



O COMPORTAMENTO AUTORREGULADO EM TREINAMENTO TÉCNICO DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL: DISCUSSÃO DE RESULTADOS

SILVA, Thiago Azevedo da

*Mestre em Cognição e Linguagem pelo Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UNF)*

professorthiagoazevedo@hotmail.com

48

RESUMO

Este artigo decorre de uma pesquisa realizada com jogadores profissionais de futebol em treinamento técnico, integrantes de um clube localizado em cidade de porte médio na região sudeste do Brasil. O estudo fundamentou-se na teoria da Autorregulação da Aprendizagem e a observação do comportamento dos atletas em treinamento técnico teve como referência as dimensões que integram o construto da Autorregulação da Aprendizagem (dimensões cognitiva/metacognitiva, motivacional, comportamental e contextual), nas diferentes fases do comportamento autorregulado (de antecipação, de execução e de reflexão ou avaliação final da tarefa). Utilizaram-se como recursos de observação um questionário, em que participaram do estudo 32 (trinta e dois) atletas. Além do questionário, utilizou-se como recurso de observação um grupo focal (entrevista coletiva), do qual participaram 15 (quinze) sujeitos, como forma de aprofundamento de alguns resultados obtidos através do questionário. A pesquisa contribuiu para a reflexão e ação de atletas, comissão técnica e demais profissionais envolvidos no futebol, além de abrir perspectivas para outros estudos.

Palavras-chave: Futebol. Autorregulação da aprendizagem. Treinamento técnico.

ABSTRACT

This article results from a survey of professional footballers in technical training, members of a club located in a midsize city in southeastern Brazil. The study was based on the theory of Self-Regulation of Learning and observing the behavior of athletes in technical training had as reference the dimensions comprising the construct of Self-Regulation of Learning (cognitive dimensions / metacognitive, motivational, behavioral and contextual), at different stages the self-regulated behavior (anticipation, execution and reflection or final assessment task). The study used a questionnaire observation resources in participating in the study 32 (thirty two) athletes. In addition to the questionnaire, was used as a focal feature of observation group (news conference), attended by 15 (fifteen) subjects as a way of deepening of some results obtained through the questionnaire. The research contributed to thought and action of athletes, coaching staff and other professionals involved in football, and open perspectives for further studies.

Keywords: Football. Self-regulation of learning. Technical training.



1 INTRODUÇÃO

Há diversas modalidades de esporte, e, no Brasil, o futebol é a modalidade esportiva de maior destaque. Os clubes têm procurado jogadores cada vez mais qualificados, seja no aspecto físico, técnico, tático, psicológico, ou em outros.

Toda esta procura se dá em face do grande negócio que o futebol representa para esses clubes, tanto na exportação de atletas, como também em negociações em termos de mercado interno. Os jogadores também têm buscado cada vez mais o desenvolvimento das suas habilidades, para alcançar sucesso dentro de campo. Reconhecem a necessidade, para o seu bom desempenho, de estarem preparados tecnicamente, taticamente, fisicamente e psicologicamente para atuarem durante as partidas, pois um atleta bem treinado poderá ter um melhor desempenho, contribuindo para o êxito de sua equipe.

A literatura especializada mais recente, como Zimmerman (2010), Pintrich (2010), dentre outros, tem enfatizado que em todas as áreas profissionais o comportamento autorregulado contribui para o bom desempenho da pessoa que almeja alcançar determinado objetivo. Dessa forma, através deste estudo analisou-se o comportamento autorregulado no treinamento técnico dos atletas profissionais de futebol¹, integrantes de um clube localizado em cidade de porte médio na região sudeste do Brasil, com o intuito de identificar se esses sujeitos apresentam comportamento condizente ao que preconiza a teoria da autorregulação da aprendizagem. Verificou-se o desempenho dos atletas nas dimensões que integram o construto da autorregulação da aprendizagem (dimensões cognitiva/metacognitiva, motivacional, comportamental e contextual) nas diversas etapas do ciclo regulatório (antes, durante e após a ação).

Espera-se que este estudo possa contribuir para a reflexão dos atletas de futebol, conseqüentemente, para o melhor desempenho profissional dos mesmos, bem como despertar a consciência da comissão técnica e dos demais profissionais atuantes nesta modalidade esportiva, a respeito da contribuição que a teoria da autorregulação da aprendizagem pode trazer à metodologia de seus trabalhos.

¹ Dissertação de mestrado intitulada “O comportamento em treinamento técnico de jogadores profissionais de futebol: um estudo na perspectiva da autorregulação da aprendizagem”, realizada por Thiago Azevedo da Silva, e apresentada ao programa de pós graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF)”, para a obtenção do título de Mestre, sob a orientação da profa. Dra. Vera Lucia Deps.



2 O MODELO TEÓRICO DA AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM

A literatura especializada mais recente tem enfatizado que em todas as áreas profissionais o comportamento autorregulado contribui para o bom desempenho da pessoa que almeja alcançar determinado objetivo.

Segundo Zimmerman (2010, p.14) “Autorregulação refere-se a pensamentos, sentimentos e ações autogerados, planejados, e ciclicamente adaptados para a obtenção de objetivos pessoais”. Assim a autorregulação envolve o entrelaçamento das seguintes dimensões: cognitiva/metacognitiva, motivacional/afetiva, comportamental e ambiental.

Ainda o mesmo autor também cita o caráter cíclico da autorregulação em diferentes fases, quais sejam: a fase de antecipação, planejamento e avaliação que antecede à ação; a fase de execução que inclui o monitoramento e o controle da ação; e a fase de reação e reflexão após a conclusão da tarefa.

