resting and of stimuli /motivation were the main reasons for school failure. More than half of the respondents consider that they wouldn't be better athletes if they didn't study; half of the respondents think that they could be better students if they didn't compete at this level. In the end, some practical implications of this study are presented.

**Key words:** High performance; Difficulties; Conciliating sport and school;

## INTRODUÇÃO

Os estudos e o desporto complementam-se e potenciam-se reciprocamente na formação do indivíduo. A prática desportiva de alto rendimento constitui um importante factor de desenvolvimento desportivo. Com efeito, é incontroverso que o alto rendimento desportivo, enquanto paradigma da excelência da prática desportiva, fomenta a sua generalização na população em geral, mesmo na forma de actividade de recreação e, particularmente, entre a juventude. Por outro lado, o desenvolvimento da sociedade não pode ignorar que a actividade desportiva é, cada vez mais, um factor cultural indispensável para a formação integral da pessoa humana. Daí que a prática desportiva de alto rendimento deva ser objecto de medidas de apoio específicas, em virtude das particulares exigências de preparação dos respectivos praticantes.

O conceito de desporto de alta competição está relacionado com um elevado cariz de selecção, rigor e exigência e, por isso, só alguns dos melhores praticantes portugueses estão abrangidos por esse regime. A inclusão de praticantes desportivos no regime de alta competição depende do mérito das classificações e resultados desportivos alcançados no plano internacional. Estes praticantes são inscritos no registo organizado pelo Instituto do Desporto de Portugal (IDP), mediante a apresentação da proposta pela respectiva federação desportiva, sendo qualificados em praticantes com “estatuto de alta competição” ou em praticantes em “percurso de alta competição”. Porém, esta possibilidade de obtenção de um estatuto desportivo de alto nível não resolve as dificuldades inerentes a esta “vida-dupla” de desportista e, na maior parte dos casos, de estudante. Reconhece-se assim, que um praticante desportivo para se “transformar” num atleta de alto rendimento deve ser integrado num processo de treino e de prestações competitivas que nem sempre é compatível com as actividades educativas e sociais próprias do cidadão comum.

Desta forma propõe-se no presente trabalho a realização de um estudo centrado em atletas com estatuto ou em percurso de alta competição, de desportos colectivos e individuais, de diferentes sexos e escalões, no sentido de se apurar as reais dificuldades sentidas no desenrolar das vidas desportiva e escolar. Mais concretamente, propomos analisar as condições em que os atletas exercem a sua actividade enquanto desportistas e estudantes, observar o modo como gerem e organizam as actividades desportivas e escolares no dia-a-dia e apurar o tipo de atribuições e factores que contribuem para o sucesso e insucesso escolar.

## METODOLOGIA

### Participantes

Segundo dados fornecidos pelo Instituto de Desporto de Portugal (IDP, 2008), o número total de praticantes com estatuto/percurso de alta competição, ao abrigo do Decreto-Lei nº 123/96, de 10 de Agosto, é de 723 atletas, dos quais, 512 (71.8%) frequentam estabelecimentos de ensino. O nosso estudo incidiu sobre esta população, tendo 79 atletas com estatuto ou em percurso de alta competição respondido ao nosso questionário, correspondendo aproximadamente a 15% do total de atletas nas condições acima referidas. Do total de atletas, 62% são do sexo masculino (n=49) e 38% são do sexo feminino (n=30). A média da idade dos atletas foi de 19.7 (DP=4.2) registando-se o facto da maioria dos inquiridos se situar entre os 19 e os 28 anos (58.2%). No presente

estudo, as habilitações académicas revelaram que 37 dos atletas frequentavam o Ensino Superior (46.8%), 14 encontravam-se no 9º ano (17.7%) e os restantes 28 estavam no Ensino Secundário (35.5%). Na distribuição por modalidades, observámos o seguinte registo: 25 atletas (31.6%) incluíam-se na modalidade de Voleibol, treze atletas no Andebol (16.5%), dez na Ginástica (12.7%), dez na Esgrima (12.7%), sete no Futebol (8.9%), seis no Atletismo (7.6%), cinco no Basquetebol (6.3%) e, por último, três na Natação (3.8%). Ao agrupar os atletas em modalidades individuais e colectivas registámos uma maioria de atletas a praticar desportos colectivos com 63.3% (n=50), enquanto que a percentagem nos desportos individuais foi de 36.7% (n=29). Relativamente aos anos de prática desportiva, estes variaram entre os três e os vinte anos de actividade (M=10.1; DP=5.12).

