

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

MURILO LIBERATO HOSKEN

**ESTRATÉGIAS FÍSICAS, TÉCNICAS E TÁTICAS DE JOGADORES DE BASQUETE
DE MENOR ESTATURA: REFLEXÕES A PARTIR DA EXPERIÊNCIA PRÁTICA**

VITÓRIA

2026

MURILO LIBERATO HOSKEN

**ESTRATÉGIAS FÍSICAS, TÉCNICAS E TÁTICAS DE JOGADORES DE BASQUETE
DE MENOR ESTATURA: REFLEXÕES A PARTIR DA EXPERIÊNCIA PRÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Bacharelado em Educação Física do
Centro de Educação Física e Desportos da
Universidade Federal do Espírito Santo, como
requisito parcial para a obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Mauricio dos Santos de
Oliveira

VITÓRIA

2026

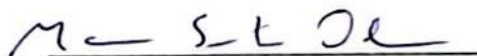
MURILO LIBERATO HOSKEN

ESTRATÉGIAS FÍSICAS, TÉCNICAS E TÁTICAS DE JOGADORES DE BASQUETE DE
MENOR ESTATURA: REFLEXÕES A PARTIR DA EXPERIÊNCIA PRÁTICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da
Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau em
Bacharel em Educação Física

Aprovado em 15 de julho de 2026.

COMISSÃO EXAMINADORA

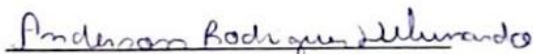


Prof. Dr. Maurício dos Santos de Oliveira
Universidade Federal do Espírito Santo
(Orientador)



Prof. Doutorando Tharik Amous Alves

Programa de Pós-graduação em Educação Física - Universidade Federal do Espírito Santo



Prof. Doutorando Anderson Rodrigues Delunardo

Programa de Pós-graduação em Educação Física - Universidade Federal do Espírito Santo

Dedico este trabalho, primeiramente, à Deus, que guiou meus passos, sustentou minha caminhada e me concedeu força para perseverar diante de cada desafio vivido dentro e fora das quadras. À minha mãe e à minha avó, que sempre acreditaram em mim, mesmo antes de eu ser capaz de enxergar o meu próprio potencial. Todo o esforço, incentivo, amor e dedicação de vocês foram fundamentais para que este sonho se tornasse realidade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à Deus, pela vida, pela proteção e pela força concedida ao longo desta caminhada. Sou grato pelas oportunidades, pelos aprendizados e por tornar possível a conclusão desta importante etapa da minha formação.

À minha mãe e à minha avó, expresso a minha mais profunda gratidão. Obrigado por cada incentivo, por cada renúncia silenciosa, pelas orações, pelo carinho e pelo amor incondicional. Vocês foram meu alicerce em todos os momentos e me ensinaram que nenhuma conquista acontece sozinha. Esta vitória também pertence a vocês.

Aos treinadores Carlos Gobbi e Vinícius Kunzendorff, meu sincero reconhecimento. Muito além dos treinamentos e das competições, vocês participaram da construção do atleta e do homem que me tornei. Com vocês aprendi que disciplina, comprometimento, humildade e inteligência de jogo são princípios que ultrapassam o esporte e acompanham toda a vida. Grande parte das reflexões presentes nesse trabalho nasceu das experiências vividas sob a orientação de vocês.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Maurício dos Santos de Oliveira, agradeço pela confiança depositada nesta pesquisa, pela disponibilidade, pelas orientações criteriosas e pelas contribuições que elevaram a qualidade científica desse estudo. Seu olhar crítico foi fundamental para transformar uma experiência pessoal em uma investigação acadêmica consistente.

Aos professores que compõem a banca examinadora, agradeço pela disponibilidade em dedicar seu tempo à leitura e avaliação desse trabalho. Recebo suas contribuições como oportunidade de aprendizado e aperfeiçoamento da minha formação acadêmica.

Aos meus amigos e colegas do curso de Educação Física, agradeço pela convivência ao longo desses anos. Compartilhamos desafios, trabalhos, aprendizados, risadas e momentos que tornaram a caminhada universitária muito mais leve. Levarei comigo não apenas a formação profissional, mas também as amizades construídas durante esse percurso.

Ao basquetebol, registro um agradecimento especial. Foi por meio dessa modalidade que aprendi sobre disciplina, resiliência, liderança, trabalho em equipe e superação. Mais do que uma prática esportiva, o basquete transformou minha forma de enxergar desafios e despertou em mim o interesse pela Educação Física, tornando possível que a experiência vivida nas quadras se transformasse na pesquisa apresentada nesse trabalho.

Por fim, agradeço a todos os familiares, amigos, professores, companheiros de equipe e pessoas que, de alguma forma, fizeram parte desta caminhada. Cada incentivo, conselho, oportunidade e gesto de apoio contribuíram para que eu chegasse até aqui. Espero que esse trabalho possa, de alguma maneira, incentivar outros atletas que, assim como eu, aprenderam que as maiores limitações nem sempre estão na estatura, mas naquilo que escolhemos acreditar sobre nós mesmos.

"O talento vence jogos, mas o trabalho
em equipe e a inteligência vencem campeonatos."

Michael Jordan

SUMÁRIO

RESUMO	9
ABSTRACT	10
INTRODUÇÃO	11
REFERENCIAL TEÓRICO	14
MÉTODO.....	17
RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS E OS PROCESSOS DE SELEÇÃO	18
CAPACIDADES FÍSICAS: AGILIDADE E VELOCIDADE COMO EIXO COMPENSATÓRIO	19
FUNDAMENTOS TÉCNICOS: ARREMESSO, DISTRIBUIÇÃO E MANEJO DE BOLA	20
ESTRATÉGIAS TÁTICAS: LEITURA DE JOGO, ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E ANÁLISE DO ADVERSÁRIO	21
FATORES PSICOLÓGICOS E COGNITIVOS: CONSCIÊNCIA DO PAPEL, AUTORREGULAÇÃO E LIDERANÇA	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	26

ESTRATÉGIAS FÍSICAS, TÉCNICAS E TÁTICAS DE JOGADORES DE BASQUETE DE MENOR ESTATURA: REFLEXÕES A PARTIR DA EXPERIÊNCIA PRÁTICA