Zimmerman (2010) comenta sobre o caráter cíclico da autorregulação, ou seja, diferentes fases, sendo essas também reconhecidas por diversos autores, dentre eles, Pintrich (2010), Lopes da Silva (2004) e Veiga e Simão (2004).

A aprendizagem autorregulada compreende as dimensões e fases mencionadas. Zimmerman (2010) afirma que tais dimensões podem ser verificadas tanto no contexto das atividades escolares, quanto em qualquer outra atividade.

Essas fases, segundo a literatura especializada acima mencionada, são: fase de antecipação, planejamento e avaliação que antecede a ação; fase de execução, que engloba monitoramento e controle da ação; e fase final que consiste em reflexão da ação executada. Descreve-se em seguida sobre essas fases:

Na fase de planejamento faz-se o mesmo para execução de determinada tarefa, pois é o momento em que ocorre também a clarificação de objetivos pessoais, ou metas a alcançar. Nesta, faz-se necessário que a pessoa venha também estabelecer etapas para a concretização de metas. O indivíduo deve também refletir sobre suas crenças motivacionais, como a da autoeficácia, que está relacionada à crença do sujeito em relação às suas competências para a execução de uma tarefa; por conseguinte, ela reflete também suas expectativas pelos resultados e em suas percepções de sucesso ou fracasso. Nesta fase o indivíduo deve analisar seus conhecimentos anteriores, de modo que contribua, com este exercício, para a realização da tarefa, e, conseqüentemente, para o alcance das metas pretendidas. Há também, nesta etapa, um



processo de seleção e reflexão de estratégias relacionadas à ação a ser executada. O planejamento de determinada atividade inclui também o tempo gasto no cumprimento de uma tarefa.

Na fase de execução ocorre o desenvolvimento da ação e a utilização da estratégia selecionada. Esta fase engloba o monitoramento e o controle da ação. No que diz respeito ao monitoramento, o indivíduo analisa seu comportamento na ação que executa, a adequação das estratégias utilizadas e avalia seu desempenho, identificando seus pontos fortes além dos que precisam ser melhorados.

Quanto ao controle, este está ligado à seleção e utilização de novas estratégias em substituição às que não estão possibilitando caminhar em direção ao objetivo pretendido, como ao aumento ou diminuição do esforço em determinada tarefa, a mudanças e renegociações. O controle da atenção neste período é um aspecto essencial, visto que a ausência desse poderá fazer com que a pessoa não obtenha sucesso na execução da tarefa. Neste sentido, o controle da atenção e a automonitoração são aspectos interligados, uma vez que sem o controle da atenção não ocorrerá automonitoração.

A fase de autorreflexão, ou fase final, refere-se à avaliação da tarefa executada, ou seja, o julgamento pessoal, que permite a autoavaliação e autocorreções por parte do indivíduo, fazendo com que este venha a analisar o caminho percorrido durante a execução da tarefa. Tal avaliação é influenciada pelos fatores metacognitivos (pessoa, tarefa e estratégia) motivacionais (expectativas de eficácia e atribuições causais), volitivas (administração do tempo, persistência), bem como pelo *feedback* recebido tanto de amigos, como de familiares e docentes. Nesta etapa, também podem ser revistos planos e estratégias, avaliar os resultados atingidos; corrigir os processos da etapa de execução, pois são ações necessárias não apenas na fase final, mas durante todo o processo da ação realizada. Isto, porque nesta fase poderá ocorrer a mobilização dos esforços relacionados à tarefa, tanto para a manutenção, quanto para a correção, havendo, assim, a reflexão a respeito dos sucessos e fracassos. Além disso, dentro do processo de autoavaliação a pessoa poderá se deparar com resultados indesejáveis, fazendo com que a mesma venha a ter dificuldade de se desenvolver, buscar alternativas e de se empenhar no processo de mudança da tarefa.

As dimensões da autorregulação da aprendizagem, de acordo com Zimmermann (2010), são de natureza cognitiva/metacognitiva, motivacional, comportamental e contextual.



No que diz respeito à dimensão metacognitiva, Flavell (1976) afirma que se trata do conhecimento pessoal em relação ao próprio funcionamento cognitivo. Além disso, o mesmo autor menciona que a metacognição está relacionada aos processos de supervisão e regulação que o sujeito exerce sobre a própria atividade cognitiva na realização de uma tarefa.

Quanto à dimensão motivacional, relacionado ao aspecto da autorregulação da aprendizagem, Wolters (2003) afirma que esta também pode ser compreendida como o grau em que os sujeitos agem de modo intencional, no sentido de principiar, manter ou reforçar a sua determinação quanto ao seu próprio desenvolvimento, completar uma tarefa ou atingir um objetivo.

Quanto à dimensão comportamental/volitiva, Veiga Simão (2006) informa que esta se refere às estratégias ligadas à volição, ao esforço realizado nas tarefas, tal como a persistência, a procura de ajuda, e a escolha de um comportamento em razão dos êxitos a serem alcançados.

Carta (2012) explica que a fase de controle volitivo está relacionada aos processos que ocorrem em um determinado momento de aprendizagem, tendo como objetivo possibilitar aos sujeitos o alcance dos objetivos estabelecidos, por meio do uso de adequadas estratégias.

