

Treino desportivo: uma obra eternamente inacabada

Sports training: an eternally unfinished work

Francisco Pires^{1*} 

RESUMO

Da tríade relacional Homem-Sociedade-Desporto, interpretada como um sistema aberto e dinâmico, emergem com frequência inúmeras problemáticas que exigem à Ciência, instrumento fundamental para a interpretação das realidades experienciadas, um posicionamento não apenas vigilante mas, também, vanguardista. O sentido e o significado do Treino Desportivo no Mundo hodierno, considerando o contexto sociocultural em que nos inserimos, é uma das temáticas que parece sobressair e merecer redobrada atenção, nomeadamente pela crescente velocidade a que a informação é criada, disponibilizada e difundida, levando-nos a questionar os conceitos sobre os quais construímos a nossa mundividência. Assim, é objetivo deste breve trabalho de opinião explorar interrogações que, a partir do quadro de referência que nos serve de base e da experiência empírica associada (a práxis), permitam formular hipóteses que contribuam para uma renovada interpretação deste instrumento conceptual e das suas diversas utilizações. Este esforço reflexivo, que só ganha expressão na partilha e no debate, reforça características inerentes à condição humana e deve ter continuidade e abrir espaço para mais e diversos contributos, encontrando nesta construção constante as diferentes respostas às necessidades vigentes.

PALAVRAS-CHAVE: homem; sociedade; desporto; treino desportivo.

ABSTRACT

From the relational triad of Human-Society-Sport, interpreted as an open and dynamic system, numerous issues frequently arise that demand from Science, not only as a fundamental instrument for interpreting lived realities but also as a forward-thinking agent, a vigilant and innovative stance. The meaning and significance of Sports Training in the contemporary world, considering the sociocultural context in which we are embedded, is one of the themes that appears to stand out and deserves heightened attention, particularly given the increasing speed at which information is created, made available, and disseminated. This dynamic challenges the concepts upon which we construct our worldview. Thus, this brief opinion piece aims to explore questions that, based on the reference framework guiding us and the associated empirical experience (praxis), may allow us to formulate hypotheses that contribute to a renewed interpretation of this conceptual instrument and its various applications. This reflective effort, which only gains expression through sharing and debate, underscores inherent characteristics of the human condition and must continue, opening space for further and diverse contributions. In this ongoing construction, we find different responses to prevailing needs.

KEYWORDS: human; society; sports; sports training.

INTRODUÇÃO

A formulação de perguntas simples (no fundo, aquelas que tocam no âmago da nossa existência) talvez se revista como uma das mais importantes forças motrizes do espírito científico. Estas interrogações, costumando carecer de respostas

igualmente adjectiváveis (obrigando à gestão de incertezas de tamanha ordem que muito habitualmente fazem crescer um receio que, por sua vez, apela à retracção em direção ao conforto do que se domina), exigem um cuidado adicional no sentido de construir um enquadramento adequado às

¹Universidade da Beira Interior – Covilhã, Portugal.

***Autor correspondente:** Rua Pedro Alvito, Lote 25, R/C Esquerdo – 6000-776 – Castelo Branco – Portugal. E-mail: franciscolfpires@gmail.com

Conflito de interesses: nada a declarar. **Financiamento:** nada a declarar.

Recebido: 20/12/2024. **Aceite:** 18/01/2025.

possíveis soluções afloradas. Desde logo, e no âmbito em que nos inserimos (o Desporto), porque parece demasiado arriscado, perante qualquer tipo de problemática que envolva o Homem, empreender esforços com intuito de definir rumos de resposta inquestionáveis que nos ofereçam a sensação de segurança que uma certeza sempre transporta.

Posto isto, ambicionar uma resposta simples e única às questões que o Treino Desportivo coloca é um paradoxo que, embora não deva paralisar, certamente exige uma reflexão cuidada em todos os momentos.

