

Obra originalmente publicada sob o título Foundations of Sport and Exercise Psychology, 4th Edition

ISBN 0-7360-4419-1

Copyright © 2007, Human Kinetics Inc.
All rights reserved.

Except for use in review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Capa: *Mário Röhnelt*

Preparação de original: *Flávia Pellanda e Dieimi Lopes Deitos*

Leitura final: *Cristiane Marques Machado*

Supervisão editorial: *Cláudia Bittencourt*

Editoração eletrônica: *Techbooks*

Nota: Material complementar a este livro pode ser encontrado, **em inglês**, no site www.humankinetics.com/foundationsofsportandexercisepsychology. Clique em View Student Resources, informe E-mail address: weinberggould@artmed.com.br e Password: weinberg, e clique em LogIn

W423f Weinberg, Robert S.
Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício / Robert S. Weinberg, Daniel Gould ; tradução Cristina Monteiro. – 4. ed.
– Porto Alegre : Artmed, 2008.
624 p. ; 28 cm.

ISBN 978-85-363-1331-3

1. Psicologia do esporte. 2. Gould, Daniel. I. Título.

CDU 796:159.9



Catálogo na Publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023.

Reservados todos os direitos de publicação, em língua portuguesa, à
ARTMED® EDITORA S.A.

Av. Jerônimo de Ornelas, 670 – Santana
90040-340 – Porto Alegre – RS
Fone: (51) 3027-7000 Fax: (51) 3027-7070

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

SÃO PAULO

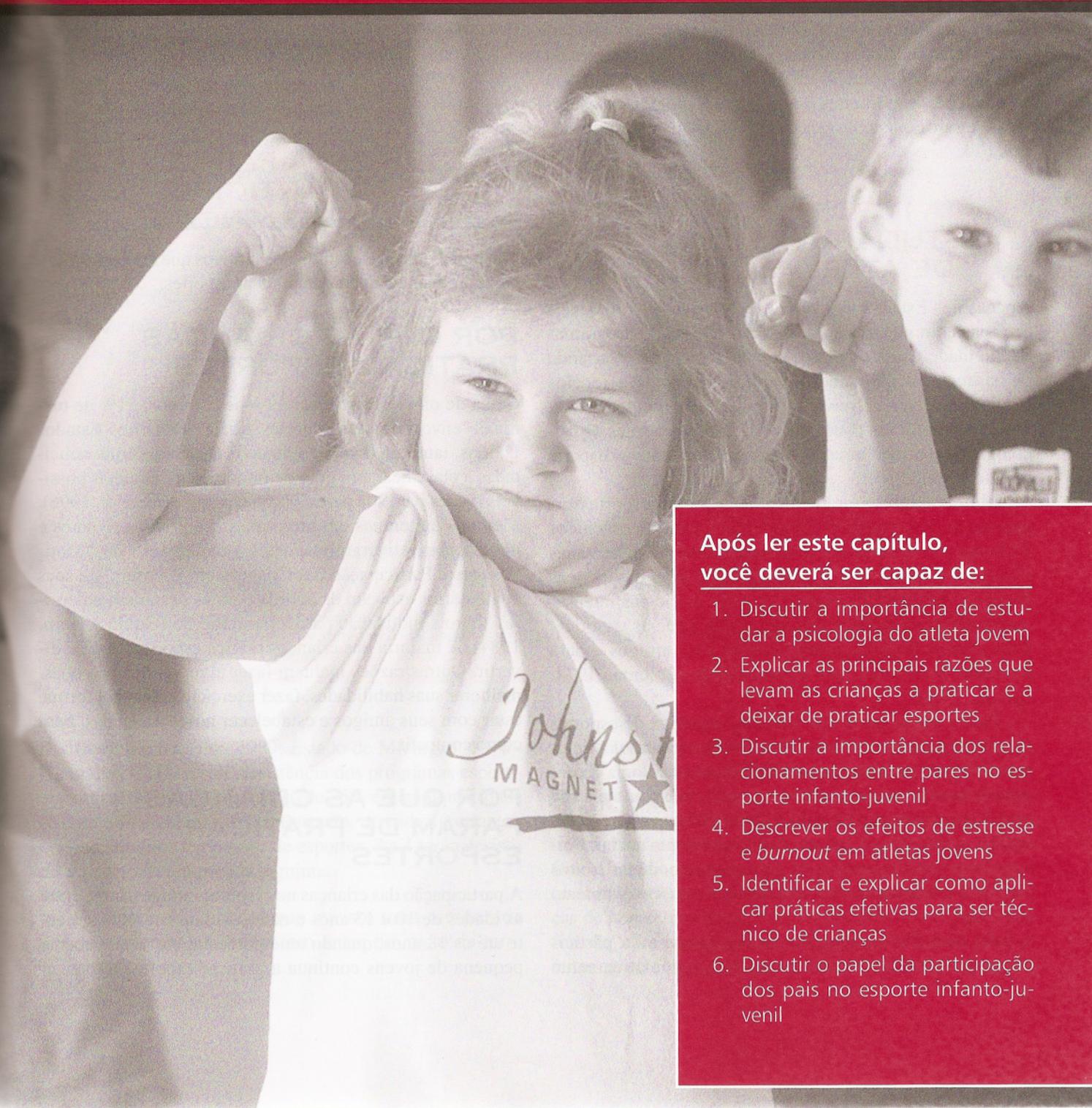
Av. Angélica, 1.091 – Higienópolis
01227-100 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3665-1100 Fax: (11) 3667-1333

SAC 0800 703-3444

IMPRESSO NO BRASIL
PRINTED IN BRAZIL

CRIANÇAS E PSICOLOGIA DO ESPORTE

22



**Após ler este capítulo,
você deverá ser capaz de:**

1. Discutir a importância de estudar a psicologia do atleta jovem
2. Explicar as principais razões que levam as crianças a praticar e a deixar de praticar esportes
3. Discutir a importância dos relacionamentos entre pares no esporte infanto-juvenil
4. Descrever os efeitos de estresse e *burnout* em atletas jovens
5. Identificar e explicar como aplicar práticas efetivas para ser técnico de crianças
6. Discutir o papel da participação dos pais no esporte infanto-juvenil

Cerca de 45 milhões de crianças praticam esportes nos Estados Unidos. O que as motiva? O esporte competitivo é muito estressante para elas? Por que tantas crianças abandonam o esporte após os 12 anos de idade? Há algo errado com a forma como elas estão sendo treinadas? Essas perguntas estão entre as mais importantes que tentaremos responder neste capítulo.

É irônico que a maioria das pessoas pense em psicologia do esporte como algo que se aplica principalmente a atletas de elite. Na verdade, as crianças compõem a maior população de praticantes de esportes e, desde meados da década de 1970, um pequeno número de psicólogos do esporte altamente comprometidos tem dedicado sua carreira a examinar as questões psicológicas importantes da participação de crianças no esporte. O seu trabalho tem implicações importantes na criação de programas esportivos seguros e psicologicamente saudáveis para essa população.

A IMPORTÂNCIA DE ESTUDAR A PSICOLOGIA DE ATLETAS JOVENS

Apenas nos Estados Unidos, estima-se que 45 milhões de crianças com menos de 18 anos participam de programas de atividade física escolares e extracurriculares, variando de basquetebol e beisebol a esqui de montanha e rodeios (Ewing, Seefeldt e Brown, 1996; Seefeldt, Ewing e Walk, 1993). Algumas das contribuições mais importantes da psicologia do esporte, portanto, são potencialmente ao esporte infanto-juvenil.

Muitas crianças praticam intensamente esportes organizados. Em média, praticam seus esportes específicos 11 horas por semana em uma temporada de 18 semanas (Gould e Martens, 1979). O esporte é uma das poucas áreas na vida infantil na qual se pode participar intensamente de uma atividade que tem conseqüências significativas para as próprias crianças, para seus amigos e para a família, bem como para a comunidade (Coleman, 1974; Larson, 2000).

Para a maior parte das crianças, a prática de esportes chega ao seu auge por volta dos 12 anos (State of Michigan, 1976). E sabemos, pela pesquisa em psicologia do desenvolvimento, que essa idade e a época anterior a ela são períodos críticos para elas, com importantes conseqüências em sua auto-estima e em seu desenvolvimento social. Portanto, a experiência esportiva das crianças pode ter efeitos para toda a vida sobre a personalidade e o desenvolvimento psicológico.

Ao contrário do que diz a crença popular, a participação em esportes organizados não é automaticamente

benéfica para criança (Martens, 1978). Desenvolvimento de caráter, liderança, espírito esportivo e orientação à realização não ocorrem de forma mágica por meio da mera participação. Esses benefícios geralmente acompanham uma supervisão adulta competente de líderes que entendem as crianças e sabem como estruturar programas que forneçam experiências de aprendizagem positivas. Um primeiro passo importante para ser um líder de esportes infanto-juvenis qualificado é entender a psicologia dos atletas jovens.

- Algumas das implicações mais importantes da psicologia do esporte estão na área do esporte infanto-juvenil. Para a maior parte das crianças, a prática de esportes atinge seu auge por volta dos 12 anos de idade.

RAZÕES PARA PARTICIPAÇÃO E NÃO-PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS

Um bom começo é examinar os motivos que levam as crianças a praticar e a deixar de praticar esportes.

POR QUE AS CRIANÇAS PRATICAM ESPORTES

Cerca de oito mil crianças (49% de meninos, 51% de meninas) envolvidas em esportes patrocinados nos Estados Unidos, tanto na escola como após a escola, foram solicitadas a classificar, em grau de importância, algumas possíveis razões para sua participação (Ewing e Seefeldt, 1996). Meninos e meninas em programas esportivos escolares e não-escolares tiveram respostas semelhantes (ver “Motivos para a Participação das Crianças em Esportes”), e seus comentários estavam de acordo com as pesquisas anteriores sobre a motivação para a participação (Gould e Horn, 1984). A maioria das crianças pratica esportes para se divertir. Outras razões incluem fazer algo em que são boas, melhorar suas habilidades, fazer exercício e ficar em forma, estar com seus amigos e estabelecer novas amizades, bem como competir.

