



UNICAMP



CONTEXTO DE PRÁTICA AO LONGO DA TRAJETÓRIA DE JOGADORAS DE FUTEBOL

Palavras-Chave: Futebol de mulheres. Contexto de prática. Prática deliberada. Jogo deliberado. Prática individual. Competição.

Autoras:

Natália Cordeiro da Costa, UNICAMP

Larissa Rafaela Galatti, UNICAMP

Chellsea Hortêncio Alcântara Silva, UNICAMP

Júlia Barreira (orientadora), UNICAMP

INTRODUÇÃO

Até os dias atuais, as mulheres que praticam futebol sofrem com o desenvolvimento precário e lento da categoria no Brasil. Elas enfrentam pouca oportunidade de acesso, ou acesso tardio à modalidade, além de desafios sociais e culturais, que barram a formação das atletas (SCHMIDT, et al., 2022).

A pouca oportunidade de acesso às mulheres, ou acesso tardio na prática de esportes em geral, é um prejuízo já que as atividades que as atletas participam durante seus anos de desenvolvimento ao longo de sua trajetória esportiva contribuem com a obtenção de habilidade e outros benefícios (FORD, 2012). Um dos aspectos mais importantes para o desenvolvimento de habilidades e para a formação de atletas é o ambiente de prática e ele é composto por quatro contextos: prática deliberada, jogo deliberado, prática individual e competição.

A prática deliberada é compreendida como uma prática estruturada e orientada por um(a) treinador(a) com foco na melhora da performance e com baixo prazer e diversão envolvidos (FORD et al., 2012; MACHADO et al., 2021). A suposição de benefício desse contexto de prática é que quanto maior o

tempo acumulado nesse contexto, maior a melhora de desempenho (FORD et al., 2012; MACHADO et al. 2021). Em contrapartida, se o engajamento em prática deliberada se der muito cedo e, principalmente, se isso ocorrer apenas em um esporte, existe uma alta chance de haver uma especialização precoce. As consequências negativas disso seriam: abandono da prática, lesões por excessivos estresses, isolamento social, burnout e redução de sucesso em esportes na fase adulta (FORD et al., 2020). Já a prática diversificada de esportes na infância gera benefícios como redução de lesões por estresse, ganho de experiência na idade adulta, aumento da motivação intrínseca e de outras variáveis psicossociais e carreiras esportivas mais duradouras (FORD et al., 2020).

O jogo deliberado é uma prática não estruturada e sem supervisão de um adulto ou treinador(a) com o objetivo de ser divertido (FORD et al., 2012; CÔTÉ; HAY, 2002). De acordo com Machado et al. (2021) diversos estudos apontam que o contexto de aprendizagem proporcionado pelo jogo deliberado, por exemplo, no futebol de rua, é muito relevante para o desenvolvimento de

jogadores e jogadoras criativos(as) e inteligentes.

Diferentemente de Ford et al. (2012), esse presente estudo considerou a prática individual como um contexto de prática. Ela se refere às atividades em que o jogador(a) é o autor que cria seu próprio jogo (FREIRE, 2002), em que sua finalidade pode ser tanto o desempenho, quanto a diversão. (GOES JUNIOR et al., 2023). A prática individual pode dar mais autonomia e poder de decisão ao(a) jogador(a) para fazer modificações no seu próprio jogo, seja ela em qualquer nível de complexidade (GOES JUNIOR et al., 2023).

Por fim, o último contexto representa a competição que é o ambiente em que a prática é formal e a equipe prioritariamente visa o sucesso competitivo (FORD et al., 2012).

Esse presente estudo busca verificar as horas acumuladas em prática deliberada, jogo deliberado, prática individual e competição de jogadoras de futebol que atuam no Brasil buscando evidenciar qual contexto de prática é predominante na fase de formação de atletas.

OBJETIVO GERAL

Analisar o contexto de prática esportiva ao longo da trajetória de jogadoras de futebol.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Comparar o tempo que as atletas dedicam a prática deliberada, jogo deliberado, prática individual e competição ao longo da trajetória.