Sabendo que no âmbito desportivo o refúgio do motor, do fisiológico, do técnico-tático, do estratégico e por aí adiante é por demais aliciante, será o domínio destes fatores suficiente para que o Treino Desportivo concorra para a Felicidade e Formação do homem que treina (considerando estas intenções como sendo primárias na utilização desta ferramenta)?

Importa, ainda antes de nos aventurarmos por qualquer trilha de respostas (e para que fique claro, à partida, o nosso posicionamento epistemológico no vasto espectro desta área científica), introduzir a Ciência da Motricidade Humana como paradigma fundante da abordagem aqui introduzida, nesta que “não é uma área de físicos, mas de pessoas no movimento intencional da transcendência (ou superação).” (Sérgio, 2005).

Assim, admitindo a existência de inúmeras possibilidades de interpretação, os limites devem traçar-se a partir de princípios fundadores: com base no conceito de Desporto gizado por Almada et al. (2008), o Treino Desportivo pode, deste modo, ser interpretado como uma continuidade intencional de diversificados estímulos que promovam adaptações e transformações (com base na cinestesia), obrigando a uma preocupação (logo, preparação, planeamento e programação) com a Formação do Homem que, dentro das fronteiras éticas aceites, concorra para a sua Felicidade (traçando para este conceito um paralelo, algo controverso, com a procura partilhada e solidária da transcendência, advinda da Ciência da Motricidade Humana — Sérgio, 2022).

É assente nesta conceptualização arraigada na funcionalidade dos fenómenos, devidamente alinhada com a evolução do conhecimento e com as características do Homem (reforçando a importância do quadro de referência utilizado) que, neste meio de transformação privilegiado, é produtor e, simultaneamente, produto, que é desejável que possa ser estruturado todo o contexto de intervenção que sustenta e empresta significado a uma ferramenta que se assumiu no seio da Sociedade como tão preponderante a nível formativo.

Não sem sublinhar que a transcendência associada à Ciência da Motricidade Humana, pilar do conceito de Treino Desportivo acima apresentado, querará dizer que o ser humano

é, sempre e em todas as circunstâncias, uma tarefa por cumprir (Sérgio, 2022).

Deste modo, com o objetivo de contribuir para uma apropriada resignificação e reposicionamento de tão importante instrumento perante as exigências sociais vigentes, este breve espaço de opinião propõe-se a relevar algumas questões que emergem não somente da episteme mas, também, da análise empírica de contextos em que o Treino Desportivo é o motor de desenvolvimento humano primordial, ambicionando reconhecer características que sustentem uma nova conceptualização desta ferramenta e adicionando-se ao debate alargado sobre o tema (que deve ser mantido e atualizado).

A NÃO-FINITUDE, NÃO-LINEARIDADE E COMPLEXIDADE COMO PREDECESSORES DOS PRINCÍPIOS DE UM NOVO CONCEITO DE TREINO DESPORTIVO

À luz do que parece indicar o senso comum (que a Ciência ajuda a destrinçar em inúmeras ocasiões), salvo situações de excepcional gravidade, estarão à disposição de cada ser humano diversas possibilidades de transcendência durante e até ao final da sua existência terrena.

Sem desprezar argumentos de ordem teológica e filosófica que possam ser trazidos à colação a este respeito, neste âmbito importa particularizar a discussão em torno do contexto desportivo (que pode fazer parte, sob diversas formas, de toda a vida de cada um de nós) e da sua linguagem específica, sob o legado da Ciência da Motricidade Humana que despontou do pensamento do Prof. Dr. Manuel Sérgio.

Assim, deixando-nos guiar pelas deduções possíveis a partir da premissa elencada no primeiro parágrafo deste ponto, talvez possamos considerar a hipótese do Treino Desportivo ser sempre, para sempre, um processo inacabado, na medida em que, de uma forma ou outra, existirão permanentemente vias que permitam a cada pessoa, através deste instrumento, procurar ser, a cada momento, a realização do que projeta para a sua vida.

A ser assumida como sendo válida, esta é uma visão que, enquanto profissionais da área do Desporto e co-construtores do processo de treino, também sempre deveremos interpretar com a noção de todas as implicações que a mesma possa ter desde o nível micro ao nível macro.