PHYSICAL, TECHNICAL, AND TACTICAL STRATEGIES OF SHORTER BASKETBALL PLAYERS: INSIGHTS FROM PRACTICAL EXPERIENCE

Murilo Liberato Hosken

RESUMO

O basquetebol contemporâneo privilegia historicamente atletas de maior estatura nos processos de seleção e formação, ainda que evidências científicas apontem para a relevância de outros atributos, sobretudo na posição de armador, na qual a agilidade específica supera a morfologia como discriminador de nível competitivo. Este trabalho investiga quais estratégias físicas, técnicas, táticas e psicológicas são mobilizadas por atletas de baixa estatura para compensar essa desvantagem no basquetebol competitivo, tendo como eixo empírico a trajetória de um atleta de 175 cm que atuou como armador em clubes do estado do Espírito Santo. Adotou-se abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, estruturada a partir de um relato de experiência articulado a uma revisão narrativa da literatura científica, com análise organizada em cinco categorias: características antropométricas, capacidades físicas, fundamentos técnicos, estratégias táticas e fatores psicológicos e cognitivos. O estado da arte demonstra que a estatura perde poder discriminativo entre armadores de diferentes níveis competitivos, cedendo lugar à agilidade reativa e à tomada de decisão como atributos determinantes (Sekulic *et al*, 2016; Pehar *et al*, 2017; Cui *et al*, 2019; Han *et al*, 2023). A análise da trajetória confirma esse padrão, pois houve o desenvolvimento sistemático da velocidade e do deslocamento lateral defensivo como contrapartida à limitação morfológica. Ademais, aprimoramento do arremesso de três pontos como recurso coletivo e situacional, bem como a assimilação de um mapa cognitivo coletivo da equipe como extensão da função de armador para exercer uma função de liderança tática. O achado central é que a compensação da desvantagem antropométrica não reside em atributos isolados, mas em sua articulação integrada, oferecendo subsídios práticos a treinadores e programas de formação voltados à identificação e ao desenvolvimento de atletas com perfil morfológico atípico.

Palavras-chave: Basquetebol; baixa estatura; estratégias compensatórias; relato de experiência.

ABSTRACT

Contemporary basketball has historically favored taller athletes in selection and training processes, although scientific evidence points to the relevance of other attributes, especially in the point guard position, in which specific agility surpasses morphology as a discriminator of competitive level. This study investigates which physical, technical, tactical, and psychological strategies are mobilized by short-stature athletes to compensate for this disadvantage in competitive basketball, using as its empirical basis the trajectory of a 175 cm athlete who played as a point guard in clubs in the state of Espírito Santo. A qualitative, descriptive, and exploratory approach was adopted, structured from an experience report articulated with a narrative review of the scientific literature, with the analysis organized into five categories: anthropometric characteristics, physical capacities, technical fundamentals, tactical strategies, and psychological and cognitive factors. The theoretical framework, supported by studies such as those by Sekulic *et al.* (2016), Pehar *et al.* (2017), Cui *et al.* (2019), and Han *et al.* (2023), demonstrates that height loses discriminatory power among point guards of different competitive levels, giving way to reactive agility and decision-making as determining attributes. The analysis of the trajectory confirms this pattern, since there was systematic development of speed and defensive lateral movement as a counterpart to morphological limitation. In addition, the improvement of the three-point shot as a collective and situational resource, as well as the assimilation of a collective cognitive map of the team as an extension of the point guard's role, enabled the exercise of tactical leadership. The central finding is that compensation for anthropometric disadvantage does not lie in isolated attributes, but in their integrated articulation, offering practical support to coaches and training programs aimed at identifying and developing athletes with atypical morphological profiles.

Keywords: Basketball; short stature; point guard; agility; compensatory strategies; experience report.

INTRODUÇÃO

O basquetebol contemporâneo caracteriza-se por crescente complexidade física, técnica e tática, decorrente da evolução estrutural do jogo, hoje marcado por maior velocidade de execução, ampliação do espaçamento ofensivo e valorização das ações de perímetro (Han *et al.*, 2023). Essa transformação ampliou os requisitos de desempenho exigidos dos atletas, que passam a integrar simultaneamente capacidades como agilidade funcional, velocidade de reação, potência neuromuscular e leitura tática do jogo (Ramos *et al.*, 2021). Nesse cenário, a estatura permanece como um dos critérios mais valorizados nos processos de seleção e formação de atletas (Han *et al.*, 2023), ainda que evidências recentes apontem que o rendimento no basquetebol moderno resulte da interação entre fatores morfológicos e funcionais, e não da dependência exclusiva da estatura (Ramos *et al.*, 2021).

Essa tensão entre critérios antropométricos tradicionais e a multiplicidade de fatores associados ao desempenho esportivo dialoga diretamente com a trajetória relatada nesse estudo. A iniciação esportiva do autor, ainda na infância, culminou com o contato com o basquetebol aos quatorze anos de idade. Esse ocorreu em contexto escolar, ao lado de colegas já vinculados a equipes competitivas, episódio que demarca o início da trajetória na modalidade. Nesse período, a admiração pelo armador Stephen Curry e pela equipe Golden State Warriors constituiu referência motivacional relevante, associada à percepção de que precisão técnica e leitura de jogo poderiam compensar a ausência de vantagem antropométrica.

O ingresso como atleta no clube Álvares Cabral decorreu da indicação de um colega de prática esportiva, que identificou potencial técnico-motor e sugeriu a minha participação no processo seletivo da equipe. Comentários no ambiente familiar a respeito da estatura antecederam essa participação, sem, contudo, impedi-la. A seletiva foi composta por testes de salto vertical, condução de bola sob pressão, agilidade entre cones, mudança rápida de direção, arremessos de curta e longa distância e situações reduzidas de jogo. Ao término do processo, o autor foi selecionado para atuar na posição de armador, função cuja demanda técnica é caracterizada pela agilidade específica e pela capacidade de resposta a estímulos imprevisíveis (Sekulic *et al.*, 2016).