Considerando o tipo de estatuto que possuíam, 69.6 % (n=55) dos inquiridos afirmou estar em percurso de alta competição, enquanto os restantes 30.4% (n=24) eram possuidores do estatuto de alta competição. Quanto ao número de treinos semanais 36.7% (n=29) dos inquiridos indicou realizar cinco treinos por semana e 29.1% (n=23) afirmou cumprir seis treinos semanais. Com três e quatro treinos durante a semana são 22 os atletas (27.8%) que indicaram cumprirem essa carga, enquanto apenas 6.3% (n=5) referiram ter de treinar ao longo dos sete dias da semana. Em relação ao número de treinos diários, 59.5% (n=47) tinha apenas um treino por dia, enquanto os restantes 40.5% (n=32) tinha treinos “bidiários”. Relativamente à duração média dos treinos, 41 dos atletas inquiridos (51.9%) indicaram ter um treino com uma duração entre uma e duas horas e 41.8% (n=33) apontaram uma duração média dos seus treinos entre duas a três horas. Os restantes 6.3% afirmaram ter treinos com uma duração que pode variar entre as três e as quatro horas.

### **Desenvolvimento do instrumento de avaliação**

A formulação do instrumento de avaliação utilizado para este estudo passou por três fases distintas. Em primeiro lugar, efectuámos uma análise da literatura acerca dos temas relacionados com a prática desportiva de atletas de alta competição (Araújo, 2002; Brettschneider, 1999; Lima 2002; Marques, 2002; Tokila 2002). Foi prestada particular atenção aos aspectos relacionados com os objectivos deste estudo, nomeadamente a caracterização dos atletas que competem a este nível e as principais áreas e domínios da sua acção no dia-a-dia “dentro” e “fora” da actividade desportiva. O resultado desta análise permitiu-nos chegar aos seguintes domínios de avaliação: i) condições físicas e materiais de treino e competição (quatro questões); ii) padrões de sono e recuperação do esforço físico (duas questões); iii) organização do tempo de treino, competição e estudo (duas questões); iv) atribuições causais face ao bom e mau rendimento académico (duas questões); v) interferência da actividade desportiva na vida escolar e vice-versa (duas questões) e vi) factores promotores do sucesso escolar (quatro questões).

Esta primeira versão do instrumento foi caracterizada por questões gerais em cada uma destas áreas, tendo sido submetida numa segunda fase à análise de sete atletas com estatuto de alta competição ou em percurso de alta competição, pretendendo saber as suas opiniões e sugestões acerca do mesmo. Solicitámos a cada atleta a sua opinião por escrito, tentando saber se acrescentavam, modificavam ou retiravam alguma das perguntas que constavam no questionário. Após respostas e opiniões pertinentes, reformulámos o questionário, guiando-nos através das diversas sugestões obtidas. Por

exemplo, uma das questões sugeridas por um dos atletas, foi verificar se os Professores tinham em consideração a situação do aluno como atleta de alta competição, nomeadamente para marcações de testes. Outra sugestão, que acabou por ser incluída no questionário, foi verificar se quando os atletas estão em estágio têm tempo para estudar e se dão importância a isso.