A volição relaciona-se ao controle de intenções e impulsos para que a ação ocorra. Portanto, as estratégias volitivas contribuem na gestão do esforço, uma vez que estimulam a procura de boas condições para a realização de uma ação bem-sucedida (KUHL, 1984; CORNO, 2001). Desta maneira, a volição traduz a vontade e o esforço que a pessoa executa para alcançar e manter o objetivo a que se propõe. (CORNO, 1994)

Na dimensão contextual, Veiga Simão (2006) informa que essa envolve o contexto físico e social do ambiente de aprendizagem. Além disso, esse ambiente é fator essencial para que ocorra a aprendizagem na perspectiva do processo autorregulatório (LOPES DA SILVA, VEIGA SIMÃO e SÁ, 2004).

Carita *et al* (1998) informa que o espaço da execução da tarefa deve ter boas condições para o desenvolvimento, promovendo a concentração dos indivíduos. Todavia, Freire (2009) ressalta que no ambiente de aprendizagem, os alunos devem ter o controle do ambiente físico e ter a consciência dos fatores sociais envolvidos à aprendizagem. O autor ressalva também que o devido ambiente poderá sofrer influência de valores, pressões sociais, o que poderá interferir nos resultados.



3 O TREINAMENTO TÉCNICO NO FUTEBOL

O treinamento é o que proporciona o sucesso do desenvolvimento do rendimento dos jogadores nos jogos e competições, além disso, é através do treinamento que o atleta melhora sua condição física, técnica, tática e psicológica (FERNANDES, 1994).

De forma geral Martin (1991, p.07) define treinamento como:

[...] processo planejado, com o qual se procura alcançar determinado nível de desempenho que é sempre o resultado da interação complexa de parâmetros condicionais, coordenativos, psíquicos e de qualidades pessoais.

Nesta perspectiva, julga-se válido ressaltar do que trata a técnica. Para Mutti, (2003) é através dela que se observa a diferença de um jogador para o outro; pela técnica é que se podem observar a facilidade, a habilidade e a beleza dos chamados “craques”, que o autor define como pessoas que dominam os elementos fundamentais do jogo.

“Define-se a técnica como todo gesto ou movimento realizado pelo atleta que lhe permite dar continuidade e desenvolvimento ao jogo” (VOSER, GUIMARÃES e RIBEIRO, 2006, p. 151).

Quanto ao treinamento técnico, Falk e Pereira (2010, p. 118) o definem:

O treinamento técnico do futebol é uma das preparações do jogador à modalidade, normalmente envolvendo a bola o atleta passa a ter contato direto com as exigências específicas do jogo desenvolvendo e aperfeiçoando a técnica, habilidade e improviso para desenvolver bem suas funções no campo de jogo.

Frisselli e Mantovani (1999, p. 59), sobre treinamento técnico, afirmam: “Define-se treinamento técnico a aprendizagem, aperfeiçoamento ou desenvolvimento de um fundamento do futebol”. Tais fundamentos são apresentados por Falk e Pereira (2010, p. 119-120) da seguinte forma:

- Controle de bola ou domínio: é a diminuição da velocidade da bola, dominando-a convenientemente, trabalhando de acordo com as situações diversas que ocorrem numa partida [...]. - Passe: Transferência de posse de bola entre os elementos de uma mesma equipe, visando, desta forma, manter a bola em poder da equipe e/ou atingir o gol adversário [...]. - Drible: são toques sucessivos efetuados na bola, progredindo no campo (ou não), mantendo-a dominada e fintando, ou não o adversário [...] - Finta: é o ato de enganar o adversário, com ou sem bola [...]. - Chute: é o ato de golpear a bola utilizando um dos pés, buscando um determinado objetivo, que no futebol é o gol



adversário [...]. - Cabeceio: é um dos trabalhos desenvolvidos pelos jogadores, pelo alto, visando surpreender os jogadores adversários, através de armações e/ou conclusões de jogadas, sem que a bola seja interceptada [...].

É válido ressaltar que, em se tratando dos fundamentos do futebol, é grande o número de definições e explicações, feitos por diversos estudiosos do meio futebolístico.

Melo (2007) informa que no futebol atual há muita marcação por parte das equipes, desta forma é importante que o atleta tenha o domínio dos fundamentos técnicos. Uma equipe que executa bem os fundamentos terá maior possibilidade de obter melhor performance no jogo. No que diz respeito aos métodos de treinamento dos fundamentos técnicos, Carraveta comenta que

Predominam durante toda a temporada anual e podem ser treinados com a utilização dos seguintes métodos: 1. Método de ensino global (integral): emprega exercícios e jogos de forma global. 2. Método de ensino analítico: o ensino da técnica é realizado por partes. 3. Método de ensino situacional: são utilizadas situações de jogo para o treinamento das técnicas (CARRAVETA, 2012, p. 151)

Os fundamentos citados acima devem ser desenvolvidos o mais próximo possível da realidade dos jogos, por meio do treinamento técnico, para que possam promover uma melhor capacitação dos atletas dentro das partidas, por se tratarem de atletas de alto nível (CUNHA, *et al.* 2011), como o são os sujeitos do presente estudo. Os mesmos autores ainda afirmam que este grupo normalmente faz parte da categoria profissional e sub-20; porém ao se tratar de idade, observa-se que é comum atletas de 16, 17 anos já pertencerem às categorias profissionais pelo seu nível de desempenho.

No treinamento técnico para alto nível, o atleta deve ser submetido a situações que oferecem um alto número de opções, provocando progressos em sua capacidade de decidir e realizar a melhor ação. Dessa forma, eles aprenderão e ficarão mais familiarizados com as diferentes situações de jogo, ou seja, a presença de adversários e seus movimentos, presença de companheiros para suporte, velocidade de execução, precisão, limitação espacial etc (CUNHA, *et al.* 2011, p.45).

