

Concepções dos treinadores de atletismo sobre o treino desportivo através da utilização de nuvens de palavras

Miranda-Oliveira, P.^{a,b,c}, Lameiras, J.^d, Rosado, A.^{a,e}

^{a)} Gabinete de Performance, Estudos e Planeamento da Federação Portuguesa de Atletismo

^{b)} CiiEM, Egas Moniz School Health and Science

^{c)} ESTG, Politécnico de Leiria

^{d)} GAPP - Grupo de Atuação em Psicologia e Performance

^{e)} Faculdade de Motricidade Humana

Resumo

Este estudo procura caracterizar o treinador de atletismo português e as suas concepções acerca do perfil de competências profissional exigido ao exercício dessa actividade, bem como promover uma auto-avaliação do nível de desenvolvimento dessas competências, inquirindo, adicionalmente, sobre as suas necessidades de formação. Este tipo de estudos é fundamental no suporte às políticas de desenvolvimento desportivo quer à escala nacional, quer internacional. Consta-se que os treinadores possuem uma visão muito eclética da sua actividade profissional, destacam as suas necessidades de formação com base na avaliação da sua auto-eficácia em diversos domínios e em diversas áreas científicas e pessoais, valorizando saberes muito diversos associados à optimização do processo de treino e à qualificação da relação entre os intervenientes. Os resultados deste estudo contribuíram para a compreensão da forma como os treinadores de atletismo conceptualizam o treino e, como tal, têm várias implicações para a investigação e para as políticas de formação, particularmente em Portugal.

Introdução

As concepções dos treinadores acerca da sua actividade profissional, das suas competências e necessidades de formação são, naturalmente, uma experiência subjetiva. No entanto, na maior parte dos modelos teóricos, a conceptualização parte das concepções pré-definidas dos investigadores que não correspondem, necessariamente, às concepções pessoais dos indivíduos em causa, os treinadores.

Ao descreverem as suas próprias concepções sobre a sua actividade de treinador, o que entendem deverem ser os seus perfis profissionais e a sua formação, baseando-se na sua autoavaliação de competências e nas suas necessidades de formação, os treinadores são guiados pelas suas concepções pessoais, que, por sua vez, se baseiam nas suas características individuais e em sistemas de crenças, valores e motivações, experiências pessoais e circunstâncias socioculturais, muito diversas.

Para minimizar o perigo de que os modelos teóricos se baseiem, apenas, nas concepções dos investigadores e, assim, garantir que os modelos de formação desenvolvidos sejam mais direccionados para os treinadores, refletindo as suas concepções e valores, vários autores têm defendido a utilização de uma "abordagem leiga". Este tipo de abordagem tem em conta os

pontos de vista do treino desportivo e as exigências dos próprios treinadores sobre o que constitui a complexidade das suas características individuais, experiências vividas, perspetivas e circunstâncias, sem impor conceitos pré-concebidos.

Estudos anteriores mostraram, por exemplo, que as concepções pessoais dos treinadores sobre a sua atividade incluem frequentemente uma variedade muito maior de dimensões do que as consideradas na maioria dos modelos teóricos orientados pelos investigadores (Santos et al., 2010). Outros exploraram as concepções dos próprios treinadores sobre a atividade profissional e outros aspetos relacionados com a sua atividade, como a sua perceção de competência (autoeficácia profissional) e as necessidades formativas (e.g. Mesquita et al., 2011; Mesquita et al., 2011b). Estes estudos utilizaram diferentes métodos de recolha de dados (quantitativos e qualitativos) e diferentes populações sendo realizados em diferentes países e em diferentes modalidades.

No que diz respeito às concepções pessoais dos treinadores, vários autores argumentaram que estas são suscetíveis de mudar ao longo do tempo e podem ser ajustadas a determinadas circunstâncias pessoais e contextuais, nomeadamente, considerando a modalidade desportiva como uma dessas variáveis. Assim, tratar os treinadores como um grupo homogéneo pode camuflar potenciais variações nas concepções pessoais de cada treinador resultando num conjunto diverso de competências e de concepções de exercício da atividade que dificilmente terá o mesmo significado para diferentes indivíduos em diferentes contextos de prática e em diferentes desportos.

Tanto quanto é do nosso conhecimento, até à data, foram realizados poucos estudos que utilizem uma abordagem de visão leiga para estudar as concepções pessoais da profissão particularmente em Atletismo. Assim, o objetivo deste estudo foi (1) caracterizar o treinador de atletismo português; e (2) explorar as opiniões dos treinadores de atletismo sobre os aspetos, categorizados em domínios, como o perfil de competências do treinador de atletismo, a autoavaliação das competências actuais e das suas necessidades de formação profissional, ao nível da sua atividade profissional e da formação de treinadores.