POR QUE AS CRIANÇAS PARAM DE PRATICAR ESPORTES

A participação das crianças nos esportes atinge o auge entre as idades de 10 e 13 anos e então declina consistentemente até os 18 anos, quando uma porcentagem relativamente pequena de jovens continua a praticar esportes organiza-

Motivos para a participação das crianças em esportes

Razões para praticar esportes fora da escola

Meninos

1. Divertir-me
2. Fazer algo em que eu seja bom
3. Melhorar minhas habilidades
4. Excitação da competição
5. Ficar em forma
6. Desafio da competição
7. Praticar exercícios
8. Aprender novas habilidades
9. Fazer parte de um time
10. Chegar a um nível mais alto de competição

Meninas

1. Divertir-me
2. Permanecer em forma
3. Praticar exercícios
4. Melhorar minhas habilidades
5. Fazer algo em que eu seja boa
6. Aprender novas habilidades
7. Excitação da competição
8. Fazer parte de um time
9. Estabelecer novas amizades
10. Desafio da competição

Razões para praticar esportes na escola

Meninos

1. Divertir-me
2. Melhorar minhas habilidades
3. Excitação da competição
4. Fazer algo em que eu seja bom
5. Ficar em forma
6. Desafio da competição
7. Fazer parte de um time
8. Vencer
9. Chegar a um nível mais alto de competição
10. Praticar exercícios

Menina

1. Divertir-me
2. Permanecer em forma
3. Praticar exercícios
4. Melhorar minhas habilidades
5. Fazer algo em que eu seja boa
6. Fazer parte de um time
7. Excitação da competição
8. Aprender novas habilidades
9. Espírito de equipe
10. Desafio da competição

Adaptado, com permissão, de M. Ewing e V. Seefeldt, 1989, *Participation and attrition patterns in American agency-sponsored and inter scholastic sports: An executive summary*. Final Report Sporting Goods Manufacturer's Association (North Palm Beach, FL: Sporting Goods Manufacturer's Association).

dos (Ewing e Seefeldt, 1989; Estado de Michigan, 1976). Além disso, as taxas de desistência dos programas esportivos organizados são, em média, de 35% em qualquer idade (Gould e Petlichkoff, 1988). Portanto, de cada 10 crianças que iniciam uma temporada de esportes, 3 a 4 terão desistido no início da temporada seguinte.

► Para cada 10 crianças que iniciam uma temporada de esportes, 3 a 4 desistem antes do início da temporada seguinte.

Um estudo profundo de 50 desistências na natação, variando em idade de 10 a 18 anos, indicou que “ter outras coisas para fazer” e “mudanças de interesse” foram as principais razões que a grande maioria das crianças citou para interromper a prática (Gould, Feltz, Horn e Weiss, 1982). Outras razões que a amostra classificou como importantes (mas menos importantes que ter outros interesses e mudanças de interesses) foram “não ser tão bom como queria que fosse”, “não ser suficientemente divertido”, “querer praticar outro esporte”, “não gostar da pressão”, “tédio”, “não gostar

do técnico”, “treino muito duro” e “não ser suficientemente excitante”. Embora a maioria dos nadadores que desistiu da natação o tenha feito devido a interesse em outras atividades, cerca de 28% deles citaram fatores negativos, como pressão excessiva, não gostar do técnico, fracasso, falta de diversão e ênfase excessiva em vencer como influências importantes em sua decisão de retirar-se do esporte.

PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA

As razões que os jovens citam para praticar e desistir de praticar um esporte são respostas superficiais, não os motivos subjacentes, mais profundos, que alguns psicólogos do esporte têm buscado (ver Fig. 22.1). Por exemplo, as crianças que param de praticar esportes freqüentemente têm uma percepção de baixa competência, tendem a se focar em metas de resultado e experimentam considerável estresse.

Maureen Weiss, uma pesquisadora importante nessa área, concluiu que os jovens praticantes de esportes diferem dos não-praticantes e daqueles que desistem em seu nível de **percepção de competência** (Weiss e Ferrer-Caja, 2002). Ou seja, as crianças com percepções de baixa capacidade de aprender e de realizar habilidades esportivas não praticam esporte (ou desistem), enquanto aquelas que persistem têm níveis mais elevados de competência percebida.

- Crianças com percepção de baixa capacidade para esportes desistem ou não praticam esportes, enquanto aquelas que apresentam percepção de alta competência praticam e persistem no esporte.

A partir dessa informação, você pode deduzir que uma tarefa crucial de líderes e técnicos do esporte infanto-juvenil é descobrir formas de aumentar a autopercepção de capacidade das crianças. Uma delas é ensiná-las a avaliar seu desempenho por seus próprios padrões de progresso e não por resultados de competições (vitórias ou derrotas).

DESISTÊNCIA DE ESPORTES ESPECÍFICOS E DO ESPORTE EM GERAL

As pessoas que trabalham com o esporte infanto-juvenil geralmente querem saber se as crianças estão se afastando de seus programas e entrando em outros esportes (**desistências de esportes específicos**) ou desistindo completamente de participar (**desistências do esporte em geral**). Por exemplo, no estudo de nadadores citado, 68% dos jovens que abandonaram a natação competitiva continuavam ativos em outros esportes (Gould et al., 1982). Da mesma forma, em um estudo de ex-ginastas de competição, 95% estavam praticando outro esporte ou ainda estavam na ginástica, mas em um nível menos intenso (Klint e Weiss, 1986). Portanto, precisamos diferenciar entre as desistências de um esporte específico ou transferências de esporte daquelas crianças que interrompem a prática em todos as modalidades esportivas (Gould e Petlichkoff, 1988).

- Procure saber se as crianças estão se retirando de um esporte ou programa específico ou se estão abandonando totalmente a prática de esportes.

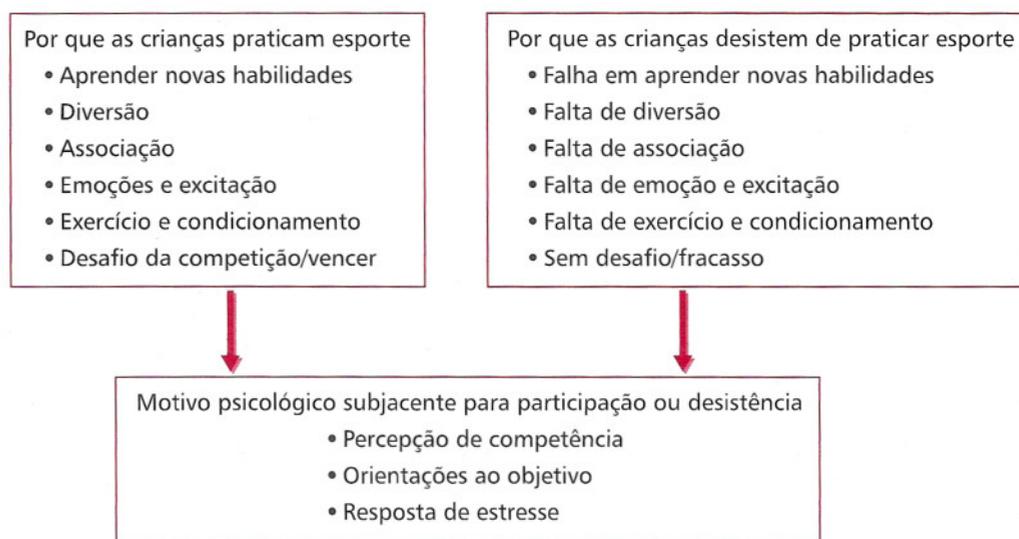


Figura 22.1 Um modelo motivacional de participação e desistência em esportes infanto-juvenis.

Adaptada de D. Gould e L. Petlichkoff, 1988, Participation motivation and attrition in young athletes. In *Children in sport*, 3ª ed., editado por F. Smoll, R. Magill e M. Asch (Champaign, IL: Human Kinetics).

PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS NO ESPORTE: IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA

A pesquisa sobre os motivos pelos quais as crianças praticam ou desistem de praticar esportes leva a inúmeras conclusões gerais:

- A maior parte dos motivos que as crianças têm para praticar esportes (i. e., divertir-se, aprender novas habilidades, fazer algo no qual são boas, estar com amigos, estabelecer novas amizades, manter o condicionamento, fazer exercícios e experimentar sucesso) é de natureza intrínseca. Vencer, evidentemente, não é a única razão nem a mais comum para a participação.
- A maioria dos atletas jovens tem várias razões para praticar esportes, não um único motivo. Embora a maioria das crianças desista por interesse em outras atividades, uma minoria significativa desiste por razões negativas, como falta de diversão, muita pressão ou antipatia pelo técnico.
- Subjacente às razões descritivas para desistência do esporte (p. ex., falta de diversão) está a necessidade de a criança se sentir importante e competente. Quando atletas jovens se sentem importantes e competentes em sua atividade, eles tendem a participar. Se não se sentem confiantes no desempenho das habilidades, tendem a desistir.

Pense no modelo interacional de motivação – como uma pessoa interage com uma situação (ver Cap. 3). Quando você entende as razões das crianças para praticar esportes, pode aumentar sua motivação estruturando os ambientes que melhor satisfaçam suas necessidades. Estude “Estratégias para Estruturar Situações Esportivas a fim de Satisfazer as Necessidades de Atletas Jovens”, na página 536 para sugestões.

► Ensine os atletas jovens a verem o sucesso como a superação de suas próprias metas, não meramente como vitórias em competições.