Na terceira, e última fase, expusemos o questionário a oito treinadores de diferentes modalidades que trabalhavam diariamente com atletas de alta competição. Tal como aos atletas, também solicitámos aos treinadores que dessem a sua opinião, por escrito, acerca do questionário. Depois de analisarmos adequadamente as respostas, voltamos a operar algumas alterações no questionário, nomeadamente: i) colocação da possibilidade de treinos “bidiários”; ii) melhor divisão do tempo da duração do treino; iii) referência ao número de horas de sono por dia; iv) possibilidade dos atletas adaptarem o seu horário escolar, ao seu horário de treino.

A partir de todas estas informações foi construída a primeira versão do instrumento. Antes da sua aplicação, o questionário foi objecto de aplicação prévia a treze atletas, tendo sido discutidos e analisados os procedimentos de preenchimento e o conteúdo das respostas. O objectivo deste procedimento foi a verificação da sua aplicabilidade, da existência de dúvidas quanto à interpretação, clareza e objectividade das questões. Pediu-se, igualmente, aos atletas que comentassem e questionassem a compreensibilidade e intenção das perguntas formuladas. Após alguns ajustamentos julgados pertinentes, decidiu-se adoptar o questionário como definitivo pois, verificou-se que este continha relevância, clareza e compreensão nas perguntas aplicadas (validade de construto). As vinte e duas questões que compõem o questionário podem ser respondidas de diferentes formas: i) escolha múltipla; ii) resposta rápida e; iii) escala “Likert”. Numa primeira parte, foram solicitadas informações pessoais e desportivas aos atletas (e.g., idade, sexo, ano e nível de escolaridade, modalidade praticada, anos de experiência desportiva e estatuto desportivo actual). Seguidamente, procurámos obter informações sobre aspectos do dia-a-dia dos participantes, nomeadamente, a necessidade de alterarem o local de residência devido à sua condição de atletas, o modo de deslocação para o treino, a carga de treino e as horas e padrões de sono. Um outro domínio de questões refere-se às rotinas enquanto estudantes (e.g., horário e tempo de estudo, utilização de explicações particulares, etc.) e à conciliação entre a actividade de desportista e estudante (e.g., razões encontradas para os bons e maus resultados académicos obtidos, influência do domínio académico no desportivo e vice-versa). Numa última parte, avaliámos o grau de importância atribuída pelos participantes às estratégias de conciliação entre os estudos e o desporto (e.g., facilidade em adaptar o horário escolar, poder recorrer a aulas de recuperação, possibilidade de poder estudar durante os estágios, etc.).

### **Procedimento**

A aplicação do questionário decorreu durante os meses de Março, Abril e Maio de 2008. Optámos, maioritariamente, pela entrega e recolha do questionário em mão própria, uma vez que esta estratégia parecia ser a mais segura na obtenção de uma taxa de retorno elevada. Para isso, começámos por contactar os treinadores dos atletas para solicitar a autorização para que estes preenchessem o questionário. De seguida, foram contactos os atletas, tendo-lhes sido informado os objectivos e âmbito do estudo, assegurando-se o carácter voluntário e anónimo da participação. Os atletas que

aceitaram estas condições e demonstraram interesse em participar foram depois contactos pessoalmente para o preenchimento do questionário. Esta tarefa decorreu no início ou final do treino (conforme as indicações dos treinadores), tendo o preenchimento dos questionários demorado em média dez minutos. Foram entregues noventa questionários, sendo devolvidos setenta e nove, o que dá uma taxa de retorno de 87.8%. O razão de os restantes onze questionários não terem sido devolvidos, deveu-se ao facto de os mesmos não terem sido entregues, por nós, em mão aos atletas. Sendo assim, e segundo as informações dadas pelas pessoas que ficaram responsáveis por entregar os questionários aos atletas, os mesmo não foram devolvidos ou por se terem extraviado ou porque não foram entregues dentro do tempo limite estipulado.