Tomando como ponto de partida esta percepção derivada da práxis, e sem necessidade de nos adiantarmos demasiadamente no que concerne a teorizações em torno da problemática em causa, torna-se legítimo elencar um conjunto de

questões que, em termos operativos, podem tornar-se desafios a uma intervenção verdadeiramente rentável (que atenda ao caráter holístico do fenómeno em causa e às relações custos-benefícios de todas as decisões formuladas).

Posto isto, considerando que a transcendência adota uma posição basilar na definição de Treino Desportivo aqui proposta e implica, *per se*, não somente o ultrapassar de um determinado limite mas, também, a necessidade permanente de estabelecer novos limites, desde logo, indagamos: Onde se situam, na generalidade, os limites a partir dos quais a evolução através do Treino Desportivo se concretizará ou não? Poderão estes limites, nos diversos fatores de rendimento, variar ao longo do tempo? Se não, porquê? Se sim, quais as variáveis que influenciam esta alteração? Qual a relação que se estabelece entre os diferentes limites nos diversos fatores de rendimento? Ou, por fim, como a gestão destes limites e da tentativa da sua superação se revestem de sentido e significado para o todo que representa o homem que treina?

Esta formulação constante de questões e hipóteses, bem como a procura de vias de resposta que confirmem ou refutem as primeiras, princípio de um método científico que Popper (2002) ajudou a cunhar, reforça uma noção de não-finitude que, a ser reconhecida, não pode apresentar-se como razão para desânimo. Antes pelo contrário, deve ser recebida como uma das principais potencialidades do Treino Desportivo por oferecer possibilidades imensas de evolução e resignificação que permitem emprestar sentido aos rumos que se decidam percorrer (consubstanciando, por exemplo, a possibilidade permanente de formulação de objetivos através da prática desportiva ao longo de todo o percurso de vida).

Quererá isto dizer que a preparação, planeamento e programação do Treino Desportivo devem metaforicamente fixar o olhar no horizonte (identificar os limites, prospectivar as possibilidades de uma evolução positiva e gerir os meios que permitam a sua ultrapassagem), sabendo que à medida que se avança também este horizonte se vai modificando. No entanto, tal como empiricamente podemos concluir, enquanto o olhar no horizonte se fixar, as referências não se perdem, independentemente do caminho já percorrido.

Ainda assim, esta não-finitude não será condição suficiente para suportar um conceito de Treino Desportivo capaz de responder aos desafios que o Mundo atualmente coloca, até porque, como Arendt (2000) nos alerta, podemos continuar a aprender até ao fim dos nossos dias sem que, por essa razão, nos tornemos mais educados.

É por esta altura que se torna pertinente rever o sentido antropológico adquirido pela Educação, que parece ser mais facilmente compreendido se repararmos na importância extrema que esta representa para a evolução do Homem.

Desmond Morris (1970), na obra *o Macaco Nu*, faz referência à nossa espécie como sendo essencialmente exploradora e social, e a Educação, ao longo dos milhares de anos de existência da espécie, tem contribuído (de diferentes formas, consoante as particularidades da época) para uma cada vez maior exploração e socialização, permitindo, por essa via, uma evolução contínua dos seres humanos.

Neste sentido, o Treino Desportivo, encarado como um instrumento sem qualquer ambição educativa/formativa (no sentido de permitir a exploração e socialização elencadas), parece esvaziado de grande parte do seu potencial (atendendo às utilizações que, aos dias de hoje, habitualmente lhe são atribuídas), daí que incluir esta referência na sua definição se torne, a partir deste ponto de vista, evidente e indispensável. Como alega Savater (1997), com coragem, a educação é um meio através do qual nos tornamos realmente humanos. Assim terá de ser, igualmente, o Treino Desportivo.