Ao enfatizar o estabelecimento de metas individuais, em que as crianças comparam seu desempenho esportivo com seus próprios padrões (padrões auto-referenciados), você as ajudará a evitar um foco de atenção somente nos resultados de competições (Martens, 2004), e elas provavelmente se sentirão competentes. Pelo menos 50% dos atletas jovens perderão; portanto, quando a auto-avaliação depende de vitória e derrota, 50% dos atletas jovens podem desenvolver um autoconceito baixo, diminuindo a probabi-

lidade de que continuem a praticar esportes. As pessoas que trabalham com esportes infanto-juvenis podem manter e analisar estatísticas de participação e conduzir “entrevistas de saída” com as crianças que desistem. Dessa forma, eles podem acompanhar quantas começam, continuam e completam a temporada e – quando desistem – se elas preferem participar de outro esporte ou interromper completamente a prática esportiva. Eles podem perguntar se elas desistiram devido a conflitos com outros interesses (algo sobre o qual os líderes adultos podem não ter controle) ou devido a falha do técnico, pressão competitiva ou falta de diversão (o que os líderes adultos podem controlar melhor).

Por exemplo, um técnico de futebol americano de uma escola de ensino médio estava preocupado com o baixo número de jogadores que se apresentava para formar a equipe. Ele examinou registros anteriores de participação em todos os níveis de jogo e viu que muitos dos jovens tinham participado de programas no ensino fundamental, mas poucos tinham participado no início do ensino médio. O técnico então falou com alguns dos jogadores que tinham desistido no final do ensino fundamental e descobriu que alguns fatores muito negativos tinham acontecido nos treinamentos da sétima e oitava séries. Ele discutiu com outros técnicos as vantagens de uma abordagem positiva ao treinamento (explicada mais tarde neste capítulo) e verificou, nos anos seguintes, que mais jogadores se apresentavam para fazer parte do time do ensino médio.

Petlichkoff (1996) sugeriu que, quando as crianças interrompem a prática de esportes, o técnico deveria fazer as seguintes perguntas:

- A criança desenvolveu um interesse em outro esporte ou atividade?
- A desistência parece ser permanente ou temporária?
- A criança teve papel ou escolha na decisão de parar, foi cortada de um time ou se lesionou?
- Que efeito a desistência tem sobre o bem-estar da criança?

Com base nas respostas a essas perguntas, o técnico pode determinar se a desistência da criança é adequada (ela prefere jogar futebol em vez de basquetebol) ou inadequada (ela desiste de todos os esportes e atividades físicas devido à percepção de baixa competência). Deveríamos ficar particularmente preocupados quando as crianças param em definitivo, especialmente hoje em dia, quando tantas crianças que poderiam se beneficiar do esporte estão inativas; quando elas não têm escolha na decisão; ou quando a desistência tem efeitos negativos sobre seu bem-estar.

► Analise rigorosamente por que os atletas jovens desistem de praticar esportes.

Estratégias para estruturar situações esportivas a fim de satisfazer as necessidades de atletas jovens

Os técnicos que entendem os motivos para a participação das crianças em esportes podem usar inúmeras estratégias para estruturar o ambiente, visando o desenvolvimento de habilidades, diversão, associação, excitação, condicionamento e sucesso.

Estratégias para satisfazer a necessidade de desenvolvimento de habilidade

- Implemente treinos instrutivos efetivos (p. ex., demonstrações efetivas, *feedback* contingente).
- Promova uma abordagem positiva à instrução, enfatizando o que a criança faz corretamente.
- Conheça os aspectos técnicos e estratégicos do esporte.

Estratégias para satisfazer a necessidade de diversão

- Forme expectativas realistas para evitar resultados de treinamento negativos e frustração.
- Mantenha os treinos ativos – evite filas e rodas.
- Graceje e brinque livremente com as crianças.

Estratégias para satisfazer a necessidade de associação

- Dê tempo para as crianças fazerem amizades.
- Programe eventos sociais (p. ex., festa da pizza) fora do treino.
- Incorpore períodos para brincadeiras livres antes e durante os treinos.

Estratégias para satisfazer a necessidade de excitação

- Não enfatize excessivamente o tempo passado nos treinos; introduza variedades.
- Incorpore atividades de mudança de ritmo (p. ex., pólo aquático para nadadores) nos treinos.
- Focalize-se em treinos curtos e animados.

Estratégias para satisfazer a necessidade de sucesso

- Permita a competição entre as crianças.
- Ajude as crianças a definirem a vitória não apenas como triunfo sobre os outros, mas como a realização de suas metas e padrões próprios.

PAPEL DOS AMIGOS NO ESPORTE INFANTO-JUVENIL

A **associação** é um motivo importante que as crianças têm para praticar esportes. Logo, elas apreciam o esporte devido às oportunidades que este proporciona de estar com amigos e estabelecer novas amizades. Embora a associação seja certamente por si só importante, os pesquisadores da psicologia do esporte descobriram que os amigos e o grupo desempenham outros papéis importantes sobre os atletas jovens.

RELACIONAMENTO COM PARES E DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO DAS CRIANÇAS

Os psicólogos do desenvolvimento há muito sabem que os amigos e o grupo são importantes no desenvolvimento psicológico das crianças. As relações entre pares estão relacionadas com senso de aceitação, auto-estima e motivação da criança. Portanto, é natural que os pesquisadores em psicologia do esporte tenham voltado sua atenção para essa área.

A psicóloga do esporte aplicado ao desenvolvimento Maureen Weiss e colaboradores estudaram a amizade e as relações entre pares no esporte. Por exemplo, realizaram entrevistas com 38 praticantes de esportes, de 8 a 16 anos de idade, para saber como as crianças vêem o componente da amizade no esporte (Weiss, Smith e Theeboom, 1996). Além disso, identificaram dimensões positivas e negativas nessa faceta da prática de esportes. Estas foram algumas dimensões positivas encontradas:

- Companhia (passar um tempo juntos)
- Associação de jogo agradável (gostar de estar com um amigo)
- Aumento da auto-estima (os amigos dizem coisas ou tomam atitudes que elevam sua auto-estima)
- Ajuda e orientação (os amigos ajudam a aprendizagem de habilidades do esporte e assistência geral em outras esferas, como na escola)
- Comportamento pró-social (dizer e fazer coisas de acordo com as convenções sociais, como não dizer coisas negativas, repartir)
- Intimidade (sentimentos mútuos de proximidade, vínculos pessoais)
- Lealdade (senso de compromisso uns com os outros)
- Coisas em comum (interesses compartilhados)
- Qualidades pessoais atraentes (os amigos têm características positivas, como personalidade ou aspectos físicos)
- Apoio emocional (expressões e sentimentos de preocupação uns com os outros)
- Ausência de conflitos (alguns amigos não discutem, brigam ou discordam)
- Resolução de conflito (outros amigos são capazes de resolver conflitos)

Um número menor de dimensões negativas da amizade foi identificado pelos atletas jovens, mas, entre elas, podem ser citadas as seguintes:

- Conflito (insultos verbais, discussões e discordâncias)
- Qualidades pessoais que não são atraentes (os amigos têm características comportamentais ou de personalidade indesejáveis, como serem egoístas)
- Traição (deslealdade ou insensibilidade da parte de um amigo)

- Inacessibilidade (falta de oportunidade de interagir uns com os outros)

As meninas tiveram maior propensão que os meninos a identificar o apoio emocional como um aspecto positivo da amizade no esporte. Entre esses praticantes, as crianças mais velhas consideravam a intimidade mais importante, enquanto aquelas com menos de 13 anos mencionaram comportamento pró-social e lealdade com mais frequência. Os entrevistados com mais de 10 anos também citaram qualidades pessoais atraentes mais frequentemente.

Usando essa pesquisa inicial, Weiss e Smith (1999) desenvolveram a Escala de Qualidade da Amizade no Esporte para medir seis aspectos das amizades no esporte, que incluem aumento da auto-estima e do apoio; lealdade e intimidade; algo em comum; companhia e jogo agradável; resolução de conflito; e conflito. Com o desenvolvimento dessa medida de amizade, os pesquisadores podem começar a estudar melhor as relações de pares no esporte.

A realização de outras pesquisas sobre relacionamento de pares é especialmente importante, porque Smith (1997, 1999) verificou que crianças que percebiam mais relacionamentos positivos com iguais na atividade física também relatavam mais sentimentos positivos em relação à atividade física, motivação mais alta para atividade física e auto-conceito físico mais alto. Conseqüentemente, as relações de pares tinham muito a ver com a motivação da criança para a atividade física, o que sugere que promover relações positivas entre pares pode aumentar a participação em atividades físicas.

Embora a pesquisa nesta área seja relativamente nova, Weiss e Stuntz (2004) identificaram implicações para os profissionais. Mais notavelmente, os profissionais deveriam intensificar o relacionamento entre os colegas, criando um clima motivacional que aumentasse as metas de tarefa e incentivasse cooperação *versus* competição (ver Cap. 3). Os profissionais também podem conduzir treinos que necessitem da interação de pequenos grupos de jogadores, o que aumentará a participação do atleta ou aluno. Por último, reduzir exibições de posição social (p. ex., escolha pública dos times) aumentará o relacionamento entre pares.

AMIZADE NO ESPORTE: IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA

A pesquisa sobre relacionamento e amizade entre pares tem inúmeras implicações para a prática esportiva (Weiss et al., 1996). Primeiro, deve ser dado um tempo para as crianças

passarem com os amigos e fazerem novas amizades. O antigo provérbio de que muito trabalho e nenhum divertimento torna as crianças obtusas parece ser verdadeiro.

Segundo, em uma tentativa de aumentar a auto-estima de crianças que praticavam atividades físicas, técnicos e pais deveriam encorajar relacionamentos positivos entre pares. Declarações positivas para companheiros de equipe devem ser reforçadas, enquanto observações pejorativas, deboches e comentários negativos não devem ser tolerados. As crianças devem aprender a respeitar os outros, evitar as agressões verbais e aprender a resolver os conflitos com seus pares. No Capítulo 23, discutimos algumas técnicas para tanto.

Em terceiro lugar, a importância do trabalho de equipe e a busca de metas de grupo devem ser enfatizadas. Técnicas para incentivar a coesão de grupo (ver Cap. 8) e o estabelecimento de metas (ver Cap. 15) devem ser frequentemente empregadas em ambientes esportivos infanto-juvenis.