## **RESULTADOS**

### **Condições físicas e materiais de treino e competição**

Quando questionados sobre se alteraram a sua residência devido à alta competição, 86.1% (n=68) dos inquiridos afirmaram que não, enquanto os restantes 13.9% (n=11) indicaram ter alterado a sua morada de residência. Estes dados parecem sugerir que os atletas treinam num espaço relativamente perto da sua área de residência, razão pela qual não tiveram necessidade de efectuar mudanças a este nível. Porém, em alguns casos, a deslocação para o treino podia demorar entre uma a duas horas. Com efeito, 78.5% responderam demorar uma a duas horas, 20.3% demoravam menos de uma hora e existe mesmo um atleta que demorava entre três a quatro horas para chegar ao local de treino. Relativamente à forma com se deslocavam para o treino, a esmagadora maioria (68.4%) tem transporte próprio pelo que utiliza o automóvel como meio de deslocação. De seguida, surge a deslocação a pé com 12.7%, isto porque possivelmente os atletas moram relativamente perto do local onde treinam. Com valores semelhantes, 11.4% dos inquiridos afirmaram utilizar outro meio de deslocação que não os expostos, sendo o metro o mais usual. O autocarro é o meio de transporte utilizado por 6.3% dos inquiridos, enquanto apenas 1.3% usa a bicicleta para chegar ao local do treino.

### **Padrões de sono e recuperação do esforço físico**

Relativamente às horas de descanso de cada atleta, verificou-se que a maioria dos inquiridos dorme entre sete a oito horas por dia (36.7% e 34.2%, respectivamente). Nos extremos, observámos nove horas de sono diário para 20.3% (n=16) dos participantes, enquanto os restantes 8.9% (n=7) referiram dormir apenas seis horas por dia. Ainda na questão do descanso, 69.6% (n=55) indicou não dormir de tarde, enquanto os restantes 30.4% (24) afirmaram fazer este descanso a meio do dia.

### **Organização de tempo de treino, competição e estudo**

Quanto ao tempo destinado em média por dia para estudar, constatámos os seguintes valores: 44.3% (n=35) não estuda todos os dias; 20.3% (n=16) dispõe de uma hora do seu dia para se dedicar aos estudos; 12.7% (n=10) estuda pelo menos duas horas por dia e os restantes 22.8% (n=18) dividem-se de forma igualitária nas possibilidades “estudo menos de uma hora” e “estudo mais de duas horas”. Em relação à altura do dia em que costumam estudar, 30.4% (n=24) fá-lo durante a noite, pois é o momento do dia em que estão mais concentrados e mais sossegados. Por outro lado 24.1% (n=19) indica

dedicar-se aos estudos depois do treino. De tarde também é uma resposta válida para 11.4% (n=9) dos inquiridos.

### **Atribuições causais face ao bom e mau rendimento académico**

Quando questionados sobre as razões que os levam a obter um bom resultado académico, a maioria dos atletas, 53.2% (n=42), afirmou ser a sua boa organização do tempo o principal factor de sucesso. A junção da boa organização do tempo com o método de estudo surgiu a seguir, estando nas opções de 17.7% (n=14) dos inquiridos. Por outro lado, 16.5% (n=13) dos atletas indicou ser o método de estudo que utilizam como a chave do seu sucesso académico. Já não tão significativo como as opções acima apresentadas surge o horário dos treinos com 5.1% (n=4) e as explicações com 3.8% (n=3). Considerando as razões que os levam a obter um resultado académico insatisfatório, o pouco tempo de descanso é apresentado pela maioria (n=53; 67.1%) como sendo o principal factor negativo da sua formação académica. Outra razão prende-se com a falta de estímulo que sentem, sendo esta a razão apresentada por 13 atletas (16.5%). Não tão significativa como as razões supracitadas surge o horário dos treinos (n=5; 6.3%).

### **Interferência da actividade desportiva na vida escolar e vice-versa**

Numa das perguntas mais curiosas do inquérito, questionámos os participantes sobre se seriam melhores atletas se não estudassem e vice-versa. No que se refere à influência da actividade académica na vida desportiva, obtivemos os seguintes resultados: i) a maioria dos inquiridos (n=50; 63.3%) indicou que os estudos nem interferiam nem reduzem as possibilidades de serem melhores atletas; ii) 21.5% (n=17) referiu que os estudos representavam um obstáculo para a sua melhoria como atleta e iii) 15.2% (n=12) apresentaram algumas dúvidas relativamente a esta interferência entre a vida escolar e a desportiva.