Assim, alguns treinamentos que se enquadram a essa realidade podem ser desenvolvidos como:

[...] jogos com espaços reduzidos com um número menor de participantes, simulações de ataque contra defesa, treino de finalização em que os jogadores de meio-campo e laterais preparam jogadas para atacantes etc. Dentro do treinamento técnico também está incluído o coletivo, que pode conter



condições especiais criadas pelo professor, visando elevar ainda mais o nível de dificuldade da partida. Jogadas de bola parada também podem fazer parte dos exercícios próximos às situações de jogo. Nessa situação, o professor irá treinar as mais diferentes formas de se criar uma jogada e realizar uma finalização a partir de uma cobrança de falta, escanteio ou mesmo lateral. (CUNHA, *et al.* 2011 p. 48).

Cunha *et al.* (2011) ainda citam que exercícios repetitivos, em que não há situação real de jogo, não poderão proporcionar avanços técnicos nos atletas de alto rendimento. Porém, isto não significa que este tipo de prática seja totalmente excluído dentro dos devidos treinamentos. Segundo os autores, é importante que nesse tipo de prática o atleta trabalhe com materiais alternativos (bolas de borracha, de tênis) que proporcionem um grau de dificuldade para o devido desenvolvimento da técnica. Esse tipo de treinamento também poderá servir como aquecimento para um treinamento técnico específico, e para a reabilitação do atleta.

Nesse sentido, o treinamento voltado para os sujeitos deve ser específico, de acordo com a característica e posição, mesmo que um ou outro exerça mais de uma, seguindo a variabilidade de opções no desenvolvimento da tarefa ou de um fundamento (CUNHA, *et al.* 2011).

4 A APLICAÇÃO DO CONSTRUTO DA AUTORREGULAÇÃO NO FUTEBOL

Alguns pesquisadores, que desenvolvem trabalhos dentro da autorregulação e do desempenho esportivo, como, por exemplo, Anshel e Porter (1996), têm demonstrado que a autorregulação pode afetar positivamente a performance do atleta. Os mesmos autores ainda informam que atletas que não conseguem se autorregular poderão estar sujeitos a não dar o melhor de si.

No futebol estabelecem-se metas a serem alcançadas pelas pessoas, aspecto também enfatizado dentro da autorregulação da aprendizagem. Woolger e Power (1993), informam que, pelo fato do futebol vivenciar vários tipos de aprendizagem, faz-se necessário o estabelecimento de metas de curto prazo, visando o alcance de objetivos a longo prazo. O estabelecimento de objetivos a curto prazo poderá contribuir para a motivação do jogador na conquista de um objetivo.

Weinberg e Gould (2008) falam sobre metas em um ambiente de treinamento:



Com muita frequência, os atletas e técnicos se concentram apenas em metas de competição. Estabelecer metas de treino é importante devido à grande quantidade de tempo que os atletas passam treinando (sobretudo em comparação com o tempo em que passam competindo) e à possibilidade de que as longas horas de treino possam se tornar aborrecidas para alguns indivíduos. Estabelecer metas práticas, então, é uma boa forma de obter uma margem competitiva focalizando-se em melhorar o que normalmente não se trabalha e mantendo-se a motivação [...] (p. 372).

Pintrich (2010), em relação ao aspecto cognitivo, cita a ativação do conhecimento prévio do conteúdo. Tal fator, no contexto do treinamento do futebol, implica no atleta avaliar sua condição pessoal para bem executar a mesma.

Brown (1978) cita que as ações metacognitivas são os mecanismos autorregulatórios utilizados pelas pessoas durante a resolução de um problema ou diante do enfrentamento de uma tarefa. No contexto do treinamento, tal aspecto é analisado a todo instante. Há a necessidade de o jogador obter ações rápidas e imprevisíveis, exigindo do mesmo a escolha da melhor ação a ser executada mediante a situação da tarefa (CUNHA, *et al.*, 2011).

Também observa-se que a consciência metacognitiva e o monitoramento da ação deve ocorrer, de igual modo, no atleta de futebol. No treinamento de futebol, é importante que se avalie se se está alcançando os objetivos, se os mesmos foram atingidos, que se avalie o desempenho identificando os pontos fracos e fortes e os que necessitam ser melhorados, que se tenha o hábito de analisar o desempenho dos companheiros de equipe no intuito de melhorar o próprio desempenho, e avaliar a contribuição pessoal no desempenho geral da equipe.

Bompa (2002) chama a atenção sobre a necessidade do treinador e do atleta estarem atentos a respeito da situação-problema dentro de um treinamento. Isto demonstra que não só o treinador deve ter a devida percepção; é importante que o jogador saiba identificar o problema e procure meios para que a dificuldade seja solucionada. É importante, também, que o treinador desperte isso em seu atleta, caso o mesmo não tenha o devido hábito. Desta forma, sujeitos que têm esse costume estarão demonstrando comportamento autorregulado.

Um fator no futebol que pode influenciar o desempenho do atleta é a aprendizagem por observação, mencionada pela teoria da autorregulação. Dentro do contexto de um treinamento de futebol, o jogador constantemente se depara com observações de modelos, seja do desempenho dos seus colegas de equipe, ou pela demonstração prática do treinador ou de algum membro da comissão técnica.



Nesta ordem de ideias, Bandura (1986) informa que a aprendizagem por meio da observação só será eficaz caso venha acompanhada, além da motivação, da atenção, retenção e reprodução motora. Com isso, dentro de um treinamento técnico, é importante chamar a atenção do atleta para que este procure ter o hábito de observar sua equipe, para melhor seu próprio desempenho.