A não-finitude do processo de Treino Desportivo, esta construção sem fim, deriva, como percebemos, das condições naturais que nos caracterizam sócio-psico-biologicamente, que fazem igualmente emergir duas outras premissas a que devemos atender quando pensamos nesta ferramenta: uma não-linearidade e complexidade muitas das vezes teimosas, lembrando não somente o ser peculiar que somos mas, também, o contexto específico em que a prática desportiva se enlaça.

Tal facto, quando pensamos na utilização deste instrumento, resulta na construção de trajectos com necessidade de permanentes reajustes, peçados de quedas e saltos, que nos confrontam com aparentes becos, de possibilidades variadas, e que apresentam ao treinador desportivo problemáticas de diferentes ordens, sempre com um caráter de complexidade patente, exigindo respostas que se afastem das comuns receitas pré-fabricadas (apontando, isso sim, para as relações dialécticas entre as inúmeras variáveis envolvidas que podem conjugar-se de modos distintos e resultar em desfechos mais ou menos rentáveis).

Atualmente, a evolução do conhecimento na área das ciências do desporto indica que os modelos tradicionais de planeamento do treino são inconsistentes com a complexidade dos processos adaptativos que emergem do mesmo e da competição (Pereira et al., 2024).

E também já são inúmeros os exemplos de ferramentas desta área científica que reconhecem a complexidade inerente aos fenómenos que lhe servem de base, procurando não apenas compreender o praticante (ou uma parte isolada do seu todo) mas, também, como o praticante interage com o seu ambiente, moldando-o e sendo por ele moldado (O'Sullivan et al., 2021; O'Sullivan et al., 2023).

A tentativa de, a partir desta área de conhecimento, colmatar algumas das lacunas identificadas por Morin (2023) nos

Sete Saberes para uma Educação do Futuro, leva a que tenhamos de atender à necessidade de ultrapassar uma perspectiva de ensino dividido e fragmentado que reduz a complexidade da identidade humana a conhecimentos isolados de psicologia, biologia ou outras áreas disciplinares. Também por isso, uma nova interpretação da definição de Treino Desportivo, balizada por estes princípios gerais, se torna imperativa.

Por outro lado, e com base no pensamento do mesmo autor, a assunção da incerteza deve manter-se presente na construção e utilização de qualquer ferramenta educativa, exigindo-nos a capacidade de fomentar um pensamento sistémico e orientado à ecologia da ação (Morin, 2023).

Não considerar tais premissas quando pensamos o Desporto e todas as suas virtualidades é de um autismo indesculpável.

Posto isto, atrevemo-nos a afirmar que uma ajustada definição do sentido e significado de Treino Desportivo, aliada, e resultante de, um conhecimento globalizante que sublinhe as características dos processos envolvidos nesta área e de uma mundividência adequada aos pressupostos éticos e morais vigentes, precede todos os princípios biológicos, pedagógicos e metodológicos que queiramos enunciar.

Sem a primeira construção, fundante e estruturante, estes últimos são somente artefactos técnicos com utilidade questionável, desligados do todo, desprovidos da possibilidade de rentabilidade que apenas uma lógica verdadeiramente holística (que não se fique pelo discurso e que, portanto, se revista de coerência) pode oferecer.

Este é um retrato que, admitimos, pode causar estranheza, numa área em que a sensibilidade se cruza com as evidências científicas de um modo tantas vezes singular, no entanto, tendo presente a dimensão da obra, escolher as ferramentas adequadas passa agora a ter um peso determinante.

DO DISCURSO AO PERCURSO: NOTAS DE OPERACIONALIZAÇÃO

É um enorme desafio conceptual estruturar coerentemente ferramentas que sirvam a uma realidade como aquela que resulta dos princípios descritos acima, em que pressupostos formais rapidamente podem tornar-se obsoletos, e em que a dinâmica e abertura dos sistemas envolvidos exigem soluções flexíveis e nunca estanques ou definitivas.