ESTRESSE E BURNOUT NO ESPORTE COMPETITIVO INFANTO-JUVENIL

Estresse e *burnout* estão entre as preocupações mais controversas no esporte competitivo infanto-juvenil. Os críticos argumentam que o esporte competitivo impõe um nível excessivo de estresse às crianças, que frequentemente sofrem *burnout* como resultado. Os proponentes afirmam que os atletas jovens não experimentam competições excessivas e que a competição ensina às crianças estratégias de enfrentamento que se transferem para outros aspectos de suas vidas.

NÍVEL DE ESTRESSE EM ATLETAS JOVENS

O nível de estresse em atletas jovens foi avaliado com o uso de medidas de ansiedade-estado administradas em situações de jogo competitivo (quando se prevê que o estresse seja máximo). A maior parte dos atletas jovens não experimenta um nível excessivo de ansiedade-estado na competição. Por exemplo, o Inventário de Ansiedade-estado Competitiva para Crianças foi administrado a lutadores de 13 e 14 anos de idade pouco antes da competição (ver Fig. 22.2, que mostra a distribuição de escores de ansiedade dos 112 lutadores). O nível de ansiedade-estado antes da partida foi, em média, de 18,9 de um máximo de 30. Apenas 9% dos lutadores tiveram escores nos 25% superiores da escala, o que poderia ser considerado extremamente alto. Portanto, 91% dos lutadores não experimentaram estresse excessivo (Gould, Eklund, Petlichkoff, Peterson e Bump, 1991).

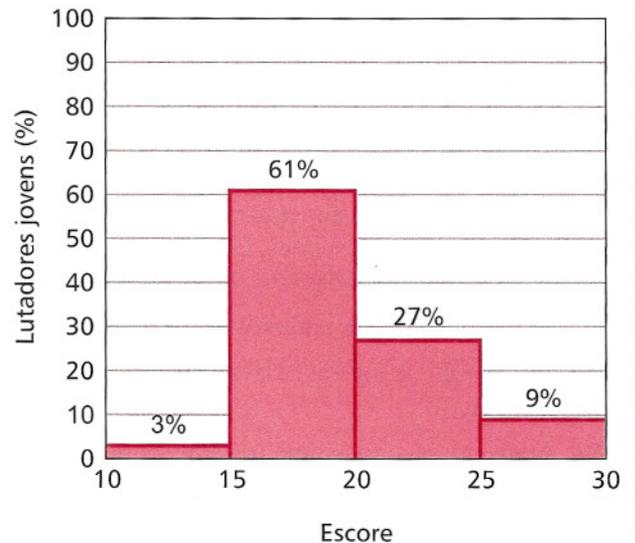


Figura 22.2 Níveis de ansiedade pré-competitiva em lutadores jovens medidos com o Inventário de Ansiedade-estado Competitiva para Crianças.

Simon e Martens (1979) mediram os níveis de ansiedade-estado de meninos entre 9 e 14 anos de idade tanto no treino como em ambientes de avaliação social. Os níveis de ansiedade-estado nesse estudo foram comparados entre participantes de uma banda de música (tanto solistas da banda como membros do conjunto); alunos que estavam fazendo exames acadêmicos; alunos em aulas de educação física competitiva, praticantes de beisebol, basquetebol, futebol americano, ginástica, hóquei no gelo, natação e luta. Os níveis exibidos na competição não foram significativamente maiores do que os encontrados em outras atividades testadas. A ansiedade-estado era mais elevada na competição do que nos treinos, mas essa mudança não chegava a ser dramática. Na verdade, os solistas da banda relataram o nível mais alto de ansiedade-estado ($M = 21,5$ de 30).

- Os níveis de ansiedade-estado em crianças durante as competições esportivas em geral não são significativamente maiores do que os encontrados durante outras atividades avaliativas da infância.

Esses estudos não responderam se poderia haver efeitos de estresse de longo prazo aparentes nos níveis de ansiedade-traço das crianças. Assim, outras pesquisas examinaram a influência da prática de esportes sobre a ansiedade-traço das crianças (i. e., sua predisposição a perceber a competição como ameaçadora e a responder com aumento do nervosismo). Essa pesquisa indicou que os atletas jovens têm, no máximo, níveis de ansiedade-traço apenas le-

vemente aumentados. Além disso, em metade dos estudos nenhuma diferença foi encontrada (ver Gould, 1993, para uma revisão detalhada).

FATORES ASSOCIADOS COM AUMENTO DA ANSIEDADE-ESTADO EM ATLETAS JOVENS

Embora a maioria das crianças que praticam esportes não experimente um nível excessivo de ansiedade-estado ou ansiedade-traço, o estresse pode ser um problema para certas crianças em situações específicas. E embora isso possa ser verdadeiro para apenas 1 em 10 crianças que praticam esportes nos Estados Unidos, entre os 45 milhões de crianças participantes, isso poderia significar 4,5 milhões de crianças com estresse excessivo. Por essa razão, os psicólogos do esporte também examinam que fatores pessoais e situacionais estão associados com o aumento da ansiedade-estado, administrando várias medidas de formação e de personalidade longe do ambiente competitivo (p. ex., ansiedade-traço, auto-estima, expectativas de desempenho coletivo e individual, índices de pressão dos pais para participar), bem como avaliações de ansiedade-estado no treino, logo antes da competição e imediatamente depois. São então feitas ligações entre níveis aumentados de ansiedade-estado e fatores relacionados a essas mudanças (ver Scanlan, 1986, para uma revisão detalhada).

- Um alto nível de estresse resultante da participação de jovens no esporte é relativamente raro, contudo, pode afetar mais de 4,5 milhões de crianças em situações específicas.
- A ansiedade-traço excessiva não parece estar associada com a participação das crianças em esportes.

Usando os resultados desses estudos, os pesquisadores desenvolveram um perfil do atleta jovem em risco de experimentar níveis mórbidos de ansiedade-estado competitiva (ver “Características de Crianças em Risco para Ansiedade-estado Competitiva Aumentada”). Um conhecimento profundo dessas características poderá ajudá-lo a detectar uma criança em risco.

A maioria das pesquisas tem estudado crianças com menos de 14 anos, geralmente em competições locais. Entretanto, alguns estudos examinaram atletas de elite de nível do ensino médio. Por exemplo, maratonistas de elite do ensino médio experimentavam estresse quanto tinham que atuar com toda sua capacidade, quando tentavam melhorar seus últimos desempenhos, ao participar de campeonatos, quando não atuavam bem e quando não estavam mentalmente prontos (Feltz e Albrecht, 1986). Lutadores juvenis

de elite citaram estressores semelhantes (Gould, Horn e Spreemann, 1983). Portanto, os competidores juvenis de elite parecem se estressar principalmente pelo medo do fracasso e por sentimentos de inadequação.

FONTES SITUACIONAIS DE ESTRESSE

As situações também podem aumentar o estresse, particularmente estes tipos de fatores:

- *Derrota*: As crianças experimentam mais ansiedade-estado ao perder do que ao vencer.
- *Importância do evento*: Quanto mais importância é dada a uma competição, maior a ansiedade-estado experimentada pelos participantes.
- *Tipo de esporte*: As crianças em esportes individuais apresentam nível mais elevado de ansiedade-estado do que as crianças em esportes coletivos.

Conseqüentemente, os técnicos de esportes infantilo-juvenis devem entender tanto a personalidade das crianças em risco de alto nível de estresse competitivo, como as situações com maior probabilidade de produzir ansiedade-estado excessiva. Não podemos ajudar as crianças a lidarem com o estresse excessivo até que se identifique o estresse particular despertado por situações específicas.

- O estresse em competidores juvenis de elite é causado por medo de fracasso e por sentimentos de inadequação.

BURNOUT INDUZIDO POR ESTRESSE

No capítulo anterior, discutimos extensivamente o *burnout*, incluindo suas implicações para as crianças. Aqui, apenas acrescentaremos detalhes aos pontos anteriores, focalizando-nos no *burnout* como um fenômeno induzido por estresse em atletas jovens. O *burnout*, que é uma preocupação cada vez maior no esporte competitivo infantilo-juvenil, parece ocorrer quando as crianças perdem o interesse como resultado da especialização em um esporte específico em uma idade muito precoce e por praticá-lo por longas horas, sob intensa pressão, durante vários anos. Crianças com apenas 4 anos de idade começam a praticar esportes como ginástica, natação e tênis, algumas delas alcançando níveis internacionais por volta da adolescência. Quando a carreira termina cedo ou o desempenho declina prematuramente, deve-se suspeitar de *burnout*. Podemos entender o *burnout* como um caso especial de abandono do esporte quando um atleta jovem interrompe ou diminui a participação no esporte em resposta ao estresse crônico ou

Características de crianças em risco para ansiedade-estado competitiva aumentada

- Nível elevado de ansiedade-traço
- Baixa auto-estima
- Perfeccionismo mal-adaptativo (uma disposição em que a criança estabelece altos padrões ao mesmo tempo em que está muito preocupada com a avaliação dos pais e em não cometer erros)
- Baixa expectativa de desempenho da equipe
- Baixa expectativa do próprio desempenho
- Preocupações freqüentes com fracasso
- Preocupações freqüentes com a expectativa dos adultos e com a avaliação social por outras pessoas
- Menor percepção de diversão
- Menor satisfação com seu desempenho, independentemente de vencer ou perder
- Percepção de que a sua participação no esporte é importante para seus pais
- Orientação ao resultado e percepção de baixa capacidade



Especializar-se em um esporte com uma idade muito precoce às vezes pode levar ao afastamento do esporte devido a estresse de longo prazo.

de longo prazo (Smith, 1986). Uma atividade que era agradável não é mais prazerosa devido ao estresse que causa. As crianças abandonam o esporte, naturalmente, por outras razões além do *burnout*.

- O *burnout* é um caso especial de afastamento do esporte no qual um atleta jovem interrompe a atividade em resposta a estresse crônico.