Método

Desenho do estudo

No sentido de concretizar os referidos objetivos foi concebido e aplicado um questionário, desenvolvido internamente, na Federação Portuguesa de Atletismo, que visou caracterizar as opiniões dos treinadores participantes sobre os temas em apreço. Esse questionário inclui questões demográficas e questões sobre as suas atitudes relativamente à sua perceção de competência pessoal e às suas necessidades de formação em diversos domínios.

Em particular, o questionário visou recolher informações detalhadas sobre as características dos vários participantes (e.g., sexo, idade, experiência profissional, nível de escolaridade, nível de treinador, experiência de praticante, experiência internacional e práticas profissionais).

Adicionalmente, foram colocadas algumas questões abertas, e.g., que competências identifica como fundamentais para o exercício da atividade de treinador? Destas, que competências considera que possui? e que competências gostaria de desenvolver ou otimizar?

O questionário foi objecto de validação, por peritagem, utilizando pareceres independentes de *experts*, que se pronunciaram, independentemente, sobre a validade de conteúdo do mesmo. Os desacordos foram objecto de validação consensual (Lynn, M. 1983)

Através de uma abordagem qualitativa, no âmbito de um paradigma interpretativo (Hennink et al., 2011; Strauss & Corbin, 1998) procurou-se obter uma compreensão mais profunda e detalhada das perspetivas dos participantes sobre as temáticas em análise.

O método qualitativo exploratório denominado “nuvens de palavras geradas pelos participantes” foi usado. O método de nuvens de palavras é uma combinação de características relevantes de outras técnicas qualitativas, como a listagem livre, o mapeamento mental, a criação de diagramas e a ordenação de classificações (Kendon et al., 2007) e enquadra-se num conjunto de metodologias de visualização geradas pelos participantes (e.g., Guillemin & Drew, 2010).

Participantes

Trezentos e vinte e dois treinadores (67 do sexo feminino (21%) e 255 do sexo masculino (79%)) de Atletismo responderam ao questionário, onde 287 foram atletas (89%) (Tabela 1). Os objetivos do estudo foram apresentados previamente no questionário e ao responderem ao mesmo foi pedido o seu consentimento e considerada a sua participação no estudo. Os dados foram recolhidos de forma anónima, tratados confidencialmente e apenas os autores tiveram acesso aos dados originais, os quais foram armazenados de forma segura numa base de dados informática fechada e protegida.

Tabela 1: Descrição dos participantes

Idade (anos)	18 a 25	26 a 35	36 a 45	46 a 55	56 a 65	> 65
Frequência (N)	13	35	79	91	73	31
Percentagem	4%	11%	24%	28%	23%	10%
Grau de Treinador	I	II	III			
Frequência (N)	125	120	77			
Percentagem	39%	37%	24%			
Que nível de atleta atingiu?	Não fui atleta	Regional	Nacional	Europeu	Mundial	Jogos Olímpicos
Frequência (N)	36	101	136	23	18	8
Percentagem	11%	31%	42%	7%	6%	3%
Habilitações Literárias	Ensino básico	Ensino secundário	Licenciatura	Mestrado	Doutoramento	
Frequência (N)	32	99	105	82	4	
Percentagem	10%	31%	33%	25%	1%	
Anos de prática (anos)	1	2 a 9	10 a 20	21 a 30	> 30	
Frequência (N)	8	102	97	58	57	
Percentagem	2%	32%	30%	18%	18%	
Formações de reciclagem nos últimos 4 anos	Nenhuma	1 a 3	4 a 6	6 a 9	10 a mais	
Frequência (N)	15	64	95	66	82	
Percentagem	5%	20%	30%	20%	25%	

Teve atletas em que tipo de competições?	Nacionais Jovens	Nacionais Seniores	Taças da Europa	Campeonato da Europa	Campeonato do Mundo	Jogos Olímpicos
Frequência (N)	79	85	11	37	23	19
Porcentagem	25%	26%	4%	11%	7%	6%

Tratamento de Dados

Os dados recolhidos através das respostas fechadas foram descritos em frequência e percentagem, enquanto que, nas respostas desenvolvidas nas questões abertas, foi aplicada a análise de conteúdo indutiva qualitativa, subjacente ao método de nuvens de palavras, para reforçar a fundamentação dos dados da investigação, proporcionando aos participantes a oportunidade de responder livremente, enumerando dimensões significativas do treino desportivo (e.g., os aspetos do que pensavam sobre o perfil profissional do treinador de atletismo e sobre a sua perceção da competência na atividade e sobre as necessidades de formação mais importantes) e de exprimir esses aspetos utilizando as suas próprias palavras.