METODOLOGIA

Participantes

O estudo foi desenvolvido com 27 jogadoras de futebol com média de idade de 19 anos que atuam em clubes formadores certificados pela Confederação Brasileira de Futebol (CBF) do estado de São Paulo e participaram de pelo menos um campeonato nas últimas temporadas. Todas as jogadoras atuam na categoria Sub-20 e dentre elas 11 também atuam na categoria profissional do clube. Das jogadoras, 18 delas nasceram na Região Sudeste do Brasil, 6 na Região Nordeste, 3 na Região Centro-Oeste e nenhuma delas nas regiões Norte e Sul. As jogadoras participantes da pesquisa são

maiores de idade, capazes de ler e escrever e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Questionário

Os dados foram obtidos através da aplicação de um Questionário Histórico de Participação, previamente validado por Ford et al., (2009) que busca compreender a macro-estrutura de prática das jogadoras para avaliar a macro-estrutura de prática ao longo do processo formativo. O questionário foi dividido em cinco seções. Na primeira seção foram feitas perguntas para fazer a identificação inicial das jogadoras (nome, idade, data de nascimento, local de nascimento). Na segunda foram identificadas a quantidade de horas que as jogadoras usufruíram de uma prática deliberada (estruturada por um(a) treinador(a)). Na terceira seção a quantidade de horas que dedicaram à competição (prática formal visando o sucesso). Na quarta sessão foram identificadas as lesões (tipo de lesão e tempo que ficaram lesionadas). Na quinta sessão quantas horas dedicaram a prática individual (prática em que o jogador(a) sozinho(a) procura se divertir ou melhorar o desempenho).

Aplicação

O projeto foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer 6.158.658. O Questionário Histórico de Participação foi aplicado para as jogadoras após elas terem lido e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A explicação da pesquisa e as aplicações dos questionários foram feitas de forma presencial nos clubes e acompanhados das pesquisadoras envolvidas sem demais problemas.

Análise dos dados

A partir dos dados obtidos através do questionário do histórico de participação foi realizado um teste de normalidade, o teste de Shapiro-Wilk. A distribuição dos dados foi não paramétrica, por isso foi realizado um teste Kruskal-Wallis para verificar as diferenças entre no histórico de prática das jogadoras ao longo do seu desenvolvimento (prática deliberada, jogo deliberado, prática individual e competição), utilizando de uma estatística

descritiva para apresentar os dados. Os dados foram tabulados no Software Excel.

RESULTADOS

Horas de prática em diferentes contextos

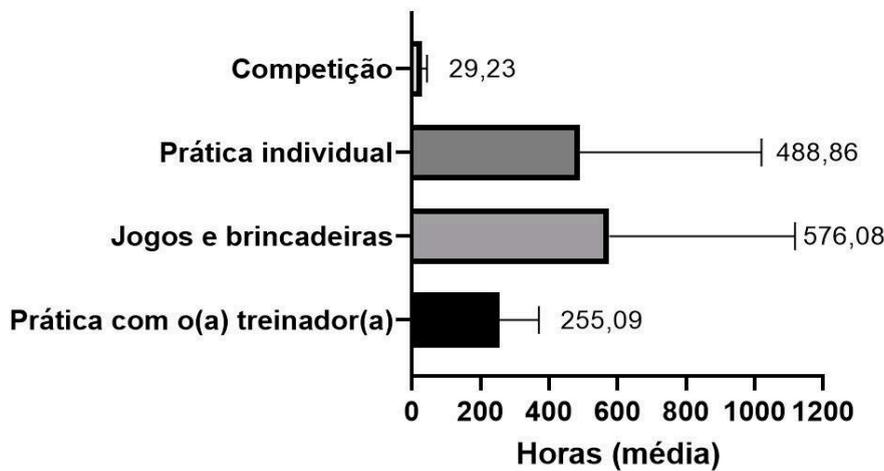


FIGURA 1 - Fonte: A autoria das pesquisadoras

É possível verificar a partir da Figura 1 que as jogadoras, ao longo da trajetória, dedicaram mais tempo em um contexto de jogos e brincadeiras (jogo deliberado) com uma média de 576,08 horas acumuladas, seguido pela prática individual com média de 488,86 horas acumuladas, depois por um contexto de prática com o(a) treinador(a) (prática deliberada) com uma média de 255,09 horas acumuladas e por fim por um contexto de competição com uma média de 29,23 horas acumuladas. A quantidade de horas em que as jogadoras estavam impossibilitadas de praticar em qualquer contexto de prática por conta de lesão foi descontada das horas de prática da idade em que a lesão ocorreu.