Conforme mencionado no Capítulo 21, Coakley (1992) verificou que adolescentes que desistiram do esporte por *burnout* tinham normalmente autodefinições unidimensionais, vendo-se apenas como atletas e não em outros possíveis papéis, como estudantes, músicos ou líderes de atividades escolares. Além disso, atletas jovens que sofreram *burnout* tinham controle seriamente restrito de seu próprio destino, tanto dentro como fora do esporte. Seus pais e técnicos tomavam as decisões importantes em relação à sua vida esportiva, com pouca ou nenhuma participação deles. Como vimos na seção sobre *feedback* e reforço, no Capítulo 6, ter o próprio destino controlado por outra pessoa quase sempre resulta em diminuição da motivação intrínseca.

Alguns fatores proeminentes associados com *burnout* que também resultam em ansiedade-estado aumentada foram relatados (ver “Fatores Associados com *Burnout* em Atletas Jovens”; Gould, 1993). Ao contrário da ansiedade-estado normal experimentada antes de uma competição, entretanto, em uma criança em vias de *burnout* o estresse não diminui, mas, ao contrário, aumenta constantemente. Portanto, o *burnout* é visto mais como o resultado final de estresse em longo prazo.



Reserve um momento para determinar os motivos para praticar esportes e as fontes de estresse, completando a Atividade 22.1 no guia de estudo *online* (em inglês).

[www.HumanKinetics.com/
FoundationsOfSportAndExercisePsychology](http://www.HumanKinetics.com/FoundationsOfSportAndExercisePsychology)

LIDANDO COM CRIANÇAS ESTRESSADAS: IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA

Uma vez que as crianças com estresse, ou com alto risco de desenvolvê-lo, tenham sido identificadas, o que os adultos podem fazer para ajudá-las a aprender enfrentar o problema? Os adultos deveriam fazer um esforço conjunto, primeiro, para criar um ambiente positivo e uma atitude construtiva em relação aos erros, o que ajudará as crianças a desenvolverem a confiança. O estresse pode ser aliviado reduzindo-se a avaliação social e a importância de vencer (p. ex., não fazer mais discursos de estímulo do tipo “vá e vença por nós”). Técnicas de redução de ansiedade adulta (relaxamento muscular progressivo, controle da respiração, treinamento mental, treinamento autogênico, dessensibilização sistemática, *biofeedback* e estratégias afetivo-cognitivas de enfrentamento de estresse) podem ser adaptadas para crianças. Por exemplo, Terry Orlick (1992) adaptou o relaxamento muscular progressivo para crianças, criando o exercício “dedos de espaguete” (ver “Exercício de Relaxamento ‘Dedos de Espaguete’ de Orlick”). Orlick e McCaffrey (1991) também oferecem as seguintes sugestões para modificar estratégias de regulação da ativação e de manejo do estresse para crianças:

- Use estratégias concretas e físicas (p. ex., uma “bolinha de estresse” para as crianças colocarem suas preocupações em seu interior).
- Use estratégias divertidas (p. ex., faça as crianças liberarem a tensão muscular transformando suas barrigas em gelatina).
- Use estratégias simples (p. ex., imaginar-se mudando canais de TV para mudar o foco mental).
- Varie as abordagens ao mesmo exercício.
- Individualize as abordagens de acordo com o interesse das crianças.
- Permaneça positivo e otimista.

Fatores associados com *burnout* em atletas jovens

- Expectativas muito altas auto-impostas ou impostas por outros
- Atitude de vencer a qualquer preço
- Pressão dos pais
- Treinos repetitivos, longos e com pouca variedade
- Práticas de treinamento inconsistentes
- Lesões devido a treinamento excessivo
- Demanda excessiva de tempo
- Alta demanda de viagens
- Amor dos outros demonstrado com base em vitórias e derrotas
- Perfeccionismo mal-adaptativo

- Use o exemplo de pessoas bem-sucedidas (p. ex., dizer-lhes que Peyton Manning usa o diálogo interior positivo).

Orientações gerais (p. ex., “Apenas relaxe” ou “Você pode fazer”) não são suficientes para ajudar as crianças a controlar o estresse. Você terá que desenvolver estratégias para que as orientações sejam divertidas e relevantes para as crianças.



Determine a efetividade da técnica de relaxamento “dedos de espaguete” realizando a Atividade 22.2 no guia de estudo *online* (em inglês).

[www.HumanKinetics.com/
FoundationsOfSportAndExercisePsychology](http://www.HumanKinetics.com/FoundationsOfSportAndExercisePsychology)

Exercício de relaxamento “dedos de espaguete” de Orlick

Há uma infinidade de jogos que você pode realizar com seu corpo. Começaremos com um jogo chamado “dedos de espaguete”. Será que você consegue conversar com os dedos dos seus pés? Aposto que é muito bom nisso. Vamos descobrir.

Diga aos dedos de um de seus pés para se mexerem. Eles estão se mexendo? Em apenas um dos pés? Bom! Agora diga-lhes para pararem de se mexer. Diga aos dedos do outro pé para se mexerem. Diga-lhes para se mexerem bem lentamente... e mais depressa... e mais lentamente de novo... mais lentamente...pare! Seus dedos escutaram? Bom. Se você conversar com diferentes partes do corpo, como acabou de fazer com os dedos de seus pés, seu corpo o escutará... sobretudo se conversar muito com ele. Vou lhe mostrar como você pode ser o chefe do seu corpo conversando com ele.

Primeiro, quero lhe dizer uma coisa sobre o espaguete. Eu gosto de espaguete. Aposto que você também. Mas já viu espaguete antes de ser cozido? Ele é frio, duro e fácil de quebrar. Depois de cozido, é quente e macio e cai no seu prato e se enrola todo.

Quero ver se você consegue dizer aos seus dedos para que eles fiquem macios, quentes e moles como espaguete cozido no prato. Você deverá conversar muito com eles para fazê-los saber o que quer que façam, mas sei que eles podem conseguir.

Mexa os dedos de um dos pés. Agora diga-lhes para pararem de se mexer e para ficarem macios e moles como espaguete quente no prato. Agora mexa os dedos do outro pé. Pare de mexer. Transforme esses dedos em espaguete macio. Ótimo!

Agora mexa uma perna. Pare de mexer. Diga-lhe para ficar macia e mole como espaguete quente. Agora mexa a outra. Pare. Diga-lhe para ficar macia e mole. Mexa as costas. Deixe-a ficar macia e mole.

Mexa os dedos de uma das mãos. Diga aos seus dedos para pararem de se mexer. Veja se consegue fazer os dedos ficarem quentes, macios e moles como espaguete no prato. Agora mexa os dedos da outra mão. Lentamente. Pare. Faça-os parecerem quentes. Diga-lhes para ficarem macios e moles. Agora mexa um braço. Pare. Diga ao seu braço para ficar macio e mole. Agora mexa o outro e diga-lhe para ficar macio e mole. Muito bem!

Tente fazer todo o seu corpo ficar macio, quente e mole, como espaguete cozido no prato. [Pausa] Muito bom mesmo. Seu corpo está escutando bem. Deixe seu corpo ficar como espaguete e apenas me escute. Quero lhe falar sobre quando os dedos de espaguete podem ajudá-lo

Quando estiver preocupado ou assustado com algo, ou quando alguma parte do corpo doer, seus dedos, mãos e músculos ficam meio duros e rígidos – como espaguete antes de ser cozido. Se estiver preocupado, assustado ou sentir alguma dor, você se sentirá muito melhor e esta será menor se suas mãos, seus dedos e seus músculos estiverem como espaguete quente, macio dentro de um prato. Se você praticar o exercício dos dedos de espaguete, ficará realmente bom nisso. Então, poderá pedir a suas mãos, dedos e músculos para ajudá-lo ficando quentes, macios e moles, mesmo que esteja assustado ou sentindo alguma dor.

Antes de terminarmos, vamos tentar conversar com sua boca. Mexa sua boca. Deixe-a ficar macia e mole. Mexa sua língua. Deixe-a ficar macia e mole. Mexa suas sobrelínguas. Deixe-as ficarem macias e moles. Deixe todo o seu corpo ficar quente, macio e mole. Deixe seu corpo inteiro se sentir bem. (Orlick, 1982a, p. 325)

Reimpresso, com permissão, de T. Orlick, 2004, *Feeling great: Teaching children to excel at living* (Carp, Ontário, Canadá: Creative Bound).

PRÁTICAS EFETIVAS PARA DIRIGIR ATLETAS JOVENS

Você pode ter ouvido falar ou visto técnicos da Liga Infantil que imitam os técnicos de times universitários ou profissionais famosos para tentar alcançar o sucesso e impressionar as pessoas.

Por exemplo, o ex-vice-presidente Dan Quayle gabou-se uma vez de que se espelhava no técnico de basquetebol da Indiana University, Bobby Knight, para treinar o time de basquetebol de seu filho de 12 anos. Mas o estilo de Knight (sobretudo seu uso de punição, crítica severa e acessos temperamentais) é apropriado para se usar com crianças de 12 anos? Provavelmente, não. As práticas de treinamento elaboradas para atletas de elite adultos são frequentemente inadequadas para atletas jovens em desenvolvimento. Os psicólogos do esporte descobriram muitas práticas de treinamento que são mais efetivas com crianças. De fato, foi criada uma organização chamada Aliança de Treinamento Positivo (pca@positivecoaching.org) para enfatizar a necessidade de os técnicos que trabalham com crianças serem mais positivos com esses atletas jovens. Vejamos o que dizem as pesquisas sobre o treinamento de crianças.