Esta análise de dados foi realizada com a ajuda de um programa de software de análise de dados qualitativos, WordClouds.com, que analisa a frequência das palavras-chave presentes em respostas abertas e produz um gráfico de frequências relativas em forma de nuvem.

O procedimento analítico consistiu em duas etapas. A primeira baseou-se na codificação aberta das nuvens de palavras. Por exemplo, algumas palavras geradas pelos participantes foram agregadas devido ao seu significado semelhante. O processo de codificação aberta resultou num livro de códigos que contém vários códigos únicos, que designamos por aspetos.

A fiabilidade do processo de codificação foi avaliada por validação consensual com outro membro da investigação.

Na segunda etapa, foi explorada a importância relativa dos aspetos categorizados. Para isso, determinou-se a frequência com que os participantes mencionaram cada aspeto de cada domínio em relação ao número total de palavras. Posteriormente, avaliou-se a importância relativa de cada domínio, somando a frequência com que os participantes mencionaram todos os aspetos atribuídos a esse domínio específico e produziu-se as nuvens de palavras.

Resultados

Quando caracterizado o treinador português (Tabela 1) é possível verificar um maior número de treinadores do sexo masculino, apesar do peso de 21% de treinadoras ser um indicador de que o Atletismo é uma modalidade relativamente inclusiva no que se refere à existência de mulheres treinadoras. Um esforço no sentido de aumentar esta percentagem deverá ser realizado para se atingir uma situação de maior igualdade.

Por outro lado, existe uma representação de 61% de treinadores com idades superiores a 46 anos, com 68% com mais 10 anos de experiência, notando-se algum envelhecimento desta população, que deve ser, também combatida.

Apesar dessa longevidade e, talvez, pela longa experiência profissional, apenas 25% dos treinadores realizaram 10 ou mais formações nos últimos 4 anos. A análise das razões que

conduzem a uma pouca procura de formação devem ser analisadas e este estudo procura dar o seu contributo neste sentido.

No treinador português, o peso de ter sido atleta é considerável, pois 89% dos treinadores foram atletas, apesar de apenas 16% terem atingido um nível Europeu, Mundial ou participaram nos Jogos Olímpicos. Para além disso, de entre os treinadores questionados, num destes níveis, como praticante internacional, 11 % conseguiram atingir um Campeonato da Europa 7% um Campeonato do Mundo e 6% os Jogos Olímpicos.

Verifica-se, ainda, que 89% dos treinadores se envolvem a tempo parcial, ou seja, há a necessidade de ter outra profissão para conseguir obter um rendimento financeiro sustentável, destacando-se as difíceis condições de profissionalização destes treinadores.

Estes números sugerem que a carreira de treinador de Atletismo não é, financeiramente, particularmente atrativa e que as condições de atratividade para a actividade devem ser objecto de reflexão. As condições que suportam a profissionalização, em particular a profissionalização a tempo inteiro não estão garantidas.

Por último, sobre a distribuição dos treinadores em Portugal continental e ilhas, verifica-se, como seria de esperar, um maior número de treinadores na zona litoral de Portugal, onde as regiões de Lisboa e do Porto apresentam o maior número de treinadores, tendo um peso de 37% do total dos inquiridos. As questões do Interior e de políticas desportivas para a promoção do desenvolvimento do Atletismo nestas regiões permanece um desafio.



Figura 1. Distribuição do número de treinadores em Portugal continental e ilhas.

As secções seguintes visaram detalhar o perfil de competências do treinador de Atletismo, na perspectiva dos próprios, o perfil de percepção de competência percebida ou autoeficácia e as necessidades de formação dos treinadores, obtidas através das respostas abertas e tratadas através da nuvem de palavras.

Perfil de competências do treinador de Atletismo

Um total de 38 aspetos (de 296 unidades de respostas) foram extraídos das nuvens de palavras dos nossos participantes (retemos apenas os principais aspetos com frequências superiores a cinco).

Tabela 1: Frequências dos principais aspetos que os treinadores consideraram competências profissionais.