A vivência da prática esportiva no Álvares Cabral evidenciou, contudo, a dimensão estrutural da antropometria nos processos formativos do basquetebol. Observou-se, no contexto

interno da equipe, uma hierarquia organizada em função da estatura, a qual manifesta na priorização de outro armador poucos centímetros mais alto, ainda que o desempenho técnico-tático apresentado fosse equivalente. Essa configuração corresponde ao que Han *et al.* (2023) descrevem como tendência recorrente nos processos de formação e seleção no basquetebol, nos quais a estatura frequentemente prevalece sobre indicadores técnico-táticos.

A continuidade da trajetória esportiva se deu a partir do convite de um atleta da equipe adulta do Saldanha da Gama, que, após acompanhar uma partida, sugeriu a participação em um teste no clube. O processo avaliativo seguiu estrutura semelhante à adotada no Álvares Cabral; entretanto, o ambiente formativo encontrado valorizava não apenas o desempenho imediato, mas também o potencial de desenvolvimento técnico do atleta.

A partir desse ingresso, iniciou-se um ciclo de formação conduzido por diferentes treinadores, cujas abordagens influenciaram diretamente a minha compreensão tática. Um dos treinadores, ex-atleta profissional, priorizava o desenvolvimento da leitura tática, do controle de ritmo de jogo e da criação de vantagens ofensivas; outro, ainda que sem estatura elevada, demonstrava desempenho defensivo de destaque, fundamentado em antecipação, deslocamento lateral eficiente e leitura de padrões ofensivos adversários. Essa combinação de competências é discutida por Sattler *et al.* (2015), que associam a agilidade reativa e a velocidade de mudança de direção a desempenhos defensivos consistentes em atletas sem predominância antropométrica.

Com base nesse processo formativo, desenvolvi fundamentos técnicos associados à função de armador, entre os quais: o arremesso de três pontos, a velocidade de transição ofensiva, o primeiro passo explosivo e a capacidade de organização do jogo. Pehar *et al.* (2017) demonstram que esses atributos, sobretudo a agilidade funcional, diferenciam atletas competitivos independentemente da estatura, reforçando a relevância desse conjunto de habilidades para o desempenho de jogadores de menor porte físico.

Ao longo dessa trajetória, a equipe disputou campeonatos estaduais contra adversários com maior estrutura e investimento, obtendo resultados expressivos, como vice-campeonatos sustentados por disciplina tática, intensidade defensiva e tomada de decisão coletiva. Tais resultados dialogam com o conjunto de evidências apresentado ao longo desse relato, segundo o qual atletas classificados como "*undersized*" podem exercer impacto competitivo relevante quando desenvolvem competências físicas, técnicas e táticas capazes de

compensar a desvantagem antropométrica inicial (Han *et al.*, 2023; Sattler *et al.*, 2015; Pehar *et al.*, 2017).

A trajetória que será relatada prima por evidenciar tanto os entraves impostos pela hierarquia antropométrica quanto às possibilidades de superação construídas a partir do desenvolvimento técnico, tático e psicológico. Assim, buscarei ilustrar de maneira concreta uma questão ainda pouco sistematizada pela literatura científica: quais estratégias físicas, técnicas, táticas e psicológicas são mobilizadas por atletas de baixa estatura para compensar a desvantagem antropométrica no basquetebol competitivo? Embora estudos relacionados à antropometria, à agilidade, à potência e ao desempenho técnico no basquetebol já tenham sido conduzidos de forma isolada (Han *et al.*, 2023; Sekulic *et al.*, 2016; Sattler *et al.*, 2015; Pehar *et al.*, 2017), observa-se uma lacuna quanto à articulação desses fatores a partir da vivência concreta de um atleta inserido nesse contexto. Trata-se de uma lacuna que justifica a adoção do relato de experiência como caminho metodológico mais adequado para esse estudo, por sua capacidade de sistematizar, à luz da literatura, uma trajetória prática ainda não documentada cientificamente. Justifica-se, assim, tanto a relevância científica do estudo, voltada à integração entre evidências da literatura e experiência prática, quanto sua relevância formativa, ao oferecer subsídios a treinadores e programas de formação esportiva envolvidos na identificação e no desenvolvimento de atletas que não se enquadram no perfil antropométrico tradicionalmente valorizado pela modalidade.

Diante desse cenário, esse trabalho tem como objetivo geral identificar e discutir, à luz da literatura científica e da experiência relatada, as estratégias físicas, técnicas, táticas e psicológicas que possibilitam a atletas de baixa estatura atuar com eficácia no basquetebol competitivo. De modo mais específico, busca-se descrever a influência da estatura e das características antropométricas nos processos de seleção e desempenho no basquetebol; mapear, na literatura científica, os atributos físicos, técnicos e táticos associados ao desempenho de jogadores de perímetro de menor estatura; relacionar essas evidências com a trajetória esportiva relatada; e discutir as implicações desses achados para treinadores e programas de formação voltados à identificação e ao desenvolvimento de atletas com esse perfil antropométrico.

Para tanto, adota-se uma abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, estruturada a partir de um relato de experiência articulado a uma revisão narrativa da literatura científica. Além dessa introdução e do percurso metodológico da seção seguinte, o trabalho está

organizado com o aporte de um referencial teórico que aprofunda os eixos temáticos relacionados ao desempenho de atletas de baixa estatura no basquetebol, uma seção de desenvolvimento que articula a trajetória relatada à literatura revisada, e nas considerações finais, sintetizo as contribuições do estudo.

REFERENCIAL TEÓRICO

A relevância da antropometria no basquetebol está bem documentada na literatura científica, sobretudo no que se refere à estatura como fator de seleção e desempenho. Mesmo em categorias de formação, essa relevância já se manifesta. Ramos *et al.* (2021), ao estabelecerem valores normativos para jovens basquetebolistas portugueses de 12 a 16 anos, demonstram que esses atletas apresentam estatura superior à da população geral em todas as faixas etárias analisadas, com diferenças que variam de 15,9 cm aos 12 anos a 7,1 cm aos 16 anos. Esse dado indica que o processo de seleção para o basquetebol já opera, desde a base, com um viés de favorecimento a indivíduos mais altos que a média populacional.