No livro *A Rotura* (Almada et al., 2008), transparece a tese de que o conhecimento funcional das características das diferentes modalidades, que traz à tona os comportamentos predominantemente solicitados, é a base ajustada à construção de uma Sistemática das Atividades Desportivas que goze de aplicabilidade perante contextos humanos, não se esgotando em formalidades que tenham limites bem menos

abrangentes que o Homem que através do Desporto procura transcender-se. Apenas munidos de uma ferramenta deste género, e testando o seu domínio, poderemos ter a possibilidade de ir ligando a dispersão de pontos que influem no processo do Treino Desportivo.

Assim sendo, simplificando (sem reduzir) para que a operacionalização se torne exequível, e admitindo que será perfeitamente natural que a vertigem que a complexidade sugere nos paralise momentaneamente nas fases iniciais, apresentam-se como determinantes no Treino Desportivo os passos seguintes: o diagnóstico, que nos guiará num rol de causalidades e efeitos em domínios específicos (relação consigo, relação com os outros e relação com o contexto) que influem no desempenho e, sobretudo, no desenvolvimento da pessoa que treina (Vicente, 2007); a intervenção, através da construção de contextos e desenho de tarefas (conhecendo os princípios ativos de cada atividade e apelando à manipulação de variáveis influentes relacionadas com o indivíduo, a tarefa e o ambiente) que, por serem representativas (emprestando um carácter ecológico à ferramenta) e diferenciadas (numa lógica de individualização que atenda às distintas características de cada praticante), possibilitem evoluções positivas e rentáveis; e a avaliação, possível através dos indicadores previamente identificados, como eterno retorno num ciclo que se refaz em permanência.

É a partir deste triângulo e das relações dialéticas que se estabelecem entre as três entidades que o constituem, numa lógica de tentativa-erro rigorosamente balizada por uma análise de custos-benefícios em relação a todas as decisões tomadas, que a evolução do processo de treino se poderá concretizar de modo dinâmico, apelando à construção e aplicação de exercícios verdadeiramente representativos, com uma intencionalidade formativa definida e objetivos concretos em todos os fatores influentes no desempenho, exigindo o manuseamento hábil dos constrangimentos e condições a introduzir (que, num contínuo de conexões que exalta a necessidade de coerência, dão mais ou menos expressão aos comportamentos predominantemente solicitados).

Deste modo, ao considerar o praticante como um sistema complexo e dinâmico, reconhecemos as interações não-lineares entre fatores físicos, psicológicos, técnicos, sociais e culturais (McLean et al., 2024), sublinhando a importância de um quadro conceptual que integre diversas áreas do conhecimento e promovendo o diálogo entre as mesmas (ciências do desporto, psicologia, sociologia, antropologia e outras disciplinas relevantes) (O'Sullivan et al., 2024).

Apenas através desta matriz nos parece coerente apresentar o Treino Desportivo como um instrumento capaz de dar respostas verdadeiramente rentáveis e adaptadas às

necessidades das pessoas que encontram no Desporto um meio rumo a um desenvolvimento humanizador, desenleando-o das teias cartesianas e deterministas que o têm apresentado com traços fragmentados e de aparente profundidade (a hiperespecialização que impede a visão da globalidade e da complexidade) que interessam a uma sociedade capitalista que força resultados que não podem ser previstos ou prometidos.

CONCLUSÕES

Na era da pós-verdade, em que a tentação do superficial tolda tantas vezes a capacidade de aprofundar as discussões e em que o simplismo redutor é tão mais acessível que a elegante simplicidade que resulta do complexo, o debate em torno do Treino Desportivo parece ter-se fixado no formalismo metodológico e nos seus derivados.

Desde a periodização clássica à periodização tática, passando pelos princípios do treino, com referência a treino diferencial, complementar, mental e outros que tais, teorizações em torno de modelos de jogo (com os seus princípios e sub-princípios), das capacidades motoras e das indicações fisiológicas, dos períodos sensíveis, das diversas metodologias e modelos de diagnóstico e desenvolvimento motor, dos critérios de êxito, do desenvolvimento social e psicológico, etc., etc., etc....