O QUE DIZEM AS PESQUISAS SOBRE SER TÉCNICO DE CRIANÇAS

A pesquisa clássica sobre ser técnico de crianças foi conduzida na University of Washington por Ron Smith, Frank Smoll e colaboradores. Eles examinaram a relação entre comportamentos do técnico (p. ex., reforço, instrução técnica condicionada ao erro) e auto-estima em jogadores de beisebol infanto-juvenis, e se os técnicos poderiam aprender práticas efetivas de treinamento (Smith, Smoll e Curtis, 1979). O estudo teve duas fases. Na primeira, 52 técnicos de beisebol infanto-juvenil masculino foram observados e avaliados usando um instrumento especialmente desenvolvido, o Sistema de Avaliação do Comportamento do Técnico (Coaching Behavior Assessment System – CBAS). Os pesquisadores também entrevistaram 542 jogadores sobre suas experiências na Liga Juvenil de Beisebol e verificaram que os técnicos que davam instruções técnicas eram avaliados mais positivamente do que aqueles que usavam comunicação e encorajamento gerais. Já os técnicos que usavam mais reforço e instrução técnica condicionada ao erro (davam instruções após o erro) também eram avaliados positivamente, e esses resultados se mantiveram mesmo quando os registros de vitórias e derrotas da equipe foram considerados. Reforço positivo e encorajamento condicionado ao erro (encorajar um jogador

dor após um erro) afetavam positivamente as medidas de auto-estima pós-temporada, a simpatia pelos colegas e o gosto pelo beisebol.

- ▶ As crianças têm necessidade de treinamentos especiais, muito diferentes das necessidades dos adultos.

Infelizmente, a primeira fase não mostrou se o comportamento do técnico realmente causava mudanças na percepção dos atletas, mas apenas que esses fatores estavam correlacionados. Em uma segunda fase, os pesquisadores designaram 32 técnicos de beisebol para um grupo-controle, no qual treinavam como sempre tinham feito ou para um programa de educação em treinamento experimental no qual recebiam treinamento com base em resultados da primeira fase. O grupo experimental recebeu orientações sobre comportamentos desejáveis de treinamento, viu esses comportamentos modelados e foi monitorado até que tivessem aumentado a frequência de suas observações de encorajamento em 25%. Por sua vez, o grupo-controle não recebeu qualquer treinamento especial (seu estilo de direção de equipe, entretanto, não era excessivamente negativo). Como se poderia esperar, o grupo experimental dirigiu de forma diferente do grupo-controle: eles eram mais encorajadores, menos punitivos e davam mais reforço. Comparados com os jogadores do grupo-controle, os jogadores no grupo experimental avaliaram seus técnicos como melhores professores, gostavam mais de seus colegas de time e de seus técnicos e apresentaram mais mudanças positivas na auto-estima.

Esses resultados identificaram claramente comportamentos de direção de equipe associados com o desenvolvimento psicológico positivo em crianças. Além disso, a pesquisa mostra que os técnicos podem aprender esses comportamentos positivos. Outros estudos mostraram que as observações dos técnicos devem ser não apenas positivas, mas também sinceras, para serem efetivas (Horn, 1985); fornecer informações frequentemente após bons desempenhos e dar encorajamento combinado com informação após desempenhos insatisfatórios estão associados com efetividade, competência e prazer (Black e Weiss, 1992). Além disso, aprender uma abordagem positiva na forma de dirigir uma equipe de jovens resulta em menor taxa de desistência dos jogadores (5%, comparado com 26% com técnicos que não foram treinados) (Barnett, Smoll e Smith, 1992).

- ▶ A instrução técnica, o reforço e o encorajamento condicionado ao erro, da parte do técnico, estão correlacionados com auto-estima, motivação e atitudes positivas de um jogador.

SER TÉCNICO DE ATLETAS JOVENS: IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA

Algumas observações imediatas para o trabalho prático originaram-se desses estudos. As seguintes 11 diretrizes para ser técnico foram extraídas da pesquisa de Smoll e Smith (1980) e de Weiss (1991).

1. Elogie e encoraje as crianças que fazem coisas certas. Elogie freqüentemente os menores. Juntamente com os elogios, dê tapinhas nas costas e um sorriso amigável. A melhor forma de encorajar é focalizar-se no que as crianças fazem corretamente e não nos erros que cometem.

2. Elogie sinceramente. O elogio e o encorajamento são ineficazes a menos que sinceros. Dizer a um jovem atleta que ele fez um bom trabalho quando ele mesmo sabe que não fez transmite que você apenas está tentando fazê-lo se sentir melhor. A falta de sinceridade destrói sua credibilidade como líder ou técnico. Reconheça um mau desempenho de forma específica, não-punitiva (coloque seu braço em volta da criança e diga: “Sei que às vezes é difícil”), mas também ofereça algum encorajamento (“Continue tentando; você vai chegar lá”).

3. Desenvolva expectativas realistas. Expectativas realistas adequadas à idade e ao nível de capacidade da criança tornam muito mais fácil para um técnico elogiar sinceramente. Você não pode esperar de uma criança de 11 anos de idade o mesmo que esperaria de uma de 16 anos.

4. Recompense o esforço e o resultado. É fácil ser positivo quando tudo está indo bem. Infelizmente, as coisas nem sempre vão bem – os times perdem e, às vezes, atuam mal. Entretanto, se uma criança dá 100% de esforço, o que mais você pode pedir? Recompense o esforço de jovens atletas tanto quanto – ou até mais do que – o resultado do jogo.

5. Concentre-se em ensinar e praticar habilidades. Todas as técnicas de treinamento positivo do mundo terão pouco efeito a menos que as crianças vejam o progresso em suas habilidades físicas. Planeje sessões de treino que aumentem a participação e inclua muitas atividades e variedade de treino. Dê instruções curtas e simples. Faça muitas demonstrações de vários ângulos. Maximize o uso do equipamento e das instalações.

6. Modifique habilidades e atividades. Um de nossos objetivos é que as crianças experimentem desempenhos positivos. Modificar atividades de modo que sejam adequadas ao desenvolvimento é uma excelente maneira de garantir o sucesso. Por exemplo, assegure-se de que as cestas de basquetebol sejam mais baixas; as traves, sejam menores; e as distâncias do campo, modificadas. “Adapte a atividade

à criança, não a criança à atividade” (Weiss, 1991, p. 347). Use progressões de habilidades adequadas.

7. Modifique as regras para aumentar a ação e a participação. As regras também podem ser modificadas para assegurar sucesso e aumentar a motivação. Você pode modificar as regras tradicionais do beisebol ou do *softbol* de modo que os técnicos lancem para seus próprios times, o que melhora enormemente a probabilidade de rebatidas. No basquetebol, instrua os árbitros a apitarem apenas as faltas mais óbvias até que a criança adquira mais habilidade. As crianças podem trocar de posições para dar a todos uma chance de participar da ação. Modifique as regras para aumentar a contagem e a ação. Isso manterá as contagens próximas, e os jogos, excitantes.

8. Recompense a técnica correta, não apenas o resultado. Um erro comum no treinamento de crianças é recompensar o resultado de uma habilidade (p. ex., ganhar uma base no beisebol ou no *softbol*), mesmo quando o processo de execução da habilidade é feito incorretamente (má rebatida). No final das contas, isso não é proveitoso: em geral, a maneira é necessária para alcançar o resultado desejado de modo consistente. Encoraje e recompense a técnica correta independentemente do resultado.

9. Use uma abordagem “sanduíche” positiva ao corrigir erros. Como você pode fazer elogios freqüentes quando os atletas jovens estão aprendendo e cometendo muitos erros? Uma forma é usar a abordagem “sanduíche” positiva, conforme discutido no Capítulo 10. Quando a criança comete um erro, primeiro mencione algo que ela fez corretamente (“Boa tentativa, pelo menos você saltou”). Isso ajudará a reduzir sua frustração por ter cometido o erro. Segundo, forneça informações para corrigir o erro cometido (p. ex., “Mantenha as pernas esticadas”). Então termine positivamente com uma observação de encorajamento (“Continue tentando – é um salto difícil, mas você vai conseguir”).

10. Crie um ambiente que reduza o medo de tentar novas habilidades. Os erros são uma parte natural do processo de aprendizagem, o que o técnico de basquetebol da UCLA, John Wooden, chamava de “blocos construtores do sucesso”. Proporcione uma atmosfera encorajadora na qual a zombaria não seja tolerada.

11. Seja entusiástico! As crianças respondem bem a ambientes positivos e estimulantes. Crie entusiasmo na piscina, no ginásio, no campo de jogo. Como diz Maureen Weiss, o entusiasmo é contagioso! Sorria, interaja e escute.

O PAPEL DOS PAIS

Nos últimos anos, tem sido dada considerável atenção ao melhor entendimento e identificação do papel que os pais

desempenham na participação de crianças em esportes e atividades físicas. Muito desse interesse foi estimulado por relatos na imprensa popular acerca dos efeitos colaterais negativos que a participação de crianças no esporte pode causar. Por exemplo, o livro mais vendido de Joan Ryan (1995) *Little Girls in Pretty Boxes*, apresentou histórias pungentes de meninas cujo sonho de se tornarem ginastas e patinadoras olímpicas foram despedaçados por ambientes de treinamento doentios e abusivos, com frequência incentivados por pais excessivamente envolvidos e exigentes. E a preocupação em relação aos pais não se limita aos esportes juvenis de elite: relatos de pais da Liga Infantil que são excessivamente dedicados e pressionam os filhos no campo ou no ginásio são bastante comuns em qualquer comunidade.

PESQUISA SOBRE OS PAIS NO ESPORTE INFANTO-JUVENIL

Em resposta a essas preocupações, os psicólogos do esporte começaram a examinar o papel dos pais no esporte infanto-juvenil. Krane, Greenleaf e Snow (1997), por exemplo, conduziram um estudo de caso de uma ex-ginasta juvenil de elite.

Os pesquisadores descobriram que essa atleta tinha participado de um ambiente orientado ao objetivo excessivamente competitivo (p. ex., um ambiente criado por técnicos e pais em que se enfatizavam vitória, desempenho perfeito e atuação com [apesar da] dor), que levou a uma dependência excessiva na comparação social, a uma necessidade de demonstrar sua superioridade e a uma ênfase em recompensas externas e *feedback*. Isso também resultou em comportamento doentio, como treinar mesmo quando gravemente lesionada, transtornos da alimentação, treinamento excessivo e recusa em escutar os conselhos médicos.