Ammes (1992) afirma que uma poderosa maneira de motivar um indivíduo é fazê-lo enxergar a importância ou o significado de determinada tarefa. Printch (2010) descreve esse recurso como ativação do valor da tarefa. No contexto do treinamento de futebol, é importante que o jogador procure entender o motivo da tarefa. Algumas vezes o atleta não se sente motivado a realizá-la, seja por motivos pessoais, ou pelo grau de dificuldade da mesma. É extremamente importante o treinador ter o hábito de informar ao atleta a respeito da importância de determinado treinamento para a uma situação de jogo. Infelizmente, o que se observa, são alguns jogadores desempenhando uma tarefa sem saber o porquê da mesma.

Cunha, *et al.* (2011) afirmam que qualquer profissional ou praticante do futebol que desempenhar suas funções motivado, provavelmente a fará com mais competência e qualidade.

Cunha *et al.* (2011) informam que a teoria da autoeficácia é muito significativa na motivação, pois se a crença mesma de um sujeito for baixa para a execução de uma tarefa, menos motivado ele estará para realizá-la. Sendo assim, é necessário que se busque tornar alunos/atletas mais autoeficazes, uma vez que, desta forma, eles estarão mais motivados a participar dos treinos e jogos, pela expectativa de obterem êxito, e assim obterem melhor rendimento. Bandura (1993) cita que indivíduos com elevado grau de eficácia estarão mais seguros na realização de suas tarefas.

Cleary e Zimmermann (2001) observaram diferenças entre os especialistas de basquete, os não especialistas e os novatos no comportamento autorregulado. Dentre os resultados, constatou-se que os especialistas apresentavam níveis mais elevados de auto eficácia que os demais.

Uma ação autorregulada importante no construto da autorregulação da aprendizagem diz respeito à auto-observação do comportamento. Zimmerman (1986) chama atenção sobre a necessidade de alteração de procedimentos, caso o sujeito não atinja os objetivos planejados. Dessa forma, é importante que o atleta esteja atento a situações durante o treinamento que possa leva-lo a não alcançar o resultado desejado. É preciso que se auto avalie, faça diagnóstico da



causa de dificuldade e selecione estratégias para alcançar o sucesso esperado no desempenho da tarefa.

Neste contexto Pintrich (2010) aborda o planejamento do tempo e do esforço para o desenvolvimento da tarefa; no treinamento, um aspecto importante é o atleta ter o hábito de planejamento do tempo, reservando uma parte maior para o desenvolvimento da atividade que necessita aprimorar.

Carita *et al.* (1998) consideram os professores e colegas como suporte de ajuda. Considerando, também, que determinados atletas encontram dificuldades no desempenho da tarefa, é relevante que estes tenham o costume de buscar ajuda, o que também faz parte de um comportamento autorregulado (ZIMMERMANNM 1994).

Quanto à contextualização, Fernandes (1994), ao mencionar alguns pontos essenciais que devem fazer parte do planejamento do treinamento de futebol, informa que o local é um aspecto considerado muito importante no que diz respeito ao bom rendimento do atleta.

Matta e Greco (1996) também informam que o estado do gramado e o ambiente terão influência na qualidade de execução de uma técnica. Carita *et al.* (1998) corroboram este pensamento ao comentarem que o espaço para execução da tarefa deve ter boas condições, facilitando o desempenho dos indivíduos. Sobre esse aspecto, observa-se que dentro da realidade dos treinamentos de futebol, muitas vezes os atletas são prejudicados pelo mau estado do gramado, pela presença de torcedores, dentre outros.

Assim, no treinamento é importante que o atleta analise as condições do local, diagnosticando os pontos positivos que irão contribuir para o bom desempenho da tarefa e também os pontos negativos, elaborando estratégias para que certos fatos não venham comprometer seu desempenho.

Cunha, *et al.* (2011) citam alguns pontos que fazem parte do ambiente dentro de uma situação de treino/jogo, como a presença de adversários, dos companheiros de equipe, do tempo, de condições de campo, dentre outros. Faz-se necessário, entretanto, que o atleta procure se adaptar a certos ambientes, a adequação do contexto de acordo com suas possibilidades, tendo em vista o melhor desenvolvimento de suas capacidades. Garganta (2006) informa que, para os atletas entenderem o sentido do jogo, se faz necessário que esses sejam capazes de organizar suas ações em função do contexto.

Um tipo de interferência no contexto futebolístico é a presença e interferência do torcedor; a prática esportiva do futebol não é a mesma sem a presença desses sujeitos. A



presença da torcida é importante para uma equipe, não somente nas partidas, como também nos treinamentos, uma vez que isto faz com que o atleta se sinta mais motivado, em decorrência do apoio e carinho recebidos.

O fato é que, muitas vezes, pelo desempenho da equipe, ou especificamente de um determinado atleta, muitas vezes os torcedores, através de certos tipos de manifestação, direcionam cobranças agressivas, protestos e insultos aos atletas. Com isso, se faz necessário que o mesmo esteja atento, se controlando para que as interferências desfavoráveis no local de treinamento ou do jogo não venham comprometer o seu desempenho. Isto significa monitorar além da tarefa, as condições do contexto, como citado por Pintrich (2010).

Machado (2006 p. 27) faz uma observação, informando que “[...] atleta que possui um alto nível técnico e preparado psicologicamente, dificilmente se deixará influenciar por provocações e insultos de espectadores e, conseqüentemente, não será atingido pelos seus manifestos”.