No outro lado da questão, questionámos os participantes acerca da influência da carreira desportiva no desempenho académico, observando-se os seguintes resultados; i) quase metade (49.4%, n=19) indicou que o desporto não influenciava negativamente a vida escolar; ii) 22 atletas (27.8%) referiram que seriam melhores alunos se não competissem e iii) 22.8% (n=18) dos inquiridos assumiram algumas dúvidas acerca desta interferência.

### **Factores promotores do sucesso escolar**

O conjunto destas perguntas foi apresentado aos atletas num formato tipo “Likert” de cinco pontos (1=Sem importância; 5=Muito importante). Num primeiro conjunto de questões, inquirimos os participantes acerca dos aspectos que poderiam facilitar a conjugação da actividade desportiva com a académica. Para tal, foram colocadas seis possibilidades distintas, obtendo-se os seguintes resultados: i) possibilidade de adaptar o horário escolar ao horário de treino (M=4.68, DP=.69); ii) existência de apoio parental na conciliação entre o desporto e a escola (M=4.59; DP=.76); iii) compreensão dos professores em relação às dificuldades sentidas pelos alunos/atletas (M=4.57; DP=.69); iv) apoio fornecido pela organização educativa enquanto estudantes e atletas de alta competição (M=4.41; DP=.78); v) compreensão por parte dos treinadores/seleccionadores em relação às dificuldades dos alunos/atletas

(M=4.16; DP=1.04) e vi) a possibilidade de poderem realizar as disciplinas em diferentes turmas, consoante os seus horários (M=3.94; DP=1.27).

A um segundo nível, procurámos saber quais os apoios mais importantes por parte das instituições educativas. Neste caso, foram obtidos os seguintes resultados; i) adaptação das datas dos testes/exames (M=4.58; DP=.87); ii) aulas de recuperação depois de estágios ou competições (M=4.14; DP=.93) e iii) aulas de apoio às disciplinas com maiores dificuldades (M=4.00; DP=1.00).

No sentido inverso, questionámos os atletas sobre os apoios mais significativos por parte das instituições desportivas, verificando-se a seguinte organização de respostas: i) necessidade de um papel mais activo por parte da federação na defesa dos interesses dos atletas junto das instituições escolares, reforçando a ligação entre a escola e o desporto (M=3.87; DP=1.17); ii) possibilidade do treinador/seleccionador permitir a ausência em alguns treinos de modo a poderem estar presentes nos exames escolares (M=3.84; DP=.94); iii) iniciativas do clube no sentido de oferecer horários de treino compatíveis com a actividade escolar (M=3.62; DP=1.10) e iv) possibilidade de existir tempo específico para estudar durante os estágios (M=3.38; DP=1.32).

Finalmente, procurámos analisar o grau de importância atribuído pelos atletas a diferentes aspectos das suas vidas na promoção do sucesso desportivo e bem-estar pessoal. Para tal, foram apresentadas seis situações, constatando-se a seguinte ordenação de respostas: i) tempo de descanso (M=4.27; DP=.84); ii) obtenção de boas notas escolares (M=4.08; DP=1.07); iii) poder usufruir de algum tempo livre (M=4.04; DP=1.01); iv) horários dos treinos compatíveis com outras actividades (M=4.00; DP.96); v) ter tempo para estudar (M=3.99; DP.84) e vi) poder faltar às aulas sempre que necessário (M=3.06; DP=1.42).