Em um tom mais positivo, Fredricks e Eccles (2004) verificaram que os pais desempenham um papel crítico como socializadores, modelos, provedores e intérpretes da experiência esportiva de seus filhos. Brustad (1993), por exemplo, estudou jogadores e jogadoras de basquetebol juvenil e seus pais e verificou que a alegria destes pela atividade física estava relacionada com seu encorajamento à participação de seus filhos e, por sua vez, que o encorajamento influenciava a percepção de competência e a participação real da criança. Em um estudo de jogadores de futebol de elite adolescentes, Van Yperen (1995) verificou que o apoio dos pais serviu de pára-choque para os jovens que poderiam, de outro modo, ter sofrido efeitos adversos relacionados ao estresse após seu desempenho abaixo da média no futebol. E em um terceiro estudo, Duda e Hom (1993) demonstraram que as orientações ao objetivo das

crianças estavam significativamente relacionadas àquelas adotadas por seus pais. Todos esses estudos mostram a forma pela qual o clima motivacional proporcionado pelos pais influenciou (positiva ou negativamente) a motivação da criança.

Um exemplo final de influência parental apareceu em um estudo de entrevistas de técnicos de esporte infanto-juvenil. Strean (1995) identificou casos de pais que interferiam ou facilitavam o envolvimento dos filhos em um programa esportivo. A interferência negativa incluía pais que treinavam os filhos nas linhas laterais, contrariando o que a criança fora orientada a fazer pelo técnico, encorajando seus filhos a brigar ou ofendendo os jogadores adversários. Já as atitudes facilitadoras incluía pais que influenciavam positivamente a motivação dos filhos e que os repreendiam por mau comportamento nos treinos.

Os pesquisadores, então, verificaram que os pais podem desempenhar um papel altamente positivo ou negativo na experiência esportiva das crianças. O desafio para as pessoas envolvidas com esportes infanto-juvenis é identificar a forma exata com que os pais podem afetar positivamente a experiência das crianças e encorajá-los a adotar essas práticas. Ao mesmo tempo, devemos identificar ações negativas e facilitar sua eliminação.

EDUCAÇÃO DOS PAIS

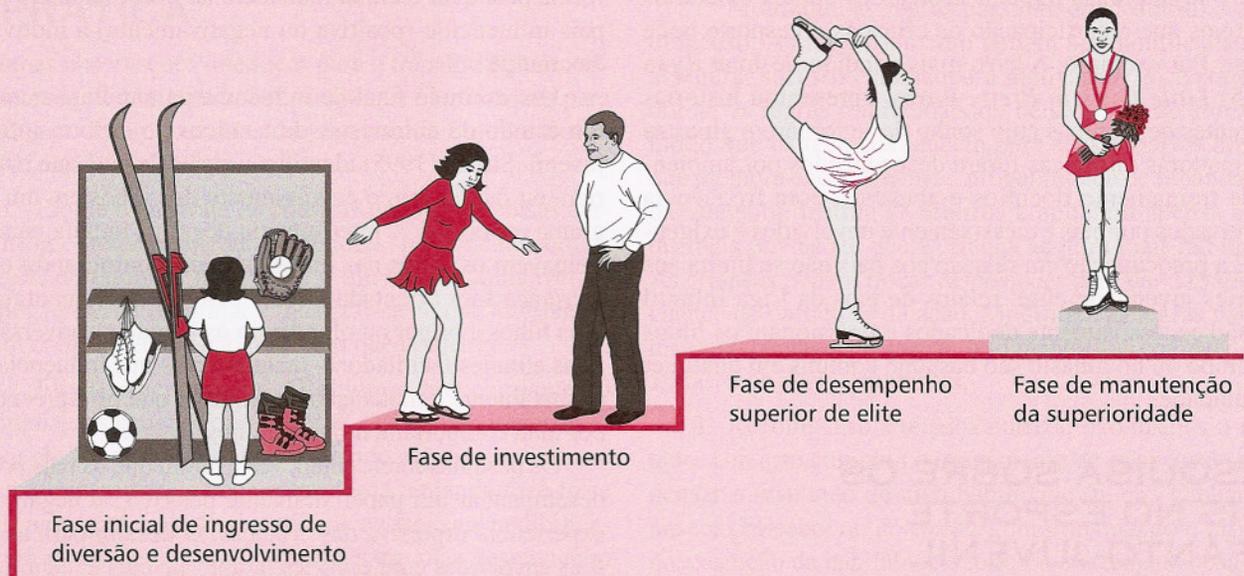
Embora o comportamento negativo dos pais nunca venha a ser completamente eliminado do esporte infanto-juvenil, muito pode ser conseguido educando-os e melhorando as linhas de comunicação entre eles, técnicos e organizadores. O American Sport Education Program (1994), por exemplo, desenvolveu um programa para os pais que oferece excelentes sugestões em relação às responsabilidades e às práticas parentais (ver “Responsabilidades e Código de Conduta dos Pais no Esporte”). Além disso, encontros de orientação aos pais devem ser realizados no início da temporada para informar e discutir aspectos como as qualificações do técnico; a filosofia do programa; os papéis desempenhados por técnicos, pais e atletas; o espírito desportivo; e as regras do time. Ter um técnico-assistente ou o pai como ligação também é uma excelente forma de manter um bom canal de comunicação (Strean, 1995).



Para determinar o que incluir em um programa de orientação para pais de atletas infanto-juvenis, complete a Atividade 22.3 no guia de estudo *online* (em inglês).

[www.HumanKinetics.com/
FoundationsOfSportAndExercisePsychology](http://www.HumanKinetics.com/FoundationsOfSportAndExercisePsychology)

Treinamento intensivo e esportes de elite para crianças



Nos últimos 20 anos, a face do esporte infanto-juvenil mudou. Cada vez mais as crianças estão se especializando em um único esporte em idade muito precoce; as crianças estão jogando em vários times ao mesmo tempo no mesmo esporte; e os pais freqüentemente encorajam a participação para que o filho obtenha uma bolsa de estudos universitária. Essa "profissionalização" do esporte infanto-juvenil é muitas vezes impulsionada pela suposição de que a pessoa deve iniciar e se especializar em um único esporte com uma idade muito precoce para tornar-se um atleta de elite. Curiosamente, ampliando a pesquisa clássica de Bloom (1985), vários pesquisadores (Côté, 1999; Durand-Bush e Salmela, 2002; Gould, Dieffenbach e Moffett, 2002) examinaram a história de desenvolvimento de talento em atletas de elite e verificaram que os atletas campeões passam pelas seguintes fases de envolvimento.

1. *Fase de ingresso ou inicial* – A criança tenta vários esportes e desenvolve um amor pelo esporte no qual acaba se especializando mais tarde. O foco da participação é diversão e desenvolvimento. A criança recebe encorajamento de pessoas significativas, é livre para explorar a atividade e alcança uma boa dose de sucesso. Os pais instilam o valor do esforço e do bom desempenho, mas normalmente não enfatizam a vitória como objetivo principal da participação.

2. *Fase de investimento* – O talento é reconhecido, e a criança começa a se especializar em um esporte. Um técnico ou professor experiente promove o desenvolvimento de talento sistemático do indivíduo em longo prazo. O foco está no domínio da técnica e na superioridade no desenvolvimento da habilidade. Os pais fornecem apoio de transporte e de tempo, além de apoio emocional e financeiro extensivos.

3. *Fase de desempenho superior de elite* – O atleta é reconhecido como genuinamente de elite e treina muitas horas por dia sob a supervisão de um técnico principal. O objetivo é transformar o treinamento e as habilidades técnicas em superioridade de desempenho personalizada. Todas as pessoas percebem que a atividade é muito significativa na vida do atleta. Os pais participam menos, mas são uma fonte importante de apoio social.

4. *Fase de manutenção da superioridade* – O atleta é reconhecido como excepcional e se concentra em manter a superioridade que alcançou. Demandas consideráveis são impostas ao atleta.

O mais interessante nessa pesquisa é descobrir que a maior parte dos atletas campeões não iniciou sua carreira com a aspiração de ser um campeão de elite (nem os pais tinham essa aspiração para o filho). Antes, esses indivíduos foram expostos a um estilo de vida ativo e a inúmeros esportes, sendo encorajados a participar por diversão e desenvolvimento. Eles praticavam muitos esportes e encontraram a modalidade certa para

seu tipo físico e constituição mental. Apenas mais tarde, após se apaixonarem pela atividade e demonstrarem talento, é que passaram a querer ser campeões. Além disso, depois que esses atletas passaram a sonhar em se tornar competidores de elite, seus pais e técnicos ofereceram o apoio de que necessitavam para transformar o sonho em realidade. Essa pesquisa, então, enfatiza a importância de as crianças *não* se especializarem em esportes tão cedo, de se focalizarem primeiro na diversão e no desenvolvimento e de terem pais extremamente apoiadores, mas não dominadores.

A QUESTÃO COMPLICADA DO APOIO PARENTAL

Finalmente, como profissionais, devemos avaliar o quanto é realmente difícil a questão do envolvimento bem-sucedido dos pais no esporte. É fácil culpá-los por ações inadequadas e por problemas em nossos programas. Infelizmente, entretanto, quando as crianças nascem, não vêm com um manual de instrução de participação nos esportes, e a maior parte dos pais teve pouco treinamento em como ser pai no meio esportivo. Além disso, à medida que o filho cresce e se desenvolve, o papel dos pais no esporte muda. Por exemplo, a pesquisa demonstrou que, antes dos 10 anos, as crianças sentem um efeito muito maior do *feedback* dos pais do que quando são mais velhas, enquanto, após os 10 anos, o *feed-*

back do grupo passa a ser muito mais importante para elas (Horn e Weiss, 1991).