A partir desse aspecto, observa-se mais uma vez, a importância da autorregulação, agora dentro do contexto psicológico. Assim, em caso da necessidade de um atleta ter a percepção de interferências que venham comprometer seu desempenho, deve procurar controlá-las.

De acordo com Zimmerman, (2006) os processos autorreguladores não produzirão imediatamente altos níveis de especialização, mas podem ajudar o indivíduo a adquirir conhecimentos e habilidades de forma mais eficaz.

5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA PESQUISA

O quadro seguinte apresenta as médias das percentagens relacionadas às respostas positivas nas fases observadas: de antecipação da ação; de execução, relacionada ao monitoramento e ao controle da ação; e na fase de reflexão final da ação, correspondentes às dimensões cognitiva/metacognitiva, motivacional/afetiva, comportamental e contextual.

Médias das percentagens das respostas correspondentes às fases e dimensões relacionadas ao comportamento autorregulado.



Dimensões Observadas	Etapas*			(X%) das dimensões nas três etapas
	Planificação e antecipação (X %)	Execução (monitoramento e controle) (X %)*	Avaliação Final (X %)	
Cognitiva/Metacognitiva	75,7	66,2	40,6	60,8
Motivacional/Afetiva	77,1	72,7	27,5	62,3
Comportamental	59,4 (única variável observada)	32,4	75,0	55,6
Contextual.	67,3	45,3	10,8	41,1

**Estas percentagens foram calculadas em torno das respostas positivas.*

Constata-se assim, que a dimensão em que os atletas demonstraram melhor comportamento autorregulado na fase de antecipação diz respeito ao aspecto motivacional. Esclarece-se que, em se tratando da variável comportamental, visto ter sido somente uma variável observada, apresenta-se não à média, mas a percentagem obtida na única variável.

Quanto à fase de execução, (observando monitoramento e controle conjuntamente), constata-se que a dimensão em que os atletas demonstraram melhor comportamento autorregulado também diz respeito à dimensão motivacional/afetiva, seguida do aspecto cognitivo/metacognitivo.

Na fase de avaliação final, constata-se que a dimensão em que os atletas demonstraram melhor comportamento autorregulado diz respeito ao aspecto comportamental, seguida de variáveis de natureza cognitiva/metacognitiva.

Os resultados apresentados em relação à média (X) das dimensões observadas nas três fases em conjunto, demonstram que é no aspecto motivacional que eles apresentam melhor desempenho, e, no aspecto contextual, desempenho mais baixo.

No geral, o comportamento observado dos atletas tende a ser positivo na perspectiva da teoria da autorregulação, visto que a média das porcentagens obtidas nas diversas fases correspondentes a cada dimensão foi acima de 55%, à exceção da dimensão contextual que obtiveram média de percentagem de 41,1%. Entretanto, as médias das outras três dimensões (cognitiva/metacognitiva); motivacional/afetiva; comportamental e contextual) oscilaram entre 55,6% a 62,3%, por conseguinte, numa escala de 0 a 100, nenhuma delas situa-se entre 75% e 100%, ou seja, na última parte do quartil, situando-se entre 50% e 75% da escala, ou seja, na terceira parte do quartil. Tais circunstâncias demonstra que, embora o comportamento desses



atletas tende a ser positivo, necessitam ser trabalhados no sentido de obterem melhor performance naqueles aspectos apontados.

Com intuito de aprofundar algumas questões relacionadas ao questionário anteriormente aplicado, foi feito um grupo focal (entrevista coletiva) com 1/3 do grupo de jogadores, formado por atletas que responderam o questionário. As perguntas tratavam dos seguintes temas: mudanças em conhecimentos, valores e atitudes, em decorrência da profissão como jogador de futebol; interferências da profissão de jogador de futebol no relacionamento com pessoas próximas (família e amigos); interferência do público na profissão de jogador de futebol; a crença em Deus, como sustentáculo da crença de autoeficácia; e perspectivas profissionais após o término da carreira.

CONCLUSÃO

Por meio do estudo analisou-se o comportamento autorregulado no treinamento técnico dos jogadores profissionais, de acordo a literatura especializada da autorregulação da aprendizagem. O comportamento dos atletas foi observado nas diferentes fases que envolvem a ação (antes, durante e após) em relação às dimensões cognitiva/metacognitiva, motivacional, comportamental e contextual.

Constatou-se que a dimensão em que os atletas demonstraram melhor comportamento autorregulado, na fase de antecipação, diz respeito ao aspecto motivacional, destacando, nesta dimensão, a crença de autoeficácia, em que, a totalidade do grupo a demonstrou possuir. Quanto à fase de execução (observando monitoramento e controle conjuntamente), a dimensão em que os atletas demonstraram melhor comportamento autorregulado também foi na dimensão motivacional/afetiva, seguida do aspecto cognitivo/metacognitivo. Os resultados relacionados à fase de avaliação final demonstraram que a dimensão em que os atletas apresentam melhor comportamento autorregulado diz respeito ao aspecto comportamental, seguida das variáveis de natureza cognitiva/metacognitiva.

Percebeu-se o resultado relacionado ao aspecto comportamental com restrição, visto que o instrumento aplicado possibilitou observação de um número reduzido de variáveis nesta categoria.

Em relação à dimensão cognitiva/metacognitiva, os atletas não obtiveram os resultados mais baixos. Possivelmente isso ocorreu porque, em se tratando de pessoas adultas, numa



atividade competitiva como a do futebol, o desempenho de excelência exigido nas competições força o atleta a uma atitude constante de autorreflexão.