Em nível de elite, esse padrão se confirma e se intensifica. Cui *et al.* (2019), ao analisarem 3.610 jogadores participantes do Draft Combine da National Basketball Association¹, entre 2000 e 2018, identificaram que jogadores draftados de todas as cinco posições eram significativamente mais altos do que os não draftados ($p < 0,01$). Entre os armadores, especificamente, a estatura média dos draftados foi de $186,3 \pm 5,4$ cm, contra $183,9 \pm 5,4$ cm dos não draftados. Esses números evidenciam que mesmo a posição mais baixa do basquetebol de elite ultrapassa, em muito, a estatura de um adulto da população geral.

Mais importante para os propósitos desse estudo é o fato de que essa influência não é uniforme entre as posições. O tamanho de efeito da estatura na diferenciação entre draftados e não draftados foi menor para armadores ($d = 0,45$) do que para as demais posições (Cui *et al.*, 2019). Pehar *et al.* (2017), ao compararem profissionais de primeira e segunda divisão, confirmam essa relativização: a estatura diferenciou significativamente alas ($200,09 \pm 2,80$ cm vs. $193,80 \pm 5,07$ cm; $d = 1,45$) e pivôs ($204,07 \pm 4,13$ cm vs. $197,86 \pm 4,67$ cm; $d = 1,38$) entre os dois níveis competitivos, mas não diferenciou significativamente os armadores ($189,73 \pm 4,00$ cm vs. $186,59 \pm 6,51$ cm; $d = 0,59$, sem significância estatística). Entre pivôs e alas, jogar em

¹ Evento de seleção de novos atletas para a liga NBA.

nível mais alto está associado a ser mais alto; entre armadores, essa associação praticamente desaparece.

Em nível agregado, contudo, a antropometria permanece como critério de seleção amplamente confirmado pela literatura. Han *et al.* (2023), em revisão sistemática e meta-análise de dezoito estudos sobre identificação de talentos no basquetebol, constataram que estatura, massa corporal, desempenho no teste Yo-Yo², no T-test³, no sprint de 20 metros e em testes de salto vertical diferenciam estatisticamente atletas de elite e de não elite, sem heterogeneidade relevante entre níveis competitivos, idade ou gênero. Os autores concluem que altura e massa corporal seguem sendo, entre os fatores investigados, os mais intuitivos e amplamente utilizados para identificação precoce de talentos, o que ajuda a explicar por que treinadores e comissões técnicas, mesmo cientes de suas limitações, continuam a usá-los como primeiro filtro de seleção.

Esse padrão de seleção também se manifesta em categorias de formação e no basquetebol feminino de elite. Apostolidis e Zacharakis (2015), ao avaliarem 106 jovens basquetebolistas de 13 a 14 anos, identificaram que a estatura, o comprimento dos braços estendidos e a força de preensão manual predizem significativamente o desempenho em testes de drible ($R^2 = 29,6\%$ para a estatura isoladamente sobre o drible de velocidade, $p = 0,003$). De forma semelhante, Garcia-Gil *et al.* (2018), ao investigarem jogadoras da primeira divisão espanhola, desenvolveram um modelo de regressão no qual a estatura figura como preditor positivo e significativo do índice de eficiência em jogo ($b = 0,358$; $p = 0,006$), ao lado da idade e do perímetro de braço contraído. Esses achados, tomados em conjunto, mostram por que a estatura dificilmente deixará de ser usada como critério de seleção: ela realmente prediz desempenho, em praticamente todas as populações estudadas, a questão não é se ela importa, mas o quanto ela importa em cada posição específica, como já demonstrado para os armadores.

Por outro lado, um conjunto robusto de evidências aponta para atributos que se dissociam da estatura e que ajudam a explicar como atletas mais baixos competem em alto nível. Sattler *et al.* (2015), ao investigarem 73 atletas universitários de modalidades que exigem agilidade, como o futebol, o basquetebol, o voleibol e o handebol, constataram que a estatura corporal não diferenciou significativamente os grupos de melhor e pior desempenho em agilidade reativa e em velocidade de mudança de direção; em contrapartida, o índice de força reativa e a

² Teste de capacidade aeróbica, que estima o VO² Máx

³ Teste de agilidade com cones dispostos em formato de “T”

impulsão vertical foram preditores significativos desse desempenho. Esse achado é reforçado por Sisic *et al.* (2016) que, ao avaliarem 92 basquetebolistas juniores de alto nível, concluíram que as características antropométricas não se relacionaram fortemente com o desempenho em agilidade específica do basquetebol, enquanto as capacidades de potência muscular se confirmaram como fator determinante.

O achado mais relevante para a posição de armador, no entanto, vem de Sekulic *et al.* (2016), que desenvolveram e validaram testes de agilidade específicos do basquetebol em 110 jogadores profissionais. Os armadores superaram os pivôs nos testes de agilidade não planejada e de mudança de direção específica ($p < 0,01$ em todas as comparações), e os armadores de primeira divisão obtiveram resultados significativamente melhores do que os de segunda divisão exatamente nesses testes de agilidade, não em estatura. Esse resultado, lido em conjunto com o de Pehar *et al.* (2017), já apresentado, forma um par de evidências particularmente forte: entre armadores, a estatura não diferencia o nível competitivo, mas a agilidade específica, sim. É precisamente essa lacuna, entre o que deixa de discriminar (estatura) e o que passa a discriminar (agilidade) que a trajetória relatada nesse estudo busca ilustrar.

A dimensão técnico-tática, por fim, também se mostra parcialmente independente do perfil antropométrico. Pojskić *et al.* (2014), ao analisarem 38 jogadores profissionais bósnios ao longo de uma temporada competitiva, verificaram que os componentes de aptidão física geral apresentaram relação fraca ou inexistente com a precisão de arremesso em jogo, com exceção dos testes de potência, que se mostraram preditores apenas para arremessos de longa distância. Esse resultado sugere que a precisão de arremesso, um dos fundamentos mais valorizados em armadores que compensam desvantagem de estatura, sobretudo no arremesso de três pontos, depende mais de treinamento técnico específico do que de características físicas ou antropométricas gerais. Esse é um ponto em que a literatura ainda é escassa, e que a trajetória relatada nesse trabalho pode ajudar a iluminar com maior detalhe.