## DISCUSSÃO

A prática desportiva de alta competição, tanto na vertente profissional como na amadora, sobretudo pelo seu significado sociocultural e pela projecção da sua valência competitiva e espectacular, confere uma expressão ímpar ao fenómeno desportivo. É indubitável que, seja qual for a parte do globo em que nos fixemos, a alta competição é, hoje em dia, um espectáculo e uma manifestação cultural de grande atracção. Porém, as dificuldades inerentes ao exercício desta actividade são grandes e os apoios fornecidos para superar as dificuldades nem sempre são os suficientes. Foi neste sentido que este estudo foi levado a cabo, procurando perceber quais os principais desafios e dificuldades sentidas por uma amostra de atletas de alta competição portugueses.

Começando pelos dados referentes ao tempo dispendido na deslocação casa-treino e o meio de transporte utilizado, podemos constatar que, apesar da grande maioria se deslocar de automóvel, a distância entre as suas habitações e o local de treino, ainda é algo significativa, visto a grande maioria dos atletas demorar entre uma a duas horas. Brettschneider (1999, p.126) considera esta questão relevante, pois “o tempo necessário para ir de casa para a escola ou para o treino e o tempo em competição, leva a uma redução bastante significativa no tempo livre destes jovens”. Estes atletas com o pouco tempo livre que lhes resta no seu dia-a-dia, têm ainda que realizar os trabalhos de casa, bem como desfrutar das suas actividades de lazer.

Relativamente ao tempo de descanso diário, apesar de todo o ser humano ter a necessidade de dormir algumas horas a cada 24 horas, não é a quantidade mas sim a

qualidade do sono obtido nestas horas, associada à necessidade individual, que determinam a normalidade desta função (Aloé & Silva, 2000). O facto de uma percentagem significativa dos atletas descansarem à tarde sugere a importância deste tipo de recuperação, principalmente para quem tem treinos “bidiários”.

No que diz respeito às razões que levam os atletas a obter um bom resultado académico, a boa gestão do tempo surge como sendo o principal factor. Indo de encontro aos nossos resultados, Tokila (2002, p.203) afirma que “para combinar com sucesso estudos, treinos, escola e horários de treino, os atletas, têm de ser flexíveis e organizados”. Os resultados sugerem assim que para conciliar o estudo e o desporto os praticantes desportivos têm também de possuir qualidades de organização pessoal acima da média dos jovens da mesma idade. No inverso da pergunta anterior, o pouco tempo de descanso é apresentado como o factor fulcral na obtenção de um insatisfatório resultado académico. O cansaço adjacente dos treinos, das viagens, das competições parece retirar a vontade de estudar, no final de um dia desgastante. Tendo como premissa fundamental que o exercício de estudo exige uma boa predisposição mental (e.g., necessidade de reflexão, aquisição e domínio das matérias), esta parece ser uma tarefa difícil de concretizar pelos atletas deste estudo. Assim, as 24 horas diárias parecem não ser suficientes, levando à necessidade de procurar moldar e esticar o tempo, fazê-lo durar. As sacrificadas nesta luta contra a ampulheta da vida são as horas de descanso que teimam em diminuir.

Paradoxalmente, e relativamente à possível interferência da actividade académica na vida desportiva, a maioria dos inquiridos é da opinião que os estudos não interferem negativamente nos seus resultados desportivos. Contrariamente ao que defende Lima (2002, p.12), em que se deve “consagrar os anos de juventude, com total disponibilidade e assunção dos mais diversos sacrifícios, às actividades do treino e da participação competitiva, em detrimento da vida académica ou da vida profissional...”, os resultados do nosso estudo demonstram que os atletas afirmam que a formação académica não interfere com a sua performance desportiva, sendo possível conciliar as duas. Paralelamente, também se verificou que a maioria dos atletas refere não existir uma influência nefasta do desporto no seu percurso escolar. Porém, segundo Lima (2002, p.11) “constrangimentos como a calendarização das competições, a qualificação individual e colectiva, reflectem-se, de uma forma global e cumulativa, naquilo que se poderia denominar como a ordenação da vida pessoal, familiar, escolar, profissional e social.” Também Valle (2003) defende que, ainda que apreciem e se satisfaçam com a prática desportiva, ficam evidentes os efeitos que provoca, nem sempre sentidos como benéficos. As maiores queixas são em relação ao prejuízo dos estudos e, posteriormente, à capacitação profissional. Apesar da maioria dos nossos atletas não ver a sua prática desportiva como inibidora do seu sucesso académico, existe um número de atletas, algo significativo, que pensa exactamente o contrário.