Foi na dimensão contextual que os jogadores demonstraram desempenho mais baixo. Tal fato talvez tenha ocorrido porque, como observado e relatado em páginas anteriores, eles estão mais voltados para a própria performance e se interessam menos pelo comportamento dos companheiros de equipe e pelo contexto em geral. Este resultado pode também ser consequência de uma possível liderança autocrática, em que os subordinados (nesse caso, os atletas), delegam a responsabilidade de mudanças para o líder. Entretanto, este é um aspecto que merece maior observação para ser melhor compreendido.

Além disso, conforme citado anteriormente, foram verificadas importantes características de comportamento autorregulado dos jogadores, de acordo com a teoria da autorregulação da aprendizagem, destacando-se: a motivação dos atletas relacionada à crença de autoeficácia, que se traduz em maior persistência, esforço e atenção. Essa crença é sustentada por outra, qual seja, a crença em Deus; a religiosidade é um aspecto de forte evidência no grupo observado.

O comportamento autorregulado desses atletas, de modo geral, tende a ser positivo, entretanto, necessitam ser trabalhados no sentido de adquirirem certas atitudes que possivelmente favorecerão suas performances, quais sejam: analisar antes da execução da tarefa estratégias adequadas para os seus bom desempenho; analisar alternativas para desempenhar a tarefa, além da orientação recebida; reservar mais horas de trabalho para as habilidades que mais necessitam desenvolver; pensar nas habilidades que a tarefa exige, antes da sua execução; adquirir o hábito de refletir, ao final do treinamento, sobre a possibilidade de utilização de outras estratégias; reconhecer a necessidade de buscar ajuda, quando não compreenderem determinada tarefa e procurar, por ajuda de natureza técnica, a quem de direito; desenvolver maior observação do contexto; observar mais o desempenho dos companheiros de equipe com o intuito de melhorar o próprio (modelação); preocupar-se mais pelo desempenho da equipe, tanto quanto o fazem por seus próprios desempenhos.

Quanto ao treinador ou à comissão técnica, sugere-se reforçar mais o objetivo da tarefa a ser executada, e observar as possíveis interferências do contexto no desempenho dos jogadores.

Através do grupo focal identificou-se ainda outros aspectos favoráveis e não favoráveis que destacamos: Em relação ao primeiro, a profissão de jogador tem proporcionado crescimento relacionado a conhecimentos, valores e atitudes, interferindo também no



crescimento dos familiares. Constatou-se também haver grande vínculo afetivo entre os companheiros de equipe. Em relação aos aspectos desfavoráveis, na percepção dos jogadores, destaca-se o distanciamento da família e dos amigos. Além disto, mencionaram que suas privacidades são afetadas pela mídia e pelos torcedores e que dispõe de pouco tempo para o lazer.

Relacionado à percepção de futuro profissional após deixarem o futebol, alguns membros do grupo já veem um novo caminho, outros disseram que não têm pensado no que fazer, porém a maioria informou não estar tomando nenhuma providência. Isto evidencia a necessidade de um trabalho de conscientização com os jogadores, referente à carreira futura pouco promissora em termos financeiros, e a necessidade atual de continuarem estudando. O ensino à distância poderá ser um meio para lhes facilitar o estudo, em virtude da rotina da profissão de jogador de futebol.

Finalizando, espera-se que este estudo estimule a reflexão dos atletas de futebol, para o melhor desempenho profissional dos mesmos, e desperte a consciência da comissão técnica e dos demais profissionais envolvidos no futebol, a respeito da contribuição que a teoria da autorregulação da aprendizagem pode trazer à metodologia de seus trabalhos, além de abrir perspectivas para outros estudos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. P. De. *Fatores motivacionais que interferem no desempenho do atleta profissional de futebol (foco na autoconfiança)*. Porto Alegre, RS: UFRGS, 2009. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18831/000732951.pdf?sequence=1>. Acesso em: 07 de jul. 2013.

AMES, C. *Classrooms: Goals, structures, and student motivation*. Journal of Educational Psychology, v. 84, 1992, p. 161-171.

ANSHEL, M. H.; PORTER, A. *Self-regulatory characteristics of competitive swimmers as a function of skill level and gender*. Journal of Sport Behavior, 19, 1996, p. 91-110.

BANDURA, A. *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.

BANDURA, A. *Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning*. Educational Psychologist, v. 28, n. 2, 1993, p. 117-148.