Em conjunto, esse corpo de evidências revela um quadro que sustenta esse estudo: a antropometria, sobretudo a estatura, opera como critério real, mensurável e amplamente confirmado de seleção no basquetebol, perpassando idades, gêneros e níveis competitivos, mas sua força explicativa varia conforme a posição analisada. Entre armadores, especificamente, a estatura perde poder discriminativo entre níveis competitivos, ao passo que a agilidade específica

do basquetebol o ganha, abrindo espaço para que atributos físicos reativos e habilidades técnicas treináveis assumam papel determinante no desempenho competitivo.

MÉTODO

Esta pesquisa adota abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória. A abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender fenômenos do desempenho esportivo não redutíveis a dados quantificáveis, como estratégias de adaptação e processos de tomada de decisão, respondendo "a questões muito particulares [...], trabalhando com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes" (Minayo, 2014, p. 21). O caráter descritivo decorre do objetivo de descrever as estratégias adotadas por atletas de baixa estatura no basquetebol competitivo, tendo "como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno" (Gil, 2008, p. 28). E, o caráter exploratório decorre da escassez de estudos que articulem, de forma integrada, antropometria, capacidades físicas, fundamentos técnicos, estratégias táticas e fatores psicológicos nessa população específica.

O eixo empírico da investigação é um relato de experiência, entendido não como narrativa autobiográfica, mas como observação participante natural sistematizada retrospectivamente (Gil, 2008, p. 103). O pesquisador, como ator inserido no próprio fenômeno investigado, não pretende objetividade absoluta, inviável nas ciências sociais (Gil, 2008), mas sistematização rigorosa da experiência vivida em diálogo crítico com a literatura científica, o que o distingue de diários e memórias não submetidos a tratamento teórico (Gil, 2008). A generalização pretendida segue a lógica do estudo de caso: não a representação estatística de uma população, mas a expansão e o tensionamento de proposições teóricas já consolidadas (Yin, 2005 apud Gil, 2008, p. 58).

A experiência analisada refere-se à trajetória do pesquisador no basquetebol competitivo, com atuação predominante na posição de armador, estatura de 175 cm, abrangendo participação em processos seletivos, treinamento sistematizado em clubes formais e disputa de competições estaduais. Esse contexto permite analisar diretamente as exigências impostas a atletas de estatura inferior à média observada nessa posição em nível competitivo, conforme caracterizado no referencial teórico.

Os dados consistem na sistematização reflexiva de memórias esportivas, observações recorrentes dos contextos de treino e competição, e situações representativas de desempenho em

quadra, tomada de decisão e adaptação às exigências do jogo. A análise é temática e interpretativa, organizada em categorias definidas a partir do diálogo entre a experiência relatada e os eixos discutidos no referencial teórico. Assim, adota-se como categorias de análise: características antropométricas, capacidades físicas, fundamentos técnicos, estratégias táticas e fatores psicológicos e cognitivos.

A revisão narrativa que fundamenta esse estudo foi conduzida nas bases Google Scholar, PubMed, SciELO, Frontiers e MDPI, priorizando estudos com atletas do sexo masculino e foco em desempenho no basquetebol, sobre os eixos de antropometria, agilidade, potência, arremesso de longa distância e estratégias compensatórias associadas a atletas de menor estatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS E OS PROCESSOS DE SELEÇÃO

A minha estatura é de 175 cm, um valor que, cotejado com os dados de Cui *et al.* (2019) para armadores participantes do NBA Draft Combine entre 2000 e 2018, cuja média era de $186,3 \pm 5,4$ cm entre os selecionados e de $183,9 \pm 5,4$ cm entre os não selecionados, situa-o aproximadamente 11 cm abaixo da média observada na posição em nível profissional de elite. Esse posicionamento é relevante não apenas como dado descritivo, mas como parâmetro de análise, pois ele quantifica o que a trajetória qualitativa relata como "desvantagem antropométrica", conferindo à experiência um referencial comparativo concreto.

No processo seletivo conduzido pelo primeiro clube Álvares Cabral, a avaliação incluiu testes de salto vertical, condução de bola sob pressão, passagem por cones, mudanças rápidas de direção, arremessos de curta e longa distância e situações reduzidas de jogo. O salto vertical foi um dos itens avaliados, embora o resultado específico não tenha sido registrado formalmente, dado que, por si só, é significativo, pois reflete uma prática avaliativa que prioriza a mensuração de capacidades físicas, mas não necessariamente sua documentação sistemática para fins de acompanhamento longitudinal do atleta. O processo seletivo do segundo clube, Saldanha da Gama, apresentou configuração distinta: não incluiu teste de salto vertical e conferiu maior peso a situações de jogo progressivas (1x1, 2x2, 3x3, 4x4 e 5x5). Essa diferença estrutural entre os dois processos avaliativos é, ela própria, um achado desse relato: a ênfase em testes de

potência vertical no primeiro clube e em situações contextualizadas de jogo no segundo sugere distintas concepções sobre quais atributos definem o potencial de um armador, o que dialoga com a discussão de Han *et al.* (2023) sobre a complexidade das relações entre fatores antropométricos, fisiológicos e de desempenho no basquetebol.

No ambiente interno do Álvares Cabral, identifiquei uma hierarquia operando em desfavor da permanência como armador titular: outro jogador da mesma posição, com poucos centímetros a mais de estatura, passou a receber priorização sistemática da comissão técnica. Esse episódio confirma empiricamente o que Han *et al.* (2023) descrevem como padrão recorrente nos processos de formação, a estatura continua a influenciar decisões mesmo quando os indicadores técnico-táticos não justificam tal diferenciação. A transferência para o Saldanha da Gama sintetizou uma inversão desse critério, já que a seleção ocorreu a partir da observação de desempenho em partida real, ou seja, não de medidas morfológicas. Nesse clube, avaliações periódicas de altura, massa corporal, agilidade, sprint e salto vertical foram realizadas ao longo das temporadas, mas sem que os resultados desses testes fossem determinantes para a definição de posição hierárquica na equipe. A estatura deixou de ser filtro e passou a ser apenas um dado de contexto.