Quanto aos factores promotores do sucesso escolar, a possibilidade dos atletas poderem adaptar o seu horário escolar ao seu horário de treino, foi tida como a principal “reivindicação” para um caminho de sucesso no seu percurso escolar. Contudo, nem sempre é possível aceder a este pedido. Para isso, Tokila (2002), defende que para combinar com sucesso estudos, treinos e escola, os horários de treino têm de ser flexíveis e organizados. De igual modo, para o autor, os clubes têm de ser flexíveis, tentando ajustar os seus horários de treino ao horário escolar dos jovens atletas.

Outra das condições referidas pelos atletas como podendo promover um bom rendimento académico, prende-se com o apoio que os pais dão aos jovens atletas, na



difícil conciliação entre o desporto e a escola. Segundo Gomes (1997), existem vários estudos no desporto acerca da influência parental no crescimento e desenvolvimento dos filhos. Pelo lado negativo, a pressão dos pais e o receio por parte dos atletas acerca das avaliações negativas, tanto dos pais como dos treinadores, significa uma das suas principais fontes de pressão e é um dos problemas que mais lhes geram ansiedade antes de iniciarem uma determinada competição. Em sentido positivo, existem estudos que salientam o "lado bom" da relação parental. Neste caso, os jovens que afirmam que os seus pais não exercem demasiada pressão sobre as suas carreiras desportivas são aqueles que demonstram maiores níveis de divertimento e prazer na actividade desportiva. Tal como constatámos no nosso estudo, a influência e o apoio dos pais na vida destes jovens revela-se fundamental para que eles obtenham sucesso nas diferentes etapas, quer do seu percurso académico, quer do seu percurso desportivo.

Ao nível de possíveis apoios fornecidos pelas instituições educativas, a adaptação da data dos testes/exames é tida como sendo muito importante no êxito académico destes jovens. Neste caso, Tokila (2002) defende que a flexibilidade entre a escola e o desporto pode ser alcançada, colocando as avaliações escolares fora do período em que os jovens atletas estão em competição. Pelos resultados obtidos no presente estudo, isso parece não se verificar nas vidas destes atletas, visto que a adaptação das datas dos testes/exames é uma das principais preocupações enunciadas pelos atletas. No que diz respeito aos apoios proporcionados pelas instituições desportivas, a necessidade de um papel mais activo por parte das federações na defesa dos seus interesses é o principal apoio pretendido pela nossa amostra. Relativamente ao grau de importância atribuído pelos atletas a diferentes aspectos da sua vida na promoção do sucesso desportivo e do bem-estar pessoal, o tempo de descanso foi tido como sendo o mais importante e essencial na vida dos atletas. De acordo com Marques e Oliveira (2001) as elevadas exigências de preparação estão a repercutir-se negativamente na própria formação desportiva, pela inexistência das condições necessárias de recuperação e de descanso que indivíduos em processo de crescimento acentuado exigem. Sendo assim, constatámos que os atletas têm noção da importância que a recuperação tem nas suas vidas, sendo a sua primeira prioridade nas opções por nós apresentadas. Colaço (2005), afirma que os momentos de recuperação e descanso são tão importantes como o treino em si mesmo, sob pena do atleta poder entrar em situações de sobre-treino e desperdiçar por completo os efeitos positivos que poderiam advir das cargas de treino aplicadas. Um aspecto sentido como importante na vida destes jovens são as notas escolares. Os atletas parecem ter consciência de que a vida de desportista não é longa, nem financeiramente compensadora e, por isso, têm a preocupação de investir numa formação académica, que no futuro será a base para alcançar uma boa profissão. Não tão significativo como os dois aspectos anteriormente referidos surge o facto de ter de faltar a muitas aulas. Valle (2003, p.67) defende que “os atletas perdem muitas aulas em função dos treinos e das competições, têm pouco tempo para estudar para as provas, assim como para elaborarem trabalhos e participarem em eventos profissionais”. Indo de encontro ao estudo realizado por o autor referido, constatámos que os alunos/atletas, apesar de terem de faltar muito, parecem não se importar muito com a perda de aulas. O facto de possivelmente conseguirem obter os suportes teóricos e apontamentos das aulas, permite-lhes com a sua boa organização de tempo e método de estudo, colmatar as dificuldades sentidas devido à não frequência das aulas.