Aspetos	Frequência
Responsabilidade	113
Organização/Gestão	57
Metodologia de formação	55
Técnicas	40
Motivação	34
Comunicação	33
Liderança	25
Planeamento	25
Métodos	18
Observação	18
Paciência	18
Psicologia	18
Resiliência	18
Empatia	17
Relacionamento	15
Dedicação	14
Pedagogia	14
Fisiologia	13
Adaptação (pessoal)	12
Sensibilidade	11
Nutrição	10
Biomecânica	9
Disciplina	9
Persistência	9
Compromisso	8
Respeito	8
Disponibilidade	7
Controlo	6
Criatividade	6
Interpessoal	6
Paixão	6
Pontualidade	6
Rigor	6
Assertividade	5
Disciplina	5
Dinâmico	5
Humildade	5
Perseverança	5

Perfil de percepção de competência (autoeficácia)

Considerando a avaliação pessoal que fazem das suas competências, num total de 13 aspetos (de 190 unidades de respostas) foram derivados as frequências relativas e a nuvem de palavras dos participantes (retemos apenas os aspetos com mais de cinco indicadores ou respostas).

Tabela 2: Frequências dos principais aspetos que o treinador considera na sua autoavaliação.

Aspetos	Frequência
Organização	19
Motivação	13
Liderança	10
Empatia	10
Técnica	9
Comunicação	9
Formação	8
Resiliência	7
Relacionamento	7
Planeamento	6
Psicologia	6
Persistência	5
Compromisso	5



Figura 4: Autoeficácia dos treinadores de desporto

As competências que consideram mais desenvolvidas e que emergiram na análise da percepção pessoal de competência (autoeficácia), mostrando a eficácia percebida, destacam a organização pessoal, a capacidade de motivação dos atletas e a liderança. Valorizam, ainda, as suas capacidades no domínio pessoal e social e na intervenção técnica. Os treinadores consideram que têm, em geral, competências para desempenhar as tarefas de treinador, mas, também, reconhecem necessidades de formação em diferentes áreas, muitas delas com pouca expressão na formação inicial de treinadores.

Necessidades de formação dos treinadores

Um total de 31 aspetos (de 85 unidades de respostas) foram extraídos das frequências de respostas e destacáveis nas nuvens de palavras dos nossos participantes (retemos apenas os aspetos com mais de cinco indicadores ou respostas). Ver Tabela 3 e Figura 5.

Os treinadores indicaram um conjunto diverso de necessidades de formação, o que possibilita uma análise importante para a formação de treinadores, sugerindo que os treinadores estão interessados em aumentar os seus conhecimentos e competências numa vasta gama de áreas que devem ser consideradas em futuros programas de formação de treinadores.

Tabela 3: Frequências dos principais aspetos que o treinador considera para formação futura

Aspetos	Frequência
Psicologia	37
Técnicas (Competências)	30
Organização/gestão	17
Nutrição	14
Formação (métodos)	14
Controlo (formação)	13
Avaliação (formação)	11
Comunicação	10
Planeamento	8
Biomecânica	8
Motivação	7
Fisiologia	7
Força	5
Avaliação	5
Tecnologias (novas e informática)	5
Liderança	5

pedagógicos, nomeadamente, a metodologia do treino, o planeamento, a avaliação, estiveram presentes. As características pessoais são enfatizadas e o mesmo acontece com o desenvolvimento pessoal do atleta. Existem poucas referências a variáveis mais distais aos quotidianos de treino, por exemplo, com menos referência aos aspetos da saúde, a situações financeiras, a determinantes da sua actividade situadas no nível organizacional, social e político.

Os aspetos relacionados com determinantes cognitivas e éticos gerais (competências metacognitivas) são pouco referenciados, mas estão presentes (por exemplo, aspetos relativos à capacidade de reflexão crítica e de deontologia e ética desportiva).

Destacamos um primeiro domínio, relacionado com o treino e a competição (por exemplo, planeamento, metodologia de treino e condução do treino e da competição) e um segundo domínio relacionado com questões pessoais, sociais e relacionais e com a gestão de grupos (liderança de grupos e equipas e processos psicológicos associados).

A grande variedade de aspetos identificados indica que, na perspetiva dos participantes, o treino desportivo é multidimensional, ficando claro o entendimento acerca da sua complexidade.

Assim, para fornecer informações empíricas significativas aos investigadores e aos decisores políticos, os investigadores devem encontrar formas de estudar o treino desportivo no atletismo, e em geral, como um processo individualizado e contextualizado, multifacetado e particularmente complexo.

Repare-se que a maior parte dos aspetos enunciados ainda não estão explicitamente desenvolvidos no currículo português de formação inicial de treinadores (por exemplo, a implementação de cursos sobre psicologia, liderança e outros aspetos particulares que foram enfatizados) e que podem ser considerados nos processos de formação contínua.