CAPACIDADES FÍSICAS: AGILIDADE E VELOCIDADE COMO EIXO COMPENSATÓRIO

A rotina de treinamento físico desenvolvida ao longo da trajetória no Saldanha da Gama foi marcada por uma orientação explicitamente compensatória em relação à estatura. A dedicação sistemática aos componentes de velocidade e agilidade, sprints e "suicídios", dentro da quadra com a intenção deliberada de alcançar os melhores tempos do grupo; deslocamentos defensivos laterais em padrão de movimentação diagonal-frontal repetida com manutenção de postura defensiva baixa; exercícios de repique com mudança de direção rápida; e subida das arquibancadas do ginásio como componente de aquecimento e condicionamento. A minha percepção sobre esta estratégia compensatória convergia para um eixo central e consciente: a agilidade e o desempenho defensivo como contrapartida funcional à limitação morfológica, aquilo que a estatura não oferecia, o deslocamento rápido e a marcação agressiva precisavam cobrir.

Sattler *et al.* (2015) trazem respaldo para essa estratégia, mostrando que o índice de força reativa e a impulsão vertical, são mais relevantes, frente a fatores antropométricos. Esse achado tem implicação direta para o caso relatado: a agilidade e a velocidade de mudança de direção são atributos treináveis, cujo desenvolvimento não pressupõe vantagem morfológica. A rotina descrita, com ênfase em aceleração, desaceleração e deslocamento lateral, corresponde precisamente ao tipo de estímulo que a literatura aponta como determinante para o desenvolvimento dessas capacidades.

As conclusões de Sekulic *et al.* (2016) convergem com a minha experiência já que a agilidade foi identificada como o atributo central da minha função em quadra, e a organização da preparação física em torno desse eixo reproduz, na prática cotidiana de treinamento, o mesmo padrão que a pesquisa empírica identifica como discriminador de nível competitivo na posição de armador.

literatura (Pehar *et al.*, 2017) sugere que, para armadores, o desenvolvimento de agilidade reativa específica do basquetebol pode ter impacto competitivo mais direto do que o de potência vertical isolada. O que conversa diretamente com o estilo de treinamento aplicado, mas também mostra uma das forças pouco exploradas nas sessões de treino, a potência vertical

FUNDAMENTOS TÉCNICOS: ARREMESSO, DISTRIBUIÇÃO E MANEJO DE BOLA

No plano técnico, minha trajetória relatada é marcada por uma especialização clara: o desenvolvimento do arremesso de três pontos como ferramenta ofensiva central, mas em função coletiva e não como recurso de protagonismo individual. O relato é preciso nesse ponto, minha atuação era de organizador do jogo, armando situações para que os arremessadores mais eficientes da equipe finalizassem; o arremesso de longa distância era mobilizado apenas em situações de bola livre e dentro de contextos táticos previamente estruturados. Essa distinção entre o arremesso como função individual e o arremesso como recurso tático coletivo é relevante do ponto de vista técnico.

A precisão técnica do arremesso de três pontos não emerge da condição física geral, mas de treinamento específico e de situações de baixo desgaste físico imediato, como a finalização em bola livre decorrente de jogada estruturada (Pojskić *et al.* 2014). Não houve uma rotina extensiva de treinamento isolado de arremesso o que emerge do relato é o arremesso

contextualizado dentro de jogadas táticas, o que é consistente com o achado de Pojskić *et al.* (2014) de que testes de arremesso dinâmico são mais preditivos do desempenho em jogo do que testes estáticos.

Apostolidis e Zacharakis (2015), ao avaliarem jovens basquetebolistas de 13 a 14 anos, identificaram que a estatura e o comprimento dos braços predizem significativamente o desempenho em testes de drible de velocidade ($R^2 = 29,6\%$ para estatura isolada, $p = 0,003$). Esse resultado, lido em contraponto ao relato, sugere que o desenvolvimento técnico de drible exigiu um investimento proporcionalmente maior do que exigiria de um jogador de maior estatura, uma vez que a vantagem morfológica que a literatura identifica como facilitadora dessa habilidade não estava disponível. O relato menciona situações de drible com bola nos processos seletivos e no treinamento regular, mas não descreve uma rotina especializada de manejo de bola. Esse ponto representa uma lacuna possível de ser preenchida em estudos futuros com maior detalhamento das rotinas técnicas.

ESTRATÉGIAS TÁTICAS: LEITURA DE JOGO, ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E ANÁLISE DO ADVERSÁRIO

A categoria tática é, entre as cinco analisadas, aquela em que o relato apresenta maior riqueza descritiva e na qual a convergência com a literatura científica é mais direta e sustentada. Era exigido, ao longo da trajetória no Saldanha da Gama, um conjunto articulado de competências táticas que pode ser organizado em dois planos: o planejamento pré-jogo e a tomada de decisão em situação real de jogo.

No plano do planejamento pré-jogo, desenvolvi uma rotina de observação e análise dos adversários durante os campeonatos disputados, assistindo às partidas de equipes rivais após encerrados os próprios jogos, com o objetivo de identificar padrões ofensivos adversários, atletas com tendência ao arremesso de três pontos, jogadores com dominância no garrafão e potenciais vulnerabilidades defensivas. Essa prática era conduzida em conjunto a comissão técnica, funcionando como uma extensão informal do processo de preparação estratégica da equipe. A orientação que guiava esse comportamento ia além do cumprimento dos esquemas táticos previamente estabelecidos: existia uma preocupação constante com o que ocorreria quando esses esquemas fossem neutralizados pelo adversário, antecipando a necessidade de decisões

adaptativas em tempo real, uma consciência sobre os limites dos sistemas táticos fixos que revela maturidade cognitiva compatível com a função de armador.