Horas de prática por anos de formação em diferentes contextos

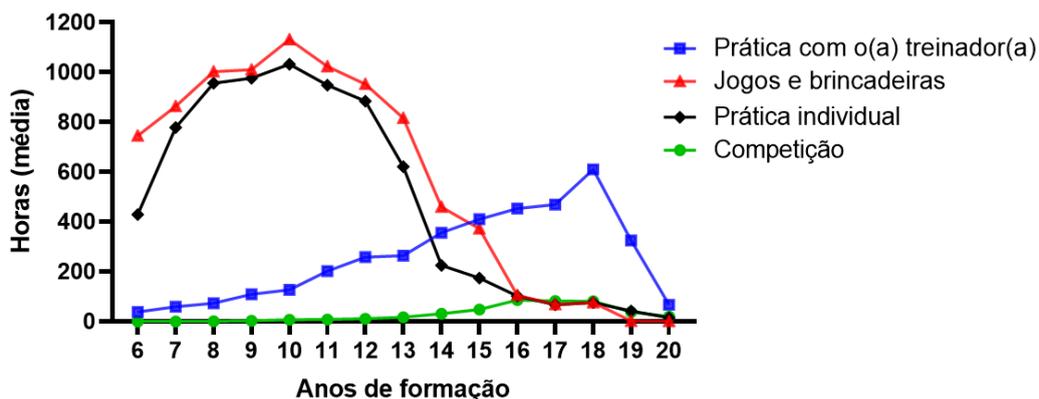


FIGURA 2 - Fonte: A autoria das pesquisadoras

É possível observar a partir da Figura 2 que a partir dos 6 anos as jogadoras tiveram mais vivência em jogo deliberado (jogos e brincadeiras) com a maior quantidade de horas acumuladas aos 10 anos, se mantendo predominante até os 14 anos. Dos 6 anos aos 13 anos a prática individual também teve grande relevância em horas acumuladas, a partir dos 14 anos as horas acumuladas nesse contexto diminuíram significativamente. A partir dos 15 anos os contextos de prática mais vivenciados pelas jogadoras passaram a ser o de prática deliberada (prática com o(a) treinador(a)) e competição.

DISCUSSÃO

Com base na Figura 2, pode-se observar que houve um maior acúmulo de horas em jogo deliberado (jogos e brincadeiras) dos 6 anos até os 14 anos. A partir dos 15 anos esse número de horas acumuladas diminuiu devido a migração para o processo formativo como atleta, caracterizado por mais horas acumuladas em prática deliberada (prática orientada por um treinador(a)), que nesse contexto aconteceu a partir dos 15 anos. Esse achado corrobora com o que Ericsson et al. (1993) diz ser a terceira fase do período de preparação, em que o(a) atleta faz a transição para o compromisso, em tempo integral, com a melhoria de desempenho, podendo, a partir dessa fase, ser profissional na área. Ou seja, fica evidente que houve um aumento significativo de horas acumuladas em prática deliberada (orientada por um(a) treinador(a)) e em competição ao longo da trajetória das jogadoras, ao mesmo tempo em que as horas acumuladas em jogo deliberado (jogos e brincadeiras) diminuí ao longo da adolescência das atletas (FORD et al., 2020), já que o foco delas a partir dessa fase é o desempenho e não a diversão.

A prática individual também foi predominante junto com os jogos e brincadeiras até os 13 anos e começou a diminuir significativamente a partir dos 14 anos de idade. Um relevante acúmulo de horas em prática individual dos 6 anos aos 13 anos se justificam pelas atletas nessa idade estarem saindo da fase pré-operatória caracterizada pelo egocentrismo e entrando na fase operatória caracterizada pelo início do processo de socialização (SCAGLIA, 2014).

Assim como nos estudos realizados por Ford et al., (2012; 2020), as horas acumuladas em competição são menores do que os outros contextos de prática, já que possivelmente as jogadoras passam mais horas se preparando para competir do que de fato competindo (GOES JUNIOR et al., 2023). Esse baixo valor também se dá pelas poucas competições ao longo do ano, entre 2023 e 2024. Os clubes deste presente estudo participaram de 3 competições diferentes: Copinha Feminina e Campeonato Paulista Sub-20 organizados pela Federação Paulista de Futebol (FPF) e Campeonato Brasileiro sub-20 organizado pela Confederação Brasileira de Futebol (CBF). Recentemente novas

competições de base estão surgindo. A mais recente é da categoria Sub-12 feminina do Estado de São Paulo, que ganhou sua primeira e única competição em 2023: o Festival Paulista de Futebol Feminino Sub-12, organizado pela Federação Paulista de Futebol (FPF, 2023).

É possível afirmar que as jogadoras passaram pelo processo de engajamento precoce, que segundo Ford et al. (2012) é uma maior quantidade de horas acumuladas em jogo deliberado no primeiro esporte em relação aos demais esportes. Esse conceito se difere da prática diversificada, porque existe uma menor variação de esportes nesse contexto e também se difere da especialização precoce uma vez que as horas em prática deliberada e competição são bem menores na infância. As horas em prática deliberada e competição aumentam durante o início da adolescência e mais ainda durante o meio da adolescência para frente, já as horas de prática individual e jogo deliberado diminuem consideravelmente (ERICSSON et al., 1993; FORD et al., 2012).

CONCLUSÃO

É possível concluir que as jogadoras tiveram mais horas acumuladas em um contexto de jogo deliberado (jogos e brincadeiras), seguido do contexto de prática individual, depois do contexto de prática deliberada (prática com treinador(a)) e por fim um contexto competitivo com menos horas acumuladas.