Todos estes (importantes) contributos, assim como, todos aqueles que derivam de diferentes áreas adjacentes ao treino, são passíveis de serem integrados e interpretados (com a devida resignificação) à luz de uma perspectiva verdadeiramente globalizante, e embelezam certamente uma obra que deve resultar essencialmente da partilha. Da procura partilhada e solidária da transcendência.

Apenas deste modo, assentes nos pressupostos teóricos que se revelem mais condizentes com a condição humana, será possível aumentar a rentabilidade das intervenções necessárias na prática. Logo, tornar o Treino Desportivo um contexto co-construído capaz de proporcionar a evolução global dos praticantes exige não somente o domínio de parcelas de conhecimento de forma isolada mas, essencialmente, a capacidade de gerir as relações dialéticas entre as diferentes variáveis influentes no desenvolvimento e desempenho, sujeitas a uma complexidade e não-linearidade que tornam as incertezas o substrato que alimenta continuamente o processo.

A partir deste ponto de vista, assumindo que, por definição, o processo de treino é único e irrepetível para cada praticante e ocasião (traçando distintos limites para a intervenção), vivenciar o contexto em que o mesmo decorre exalta a necessidade

do treinador manusear habilmente os meios que permitam uma intervenção individualizada (atendendo às características, capacidades e potencial do praticante) e suficientemente sustentada (fundada em diagnósticos/avaliações permanentes da intervenção proposta) com noção permanente da falibilidade das suas teses.

Assim, como resposta às questões que a realidade vai levantando, este trabalho mais não representa do que apenas um singelo contributo na construção de um quadro conceptual que permita interpretar o instrumento Treino Desportivo de acordo com algumas das principais características que ajudam a defini-lo como atividade humana - a não-finitude, a não-linearidade e a complexidade.

REFERÊNCIAS

- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A rotura: a sistemática das actividades desportivas*. VML.
- Arendt, H. (2000). A crise na educação. In O. Pombo (Org.), *Quatro textos excêntricos* (pp. 21-53). Relógio D'Água.
- McLean, S., Robertson, S., & Salmon, P. M. (2024). Complexity and systems thinking in sport. *Journal of Sports Sciences*, 43(1), 1-5. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2388428>
- Morin, E. (2023). *Os sete saberes para a educação do futuro* (2ª ed.). Instituto Piaget.
- Morris, D. (1970). *O macaco nu* (3ª ed.). Edições Europa-América.
- O'Sullivan, M., Vaughan, J., & Woods, C. T. (2024). Not just to know more, but also to know better: How data analysis-synthesis can be woven into sport science practised as an art of inquiry. *Sport, Education and Society*, 27(9), 1114-1132. <https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2261970>
- O'Sullivan, M., Vaughan, J., Woods, C. T., & Davids, K. (2021). The learning in development research framework for sports organizations. *Sport, Education and Society*, 27(9), 1100-1114. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1966618>
- O'Sullivan, M., Vaughan, J., Woods, C. T., & Davids, K. (2023). There is no copy and paste, but there is resonance and inhabitation: Integrating a contemporary player development framework in football from a complexity sciences perspective. *Journal of Sports Sciences*, 43(1), 99-108. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2288979>
- Pereira, E., Carvalho, J., Davids, K., & Araújo, D. (2024). Strategy in sport performance: How training programmes could shape dynamic, adaptive intentional processes in performers. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 108-123. <https://doi.org/10.6018/cpd.603531>
- Popper, K. (2002). *Conjectures and refutations: the growth of scientific knowledge*. Routledge Classics.
- Savater, F. (1997). *El valor de educar*. Ariel.
- Sérgio, M. (2005). Motricidade humana: qual o futuro? *Revista Motricidade*, 1(4), 271-283.
- Sérgio, M. (2022). Motricidades. *Revista SPQMH*, 6(1), 15-25. <https://doi.org/10.29181/2594-6463-2022-v6-n1-p15-25>
- Vicente, A. (2007). *Para a gestão micro e macro das actividades desportivas. O diagnóstico nas actividades desportivas: operacionalização nos desportos colectivos* [Tese de doutoramento, Universidade da Madeira].