Essa abordagem corresponde ao que a literatura em ciência do esporte designa como antecipação e tomada de decisão reativa, componentes da agilidade que Sekulic *et al.* (2016) distinguem, conceitualmente e empiricamente, da agilidade pré-planejada (mudança de direção sem estímulo externo). Os autores demonstraram que agilidade pré-planejada e não planejada são capacidades relativamente independentes, e que a agilidade não planejada, dependente de percepção e reação a estímulos imprevisíveis, é o componente com maior capacidade de discriminar armadores de primeiro e segundo nível competitivo. O comportamento tático descrito no relato, estudar o adversário para antecipar padrões e construir respostas adaptativas, é precisamente uma forma de treinar e operacionalizar essa capacidade em nível cognitivo, ainda que não sob a forma de um protocolo de teste formalizado.

No plano da organização ofensiva em tempo real de jogo, eram atribuídas a mim a distribuição de bola e a criação de situações vantajosas para os finalizadores da equipe. Destaca-se a consciência espacial exigida por essa função: a necessidade de saber, a cada momento, onde estão os demais quatro jogadores em quadra, quais movimentos cada um deve executar em resposta às ações do armador, e como criar linhas de passe que levem à finalização livre. Essa competência, nomear e comunicar os padrões de movimentação esperados aos colegas, é uma das contribuições mais consistentes à equipe, desenvolvida a partir da consciência de que o papel de protagonista ofensivo não seria sustentável dada a desvantagem antropométrica na disputa por espaços no garrafão.

A substituição do protagonismo individual por uma função de catalisador coletivo é uma estratégia tática documentada na literatura como característica associada a armadores de alto desempenho. Cui *et al.* (2019) identificaram que, para armadores no NBA Draft Combine, as variáveis de agilidade de pista e sprint de três quartos da quadra foram os discriminadores mais importantes entre draftados e não draftados, indicando que a função de armador em alto nível está associada à capacidade de circular rapidamente pela quadra e criar situações vantajosas para a equipe, mais do que à capacidade de finalização individual. O relato descreve exatamente esse perfil funcional.

FATORES PSICOLÓGICOS E COGNITIVOS: CONSCIÊNCIA DO PAPEL, AUTORREGULAÇÃO E LIDERANÇA

Sobre a consciência do papel, ingressei no Saldanha da Gama com a percepção antecipada e realista da minha posição na hierarquia interna da equipe, a de que não seria o armador titular principal. Essa consciência não deve ser entendida como resignação ou limitação, mas como premissa funcional a partir da qual organizei a minha contribuição ao grupo. A ausência de comportamento de "estrelismo", não era resultado de baixa autoestima competitiva, mas de um diagnóstico preciso sobre onde residia a minha utilidade máxima para a equipe, mais precisamente, na organização ofensiva, na comunicação tática e na preparação coletiva, não na finalização individual. Essa antecipação realista do próprio papel em um contexto de hierarquia estabelecida pode ser compreendida, do ponto de vista psicológico, como uma manifestação de autorregulação no esporte, uma vez que envolveu a definição consciente de metas funcionais compatíveis com o perfil disponível, o ajuste estratégico da própria atuação e a organização do comportamento competitivo em função das demandas coletivas da equipe (Kitsantas *et al.*, 2018).

Han *et al.* (2023), embora em perspectiva predominantemente quantitativa, reconhecem que atletas com menor potencial a priori em indicadores tradicionais de seleção, como estatura, podem alcançar relevância competitiva quando desenvolvem competências em múltiplas áreas, o que os autores denominam perfil multifatorial. Esse relato versa ilustrar sobre exatamente esse aspecto: a consciência da limitação em um eixo (morfológico) que funcionou como propulsora de investimento deliberado em outros eixos (agilidade, leitura de jogo, liderança), construindo um perfil funcional compensatório que a literatura prevê, mas raramente documenta a partir da experiência do atleta.

No que concerne ao âmbito coletivo, a motivação estava centrada na contribuição ao resultado da equipe, independentemente da posição ou função específica exercida em determinado momento. Essa disponibilidade para subordinar a performance individual ao desempenho coletivo, incluindo a disposição de atuar em posições diferentes da habitual quando a dinâmica do jogo assim exigia, não representou desengajamento ou indiferença. Pelo contrário, essa orientação era o principal motor de preparação e comprometimento com o treinamento sistemático.

A função de liderança exercida em quadra se expressou de forma efetiva na comunicação tática contínua com os colegas: o repasse sistemático de informações sobre posicionamento e movimentação coletiva em resposta às ações do próprio armador. Assim, desenvolvi, ao longo das temporadas, um mapa da organização coletiva da equipe como extensão natural da função de armador, compreendendo não apenas as minhas próprias responsabilidades em cada ação, mas as implicações dessas ações para o posicionamento e a movimentação dos demais quatro jogadores em quadra. Esse comportamento ultrapassa a dimensão técnica individual e configura o que a literatura em ciência do esporte associa à função de liderança tática informal (Sekulic *et al.*, 2016), exercida pela distribuição de informação e pela construção de padrões de resposta coletiva, não pela autoridade hierárquica formal.

Esse papel se formalizou progressivamente: após o afastamento das quadras por limitações físicas, passei a integrar informalmente a comissão técnica, contribuindo com análise de adversários e com orientações táticas individualizadas para atletas em campo, como a identificação de vulnerabilidades defensivas específicas dos adversários e a sugestão de movimentos de desequilíbrio como o contrapé e o corte para o meio após finta de fundo. Essa transição, de atleta a colaborador técnico, pode ser compreendida como relevante do ponto de vista formativo, pois indica que as competências cognitivas e táticas desenvolvidas ao longo da trajetória transcenderam o contexto competitivo imediato e se tornaram recurso aplicável no plano de futura atuação profissional, já que ingressei no curso de Educação Física motivado por todo esse percurso trilhado no basquete.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tomadas em conjunto, as cinco categorias analisadas permitem responder à pergunta de pesquisa formulada na introdução desse trabalho

A trajetória relatada converge com o que a literatura científica prevê e documenta para a posição de armador: a desvantagem morfológica foi compensada pela combinação de velocidade e agilidade desenvolvidas mediante treinamento sistematizado. Visando a eficiência dos finalizadores e da consciência de que um papel funcional de menor visibilidade, é primordial frente a um individualismo sem resultados.