Em síntese, os dados obtidos neste estudo reforçam os seguintes aspectos: i) a boa organização do tempo foi considerada um factor importante no sucesso escolar; ii) os estudos não influenciam negativamente a prestação desportiva assim como a prática desportiva não influencia negativamente o rendimento escolar e iii) uma das principais dificuldades sentidas pelos atletas é a impossibilidade de puderem adaptar o horário escolar ao seu horário de treino.

## REFERÊNCIAS

- Aloé, F., & Silva, A. (2000). Sono Normal e Polissonografia. In: J. Pinto, *Ronco e Apneia do Sono*. (9-16). Rio de Janeiro: Rewinter Ltda.
- Araújo, J. (2002). Desporto de Alto Rendimento: Um Sistema, um percurso. In A. Marques, C. Cardoso, F. Alves, F. Sobral, J. Lima, J. Araújo, M. Carvalho, N. Puga, *Alta competição – uma cultura de exigência* (51-85). Algés: Confederação do Desporto de Portugal.
- Brettschneider, W. (1999). Risks and Opportunities: Adolescents in Top-Level Sport: Growing Up with the Pressures of School and Training, *European Physical Education Review*, 5 (2), 121-133.
- Colaço, P. (2005). *A formação do jovem corredor de meio-fundo*. Seminário Nacional de Treino de Jovens no Atletismo. Guimarães: Federação Portuguesa de Atletismo.
- Gomes, A.R. (1997). Aspectos psicológicos da iniciação e formação desportiva: O papel dos pais. In J. F. Cruz, & A. R. Gomes (Eds), *Psicologia aplicada ao desporto e actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 291-319). Braga: APPORT (Associação dos Psicólogos Portugueses) - Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/5337>
- Lima, J. (2002). Desporto de alta competição: uma cultura de exigência. In A. Marques, C. Cardoso, F. Alves, F. Sobral, J. Lima, J. Araújo, M. Carvalho, N. Puga, *Alta Competição – uma cultura de exigência* (9-36). Algés: Confederação do Desporto de Portugal.
- Marques, A. (2002) – A Universidade e o Desporto de Alto Rendimento. Investigação: situação e perspectiva. In A. Marques, C. Cardoso, F. Alves, F. Sobral, J. Lima, J. Araújo, M. Carvalho, N. Puga, *Alta Competição – uma cultura de exigência* (147-170). Algés: Confederação do Desporto de Portugal.
- Marques, A., & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 130-137.
- Tokila, T. (2002). Combining competitive sports and education: how top-level sport became part of school system in the Soviet Union, *European Physical Education Review*, 8 (3), 196-206.
- Valle, M. (2003). *Atletas de Alto Rendimento: Identidades em Construção*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Social e de Personalidade apresentada à Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, Brasil. Recuperado em 10 Abril, 2007, de <http://www.psicoesporte.com.br/Downloads/dissertacao.pdf>.

### Referência completa deste trabalho

Zenha, V., Resende, R., & Gomes, A.R. (2009). Desporto de alto rendimento e sucesso escolar: Análise e estudo de factores influentes no seu êxito. In J. Fernández, G. Torres, & A. Montero (Eds.), II Congresso Internacional de Deportes de Equipo (pp. 1-10). Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento. Corunha. Espanha.