Dos 6 aos 14 anos o jogo deliberado (jogos e brincadeiras) e a prática individual são os contextos predominantes. A partir dos 15 anos as horas em prática deliberada (orientada por um(a) treinador(a)) passam a aumentar significativamente enquanto as horas acumuladas em o jogo deliberado e prática individual diminuem consideravelmente. As horas acumuladas em competição aumentam a partir dos 16 anos. Dadas todas essas características, pode-se dizer que elas passaram por um processo de engajamento precoce.

Identificar o contexto de prática do time e ter uma análise individual de cada jogadora pode auxiliar a comissão técnica para que as atletas sejam melhor exploradas durante as sessões de treinamento e competições, de acordo com suas características e especificidades desenvolvidas pelos contextos

de prática e as horas vivenciadas em cada um deles.

BIBLIOGRAFIA

CÔTÉ, Jean; HAY, John. Children's involvement in sport: A developmental perspective. In: SILVA, John M.; STEVENS, Diane E.. **Psychological Foundations of Sport**. Boston, Ma: Allyn & Bacon, 2002. p. 484-502.

ERICSSON, K. Anders; KRAMPE, Ralf T.; TESCH-RÖMER, Clemens. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychological Review**, [S.L.], v. 100, n. 3, p. 363-406, jul. 1993. American Psychological Association (APA). <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295x.100.3.363>.

FORD, Paul R.; WARD, Paul; HODGES, Nicola J.; WILLIAMS, A. Mark. High Ability Studies The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. **High Ability Studies**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 65–75, 2009. DOI: 10.1080/13598130902860721. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=chas20>.

FORD, Paul R. et al. The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. **Journal of Sports Sciences**, [S. l.], v. 30, n. 15, p. 1653–1663, 2012. DOI: 10.1080/02640414.2012.701762.

FORD, Paul R. et al. The developmental and professional activities of female international soccer players from five high-performing nations. **Journal Of Sports Sciences**, [S.L.], v. 38, n. 11-12, p. 1432-1440, 17 jun. 2020. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2020.1789384>.

FPF, Federação Paulista de Futebol. **Festival Paulista Feminino Sub-12**: Regulamento específico do Festival Paulista de Futebol Feminino Sub-12 2023. 2023. Disponível em: https://futebolpaulista.com.br/Repositorio/Noticia/23595/9056_0.pdf. Acesso em: 02 ago. 2024.

FPF, Federação Paulista de Futebol. **Calendário Futebol Feminino 2024**. 2024. Disponível em: https://futebolpaulista.com.br/Repositorio/Noticia/26448/4471_0.pdf. Acesso em: 02 ago. 2024.

FREIRE, João Batista. **O jogo: entre o riso e o choro**. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.

GOELLNER, Silvana Vilodre. MULHERES E FUTEBOL NO BRASIL: DESCONTINUIDADES, RESISTENCIAS E RESILIÊNCIAS. **Movimento**, [S.l.], v. 27, n. 27001, p. 1–12, 2021. DOI: 10.22456/1982-8918.110157.

GOES JUNIOR, A. L.; SILVA, L. F. de N.;

ALCÂNTARA, C. H.; SANDOVAL, G. O. .; PAULA, R. M. de; JOSÉ SCAGLIA, A. A INFLUÊNCIA DO AMBIENTE DE APRENDIZAGEM NO TEMPO DE PRÁTICA DE JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL. **Corpoconsciência**, [S. l.], v. 27, p. e16607, 2023. DOI: 10.51283/rc.27.e16607. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/16607>.

MACHADO, João Cláudio; DE SOUZA MELLO, Luiz Felipe Brasil; GÓES JÚNIOR, Alberto; TEOLDO, Israel; GALATTI, Larissa; O'CONNOR, Donna; SCAGLIA, Alcides José. Analysis of youth soccer players' development in Amazonas State. **Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 32, n. 1, p. e-3270, 2021. DOI: 10.4025/jphyseduc.v32i1.3270. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/55151>.

SCAGLIA, Alcides José. Pedagogia do futebol: construindo um currículo de formação para iniciação ao futebol. In: TOLEDO, Eliane; NISTA-PICOLLO, Vilma Leni (Orgs.). **Abordagens pedagógicas do esporte**: modalidades convencionais e não convencionais. Campinas, SP: Paralela, 2014.

SCHMIDT, Rodrigo; MASSA, Marcelo; LUGUETTI, Carla; TEREZA, Maria; BÖHME, Silveira; MONTEIRO, Carlos; RÉ, Alessandro. Desenvolvimento de atletas talentosas do futebol feminino. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, [S. l.], v. 14, n. 58, p. 305–317, 2022