Podemos eleger como aspecto relevante desta análise, a natureza articulada dessas estratégias. O que esse relato de experiência acrescenta é a demonstração de como esses componentes funcionam de forma integrada na prática competitiva: a agilidade não compensou a estatura por si mesma, mas em associação com a leitura tática que permitia ao atleta antecipar situações e posicionar-se vantajosamente; o arremesso de três pontos não foi um recurso de protagonismo individual, mas um elemento dentro de um sistema de jogo cuidadosamente gerenciado pelo atleta na função de armador; a liderança não foi exercida por autoridade hierárquica, mas pela construção de um mapa cognitivo coletivo compartilhado com os colegas de equipe.

Nesse sentido, esse relato confirma e expande a proposição de Pehar *et al.* (2017) de que a estatura não diferencia significativamente o nível competitivo entre armadores, mas acrescenta uma dimensão que os estudos quantitativos não capturam: o processo pelo qual um atleta de baixa estatura constrói, ao longo de anos, o conjunto de competências que torna essa distinção possível. Não se trata de uma compensação pontual, mas de uma reorganização sistêmica do perfil funcional do atleta em torno dos atributos que, na posição de armador, têm maior poder discriminativo do que a morfologia.

A limitação central desse estudo permanece a que foi anunciada na metodologia: a generalização é de natureza analítica, não estatística. A trajetória de um atleta não permite afirmar que todos os armadores de 175 cm seguirão o mesmo caminho ou alcançarão os mesmos resultados. O que ela permite afirmar é que o conjunto de estratégias aqui identificado, agilidade deliberadamente treinada, organização coletiva, análise sistemática do adversário, consciência do papel e liderança cognitiva, é empiricamente viável e coerente com o que a literatura científica prevê como conjunto compensatório funcional para a posição de armador no basquetebol competitivo.

No plano das contribuições práticas, esse estudo oferece subsídios concretos a treinadores e programas de formação esportiva. O principal deles é a evidência de que processos seletivos centrados exclusivamente em critérios morfológicos, como salto vertical e estatura, tendem a subestimar o potencial de atletas cujo perfil compensatório se expressa em capacidades de agilidade, leitura de jogo e liderança tática, atributos que não emergem com clareza em avaliações de curta duração. O episódio relatado no Álvares Cabral ilustra esse risco com precisão: um atleta que seria descartado por critérios morfológicos demonstrou, ao longo de

temporadas no Saldanha da Gama, competências que a literatura identifica como centrais para o nível competitivo na posição de armador. A adoção de processos seletivos que incluam situações reais de jogo progressivo, como o modelo descrito para o segundo clube, parece mais adequada para capturar esse tipo de potencial.

Por fim, esse estudo aponta para direções de pesquisa que permitiriam expandir e aprofundar seus achados. Estudos de caso múltiplos, envolvendo dois ou mais atletas de baixa estatura em posições de armador e em níveis competitivos variados, permitiriam triangular os achados aqui apresentados e verificar em que medida as estratégias identificadas são recorrentes ou idiossincráticas. O desenvolvimento de protocolos de avaliação que combinem testes de agilidade específica do basquetebol com situações de tomada de decisão em jogo reduzido poderia, adicionalmente, oferecer instrumentos mais sensíveis para a identificação de talentos em atletas cujo perfil compensatório não se expressa nos testes morfológicos tradicionais. Essas são, em síntese, as perguntas que esse relato não pôde responder sozinho, mas que só foi possível formular porque a experiência prática foi sistematizada e colocada em diálogo com a evidência científica disponível.

REFERÊNCIAS

- APOSTOLIDIS, Nikolaos; ZACHARAKIS, Emmanouil. The influence of the anthropometric characteristics and handgrip strength on the basketball technical skills. **Journal of Physical Education and Sport**, Pitesti, v. 15, n. 3, p. 331-336, 2015.
- CUI, Yixiong *et al.* Key anthropometric and physical determinants for different playing positions during National Basketball Association Draft Combine Test. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 10, artigo 2359, out. 2019. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02359>.
- GARCIA-GIL, M. *et al.* Anthropometric parameters, age, and agility as performance predictors in elite female basketball players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Philadelphia, v. 32, n. 6, p. 1723-1730, jun. 2018.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- HAN, Miaoyu *et al.* Basketball talent identification: a systematic review and meta-analysis of the anthropometric, physiological and physical performance factors. **Frontiers in Sports and Active**

Living, Lausanne, v. 5, artigo 1264872, nov. 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1264872>.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

PEHAR, Miran *et al.* Evaluation of different jumping tests in defining position-specific and performance-level differences in high level basketball players. **Biology of Sport**, Varsóvia, v. 34, n. 3, p. 263-272, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.67122>.

POJSKIĆ, Haris *et al.* The relationship between physical fitness and shooting accuracy of professional basketball players. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 20, n. 4, p. 408-417, out./dez. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742014000400007>.

RAMOS, Sérgio Antunes *et al.* Morphological and fitness attributes of young male Portuguese basketball players: normative values according to chronological age and years from peak height velocity. **Frontiers in Sports and Active Living**, Lausanne, v. 3, artigo 629453, jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.629453>.

SATTLER, Tine *et al.* Analysis of the association between motor and anthropometric variables with change of direction speed and reactive agility performance. **Journal of Human Kinetics**, Katowice, v. 47, p. 137-145, set. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0069>.

SEKULIC, Damir *et al.* Evaluation of basketball-specific agility: applicability of pre-planned and non-planned agility performances for differentiating playing positions and playing levels. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Philadelphia, 2016. Publicado antecipadamente online. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001646>.

SISIC, Nedim *et al.* Agility performance in high-level junior basketball players: the predictive value of anthropometrics and power qualities. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, Torino, v. 56, 2016. Publicado antecipadamente online.

KITSANTAS, Anastasia; KAVUSSANU, Maria; CORBATTO, Deborah B.; VAN DE POL, Pepijn K. C. Self-regulation in athletes: a social cognitive perspective. In: SCHUNK, Dale H.; GREENE, Jeffrey A. (ed.). **Handbook of self-regulation of learning and performance**. 2. ed. New York: Routledge, 2018. p. 194-207.