- BOMPA, T. O. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. São Paulo: Phorte, 2002.
- BROWN, A. L. Knowing when, where, and how to remember: a problem of metacognition. In: GLASER, R. *Advances in instructional psychology*. Hillsdade, N.J.: Erlbaum, 1978, p. 77-165.
- CARITA, A.; SILVA, A.; MONTEIRO, A.; DINIZ, T. *Como ensinar a estudar*. Lisboa: Presença, 1998.
- CARRAVETTA, E. *Futebol: a formação de times competitivos*. Porto Alegre: Sulina, 2012.
- CARTA, J. F. *Avaliação do uso de estratégias volitivas: estudo exploratório utilizando o método q-sort em jovens do 7º, 8º e 9º ano de escolaridade*. Lisboa, 2012. Disponível em: http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/7828/1/ulfpie043047_tm.pdf. Acesso em: 07 de jul. 2013.
- CLEARY, T. J.; ZIMMERMAN, B. J. *Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 2001, p. 185-206.
- CORNO, L. Volitional Aspects of Self-Regulated Learning. In: ZIMMERMAN, B. J.; SCHUNK, D. *Self Regulated Learning and academic Achievement*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2001, p. 191-225.
- CORNO, L. Student volition and education: outcomes, influences, and practices. In: SCHUNK, D. H.; ZIMMERMAN, B. J. *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1994, p. 229-251.
- CUNHA, S. A. *et alli. Futebol: aspectos multidisciplinares para o ensino e treinamento*. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2011.
- FALK, P. R. A.; PEREIRA, D. P. *Futebol: gestão e treinamento*. São Paulo: Ícone, 2010.
- FERNANDES, J. L. *Futebol: ciência, arte ou ... sorte!: treinamento para profissionais: alto rendimento: preparação física, técnica, tática e avaliação*. São Paulo: EPU, 1994. Acesso em: 07 de jul. 2013.
- FLAVELL, J. H. Metacognitive aspects of problem solving. In: RESNICK, L. B. *The nature of intelligence*. Hillsdade, N.J.: Erlbaum, 1976, p. 110-238.
- FREIRE, L. G. L. *Auto-regulação da aprendizagem*. *Revista Ciência & Cognição*. Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 276-286, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S180658212009000200019&script=sci_arttext. Acesso em: 07 de jul. 2013.
- FRISSELLI, A.; MANTOVANI, M. *Futebol: Teoria e prática*. São Paulo: Phorte, 1999.



GARGANTA, J. Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In: TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. De S. *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Koogan, 2006, p. 313-325.

KUHL, J. Volitional aspects of achievement motivation and learner helplessness: Towards a comprehensive theory of action control. In: MAHER, B; MAHER, W. *Progress in experimental personality research*. New York: Academic Press, v. 13, 1984.

LOPES DA SILVA, A. A autorregulação na aprendizagem. A demarcação de um campo de estudo e de intervenção. In: LOPES DA SILVA, A.; DUARTE, A; SÁ, I.; VEIGA SIMÃO, A. M. *A aprendizagem autorregulada pelo estudante: perspectivas psicológicas e educacionais*. Porto, 2004, p. 18-39.

LOPES DA SILVA, A. VEIGA SIMÃO A. M.; SÁ, I. *A auto-regulação da aprendizagem: Estudos teóricos e empíricos*. Intermeio : revista do programa de pós-graduação em educação – ufms, v. 10, n.19, 2004. disponível em: <http://www.intermeio.ufms.br/ojs/index.php/intermeio/article/view/179>. Acesso em: 07 de jul. 2013.

MACHADO, A. *Psicologia do Esporte: da Educação física escolar ao esporte de alto nível*. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2006.

MARTIN, D. *Técnica desportiva e teoría del entrenamiento*. Buenos aires: Stadium, v. 25, n. 147, 1991, p. 6-13.

MATTA, M. De O.; GRECO, P. J. *O Processo de ensino-aprendizagem-treinamento da técnica esportiva aplicada ao futebol*. Revista Mineira Educação. Física, Viçosa, v. 4, n. 2, 1996, p. 34-50.

MELO, R. S. De. *Futebol, 1000 exercícios*. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

MUTTI, D. *Futsal: da iniciação ao alto nível*. São Paulo: Phorte, 2003.

PINTRICH, P. R. The Role of goal orientation in self-regulated learning. In: BOEKAERTS, M.; PINTRICH, P.R.; ZEIDNER, M. *Handbook of self-regulation*. Academic Press, San Diego, 2010.

SILVA, T. A. Da. *O Comportamento em Treinamento Técnico de Jogadores Profissionais de Futebol: Um Estudo na Perspectiva da Autorregulação da Aprendizagem*. 2013. 127 f. Dissertação (Cognição e Linguagem) – Centro de Ciências do Homem, Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, Campos dos Goytacazes, 2013.

VEIGA SIMÃO, A. M. Auto-regulação da aprendizagem: um desafio para a formação de professores. In: BIZARRO, R.; BRAGA, F. *Formação de professores de línguas estrangeiras: reflexões, estudos e experiências*. Porto, 2006, p. 192-206.



VEIGA SIMÃO, A. M. O conhecimento estratégico e a auto-regulação da aprendizagem. Implicações em contexto escolar. In: LOPES DA SILVA, A.; DUARTE, M.; SÁ, I.; VEIGA SIMÃO, A. M. *Aprendizagem auto-regulada pelo estudante: perspectivas psicológicas e educacionais*. Porto, 2004, p. 77-87.

VOZER, R. C.; GUIMARÃES, M. G. V.; RIBEIRO, E. R. *Futebol: história, técnica e treino de goleiro*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2006.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WOLTERS, C. *Regulation of motivation: evaluating an underemphasized aspect of self-regulation learning*. Education Psychologist, 2003.

WOOLGER, C.; POWER, T. G. *Parent and sport socialization: views from the achievement literature*. Journal of Sport Behavior, Mobile, v. 16, n. 3, 1993, p. 171-181.

ZIMMERMAN, B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In: BOEKAERTS, M., PINTRICH, P.; ZEIDNER, M. *Handbook of Self-Regulation*. New York: Academic Press, 2010, p.13-39.

ZIMMERMAN, B. J. Development and adaptation of expertise: The role of self regulatory processes and beliefs. In: ERICSSON, K. A.; CHARNNESS, N.; FELTOVICH, P. J.; HOFFMAN, ROBERT, R. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. New York, NY: Cambridge University, 2006, p. 705-722.

ZIMMERMAN, B. J. *Development of self-regulated learning: wich are the key subprocesses?* Contemporary Educational Psychology, v.11, 1986, p.307-313.