A natureza qualitativa do método de nuvem de palavras gerada pelos participantes representa um primeiro passo nesta direção, uma vez que os dados resultantes estão bem fundamentados nas perceções e realidades dos participantes.

A procura de desenvolvimento de competências de treino tornou-se subjacente às políticas (por exemplo, de desenvolvimento desportivo) à escala internacional, nacional e local-institucional. Os nossos resultados contribuem para a compreensão da forma como os treinadores de atletismo conceptualizam o treino e, como tal, têm várias implicações potenciais para a investigação e para as políticas de formação.

A informação obtida sobre os aspetos que os treinadores consideram importantes para a sua atividade profissional pode facilitar o desenvolvimento de agendas sobre formação de treinadores e a promoção de uma abordagem mais centrada na pessoa para o seu desenvolvimento profissional.

No entanto, este estudo tem um conjunto de limitações. Em primeiro lugar, partimos do princípio de que os aspetos mencionados com mais frequência eram mais importantes para os participantes, o que pode nem sempre corresponder às opiniões dos participantes.

É, ainda, necessária uma exploração mais aprofundada desta temática para nos ajudar a compreender melhor a variedade de significados dos aspetos e domínios referenciados, em diferentes grupos e contextos da atividade profissional dos treinadores. A obtenção de outras fontes de informação e triangulação destas constatações parece-nos necessária para dar maior robustez a este tipo de abordagem.

Outros estudos devem colocar a tónica, também, em aspectos ligados às estratégias de formação inicial e contínua, formal e informal e ao modo como as vivenciam e valorizam.

Por outro lado, opiniões de atletas, parentes, dirigentes, juizes e diversos outros *stakeholders* devem ser, também, cruzadas com as perspectivas dos treinadores, para se obter uma visão mais geral das exigências da formação de treinadores de atletismo em Portugal.

Pontos-chave

As perceções de competência dos treinadores e o reconhecimento das necessidades de formação evidenciaram três áreas principais de competências: competências relacionadas com o planeamento; competências relacionadas com a orientação da prática e da competição e competências pessoais e de formação de treinadores. Descrevemos vários aspetos diferentes destas áreas tendo em conta as representações dos treinadores.

Os aspetos e domínios de competências foram destacados pelos treinadores portugueses de atletismo de uma forma muito eclética. Consideram a importância da experiência, das características pessoais e da formação do treinador em vários domínios, desde a biomecânica à psicologia. Valorizam, em primeiro lugar, a gestão do treino e da competição, em segundo lugar as questões pessoais, sociais e relacionais e, em terceiro lugar, a formação técnica e científica.

O reconhecimento das necessidades de formação por parte dos treinadores resultou, também, em três áreas principais: aspetos relacionados com as competências de planeamento, implementação e avaliação/controlo do processo de formação, competências relacionadas com intervenções, nomeadamente psicológicas (por exemplo, preparação mental, emoções, motivação) e, finalmente, competências pessoais.

Agradecimentos

Este estudo reconhece as importantes colaborações do Professor Doutor Pedro Pinto, da Professora Doutora Mónica Sousa e do Técnico Nacional António Graça durante a elaboração do questionário aplicado aos treinadores. Ainda, reconhece o trabalho gráfico elaborado pela Tatiana Gonçalves.

Referências

- Elo, S., & Kyngäs H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62, 107–115. doi:10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x
- Guillemin, M., & Drew, S. (2010). Questions of process in participant-generated visual methodologies. *Visual Studies*, 25, 175–188. doi:10.1080/1472586x.2010.502676
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey A. (2011). *Qualitative research methods*. London: Sage
- Kindon S. Pain R., & Kesby M. (2007). *Participatory action research approaches and methods*. London: Routledge.
- Lincoln, Y., & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Lynn, MR. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nurs Res* 1986; 35(6):382-385.
- Mesquita, I., Borges, M., Rosado, A., Batista, P. (2011). Self-efficacy, perceived training needs and coaching competences: The case of Portuguese handball. *European Journal of Sport Sciences*. 1, 11. DOI:10.1080/17461391.2010.551413.
- Mesquita, I., Borges, M., Rosado, A., de Souza, A. (2011). Handball Coaches' Perceptions about the value of working competences according to their coaching background. *Journal of Sports Science and Medicine*. Volume 10, Issue 1, 193-202.
- Santos, S., Mesquita, I., Graça, A., Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 62-70.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory*. London: Sage.