Um excelente exemplo da questão complicada do apoio dos pais vem da pesquisa sobre *burnout* no esporte juvenil, discutida no Capítulo 21. Tenistas juvenis que desistiram do tênis indicaram que havia uma quantidade ideal de estímulo dos pais. Ou seja, esses jovens atletas indicaram que, às vezes, precisavam que seus pais os “empurrassem” – por exemplo, tirando-os da cama para treinar quando estavam com preguiça. Entretanto, eles também mencionaram que tal estímulo era adequado apenas até certo ponto e que os pais que se envolviam demais no tênis criavam muito estresse e contribuía para o *burnout*.

Um papel crítico para o profissional da ciência do esporte e do exercício, então, é educar os pais sobre como eles podem ajudar a tornar ideal a experiência esportiva de seus filhos.

Responsabilidades e código de conduta dos pais no esporte

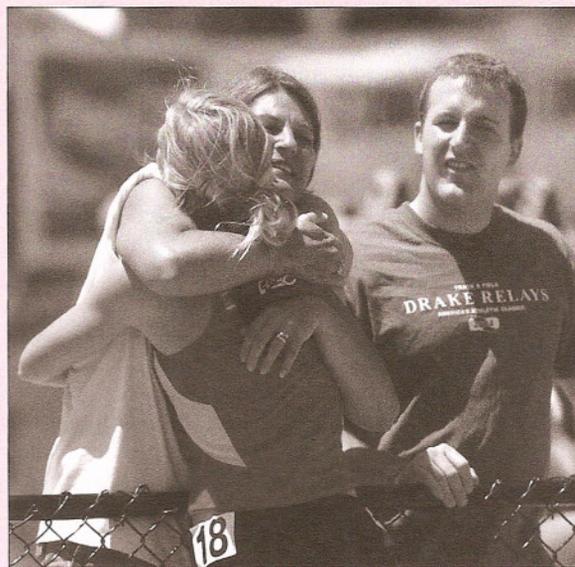
Responsabilidades dos pais no esporte

1. Estimule seu filho a praticar esportes, mas não o pressione. Deixe-o escolher praticar e desistir, se ele assim desejar.
2. Entenda o que seu filho procura no esporte e promova uma atmosfera de apoio para que ele alcance seus objetivos.
3. Estabeleça limites para seu filho no que concerne à prática de esportes. Determine quando ele está física e emocionalmente pronto para o esporte e certifique-se de que as condições para a prática sejam seguras.
4. Assegure-se de que o técnico seja qualificado para conduzir seu filho na experiência esportiva.
5. Mantenha a perspectiva da vitória e ajude seu filho a fazer o mesmo.
6. Ajude seu filho a estabelecer metas de desempenho realistas.
7. Ajude seu filho a entender as lições valiosas que o esporte pode ensinar.
8. Ajude seu filho a cumprir suas responsabilidades com o time e o técnico.
9. Corrija seu filho adequadamente, quando necessário.
10. Entregue seu filho ao técnico nos treinos e jogos; não interfira nem seja técnico das arquibancadas.
11. Forneça ao técnico informações sobre quaisquer alergias ou condições de saúde especiais que seu filho tenha. Assegure-se da administração de qualquer medicamento necessário para seu filho em jogos e treinos.

(continua)

Código de conduta dos pais no esporte

1. Permaneça na área dos espectadores durante os jogos.
2. Não dê conselhos ao técnico sobre como dirigir a equipe.
3. Não faça comentários depreciativos para técnicos, árbitros ou pais de atletas de ambos os times.
4. Não tente treinar seu filho durante a competição.
5. Não beba álcool nas competições nem compareça a uma competição após ter bebido muito.
6. Torça pelo time de seu filho.
7. Mostre interesse, entusiasmo e apoio para seu filho.
8. Controle suas emoções.
9. Ajude, quando solicitado por técnicos ou árbitros.
10. Agradeça aos técnicos, aos árbitros e a outras pessoas que dirigem o evento.



Um dos papéis mais importantes que um pai pode desempenhar na participação de seu filho em esportes é oferecer apoio emocional.

Adaptado, com permissão, de American Sports Education Program, 1994, *SportParent* (Champaign, IL: Human Kinetics), 29, 30.

AUXÍLIO AO APRENDIZADO

RESUMO

1. Discuta a importância de estudar a psicologia do atleta jovem.

Aplicar estratégias da psicologia do esporte é vital em ambientes esportivos infanto-juvenis porque as crianças estão em um ponto crítico de seu ciclo de desenvolvimento. A liderança adulta qualificada é crucial para assegurar uma experiência proveitosa. Além disso, a experiência de esporte infanto-juvenil pode ter um efeito importante para a vida inteira sobre a personalidade e o desenvolvimento psicológico das crianças.

2. Explique as principais razões que levam as crianças a praticar ou deixar de praticar esportes.

As crianças citam muitas razões para a prática de esportes, incluindo divertir-se, melhorar habilidades e estar com amigos. Elas também têm vários motivos para abandonar o esporte, incluindo interesses novos ou adicionais em outras atividades. Subjacente a esses motivos está a necessidade dos atletas jovens de se sentirem úteis e competentes. Crianças que percebem a si mesmas como competentes buscam a participação e continuam a praticar esportes, enquanto aquelas que se vêem como um fracasso frequentemente desistem. Os adultos podem facilitar a participação das crianças em atividades esportivas e impedir o afastamento de diversas maneiras: estruturando o ambiente para encorajar a motivação dos jovens atletas, intensificando o autoconceito, focalizando-se em metas de desempenho individual e diminuindo a comparação social ou as metas de resultado, traçando estatísticas de participação e desistência e conduzindo entrevistas de saída para determinar por que os jovens abandonam o programa.

3. Discuta a importância dos relacionamentos entre pares no esporte infanto-juvenil.

O relacionamento entre pares no esporte infanto-juvenil afeta o senso de aceitação de uma criança, o nível de motivação e a auto-estima. Os adultos devem dar tempo para que as crianças estejam com amigos e façam novas amizades; além disso, devem encorajar reforço positivo entre pares, enfatizar o trabalho de equipe e a busca de metas de grupo e ensinar as crianças a respeitarem os outros e a evitarem a agressão verbal.

4. Descreva os efeitos de estresse e *burnout* em atletas jovens.

A maior parte dos atletas jovens não experimenta níveis excessivos de estresse competitivo no esporte, mas uma minoria significativa, sim. Um nível elevado de ansiedade-traço, baixa auto-estima, baixa expectativa de desempenho próprio, preocupação freqüente sobre avaliação, menos diversão e satisfação e pressão dos pais combinam-se para colocar as crianças em risco para ansiedade-estado excessiva. Perder uma competição, atribuir grande importância a um evento e eventos individuais são fatores situacionais que aumentam o estresse. O *burnout* induzido por estresse é um afastamento diferenciado em que o atleta jovem interrompe ou reduz a participação em resposta ao estresse de longo prazo. Conhecer as possíveis causas de *burnout* ajuda os adultos a ensinarem as crianças a lidar com o estresse. As técnicas de controle da ativação podem ser adaptadas para crianças.

5. Identifique e explique como aplicar práticas efetivas para ser técnico de crianças.

Os resultados de pesquisa em psicologia do esporte demonstraram claramente que certos comportamentos do técnico estão associados com o desenvolvimento psicológico positivo das crianças. Comportamentos efetivos incluem ter expectativas realistas; usar técnicas que forneçam às crianças *feedback* positivo, encorajador e sincero; recompensar o esforço e a técnica correta tanto quanto os resultados; modificar requisitos de habilidade e regras; e empregar uma abordagem positiva à correção de erros. Seguindo-se as 11 orientações fornecidas neste capítulo, é possível criar um bom ambiente esportivo para as crianças.

6. Discuta o papel dos pais no esporte infanto-juvenil.

Os pais desempenham um papel particularmente importante na experiência esportiva das crianças. As atitudes e os comportamentos dos pais têm efeitos importantes, tanto positivos como negativos, sobre a participação no esporte, a motivação, a auto-estima e a saúde mental de atletas jovens. Educar os pais e manter linhas abertas de comunicação entre eles e os técnicos são formas importantes de assegurar influência benéfica dos pais no esporte de seus filhos. A participação bem-sucedida dos pais no esporte infanto-juvenil pode ser difícil, mas vale a pena.

TERMOS-CHAVE

percepção de competência

desistência de esportes específicos

desistência do esporte em geral

associação

QUESTÕES DE REVISÃO

1. Por que é importante para as pessoas que trabalham com atletas jovens conhecer a psicologia do esporte?
2. Que razões as crianças citam para a participação e para a desistência no esporte? De que forma o nível de competência esportiva percebida de uma criança está relacionado a participação e desistência?
3. Diferencie desistência de um esporte específico e desistência do esporte em geral. Por que essa diferenciação é importante?
4. Quais os componentes positivos e negativos do relacionamento entre pares em atletas jovens? Por que eles são importantes?
5. Atletas jovens são expostos a estresse excessivo no esporte? Que crianças correm o risco de experimentar os níveis mais altos de estresse? Em que situações?
6. O que é *burnout*? O que provoca o abandono do esporte por atletas jovens?
7. O que pode ser feito para ajudar os atletas jovens a lidarem com o estresse? Que estratégias podem ser empregadas?
8. Quais os principais resultados da pesquisa realizada por Smith, Smoll e colaboradores?
9. Identifique e descreva 11 orientações práticas para ser um bom técnico com base na pesquisa sobre treinamento efetivo de crianças.
10. Descreva como os pais influenciam a experiência esportiva das crianças.

QUESTÕES DE PENSAMENTO CRÍTICO

1. Você está trabalhando como diretor de esporte juvenil de uma ACM que patrocina inúmeros programas esportivos. Com base no que aprendeu neste capítulo, que práticas e programas iniciaria para assegurar experiências psicológicas positivas para as crianças?
2. Você é técnico de uma equipe de basquetebol infanto-juvenil. Identifique e resuma que tópicos seriam importantes discutir em um encontro de orientação dos pais de uma equipe de atletas de 10 a 12 anos de idade.