

➔ 2.1 O ambiente familiar

Introdução

A importância do ambiente familiar é inegável para qualquer pessoa, inclusive no âmbito esportivo. O papel dos pais, especialmente, é chave para o início e a consequente manutenção da atividade esportiva. Nessa unidade, analisamos as diferentes maneiras em que os pais influenciam a prática esportiva dos filhos.

Falamos do apoio social que a família traz, essencial tanto nas idades de iniciação como em carreiras esportivas consolidadas. Este apoio pode se dar de maneiras distintas:

- Emocional: oferece empatia, reforço e estímulo ao atleta. O capítulo se concentra especialmente nesse ponto, dada sua respectiva importância. Possivelmente, nenhum atleta de elite acredite ser possível ter chegado aonde está sem o apoio da família. Para além das etapas de iniciação, os membros da família, no caso de atletas de elite, são o principal apoio emocional. A família os acompanha das arquibancadas, sua presença é fonte de tranquilidade e motivação. Nela, os atletas encontram suporte diante de situações desfavoráveis.
- Instrumental: oferecem recursos materiais e tempo.
- Informativo ou avaliativo: proporciona *feedback* ao atleta sobre a respectiva atuação.

Esse fato de apoio social é de importância vital tanto nas primeiras idades como em carreiras consolidadas.

Serão analisadas as expectativas e crenças das famílias e como estas podem condicionar a prática esportiva. As expectativas pouco ajustadas às capacidades do atleta podem causar frustração e desmotivação, dificultar a prática e aumentar consideravelmente as possibilidades de abandono. O ideal é que a família consiga manter expectativas que suponham serem desafios possíveis para o atleta. Fomentar o entendimento entre pais e profissionais do ambiente esportivo, além de oferecer uma formação às famílias para que entendam o que significa ter um filho ou filha atleta, favorecerá uma experiência positiva e enriquecedora.

Não podemos esquecer também que a família é um modelo poderoso de conduta. A teoria da aprendizagem social de Bandura (1987) indica que, se a família se envolve em atividades esportivas, será um modelo forte para que os filhos imitem tal conduta.

Por último, tratamos do chamado triângulo treinador-família-atleta. Esse modelo serve para ilustrar a interrelação que existe entre esses componentes do entorno esportivo. Se dermos um passo mais adiante, encontramos também outros modelos, como o quadrado ou o pentágono esportivo, em que se incluem também outros agentes relevantes dentro do ecossistema do atleta (companheiros, dirigentes, árbitros etc.). Todas essas apresentações coincidem em ressaltar a importância da colaboração entre os componentes do ambiente e o envio de mensagens coerentes ao atleta.

A literatura existente relativa ao tema que tratamos se concentra quase exclusivamente em etapas formativas, pois é quando a influência dos pais e da família é mais evidente. Não obstante, a importância de tais agentes pode ser extrapolada para esportes de alto desempenho, quando a carreira já está consolidada. Nesse caso, o componente de apoio social a nível emocional terá especial importância.

2.1.1 A família

A literatura afirma que a presença dos pais ou familiares próximos na vida de um indivíduo com pretensões a ser um atleta de alto rendimento é indispensável. No que tange a formação atlética propriamente dita, caso se pretenda que ela seja integral, deve-se contar com a presença dos pais.

Os pais fazem parte da criação de hábitos, da busca por objetivos, da manutenção da motivação pela prática atlética, da criação de modelos de condutas e do acompanhamento emocional. Em suma, a família é um pilar que sustenta o processo de formação do atleta.

Segundo Rodríguez e Garcia (2010), os pais são o primeiro e o principal contexto de socialização dos filhos. As experiências aprendidas no ambiente familiar são transferidas a todos os âmbitos nos quais o indivíduo interaje. Assim, o modelo de êxito ou fracasso que vivam no contexto familiar será transferido ao âmbito esportivo.

Na literatura sobre o tema, a maior parte da influência da família se dá nos primeiros anos, que é quando se começa a traçar um modelo de prática esportiva e que as influências a nível emocional e educacional ficam marcadas para o resto da vida. Nesse sentido, é na infância que as estruturas começam a amadurecer e tudo o que for aprendido nesse período será transferido às áreas de desenvolvimento.

Durante a formação, os indivíduos desenvolvem interesse e motivação pela prática esportiva e é justamente nessas etapas que a família deve adotar uma postura que mantenha o interesse dos jovens. É possível que em muitos casos ocorra o contrário: que os pais não estejam alinhados aos interesses do jovem e, assim, com o tempo, a motivação não se mantenha por falta de acompanhamento. Ou os pais podem mostrar interesse e ser os principais referentes e as vidas deles sejam envolvidas pela carreira atlética. O importante é o acompanhamento permanente e equilibrado.

Como os indivíduos se veem e como são vistos pelos pais

A percepção que os pais têm sobre as capacidades de rendimento dos filhos exerce uma notável influência na percepção que os indivíduos terão sobre as próprias capacidades e o posterior interesse pela prática esportiva.

Jacobs e Eccles (1992) revelaram que a habilidade percebida pelo indivíduo está relacionada à percebida pela mãe. A percepção que o indivíduo tem sobre as próprias capacidades está relacionada ao nível de habilidade real que possui e ao interesse que tem pela prática do esporte. Nesse sentido, vemos como a percepção dos pais é influente, visto que é compatível com a dos filhos. É importante que os pais criem possibilidades para os filhos, visto que estes serão transformados com esse reflexo.

Isso fica muitas vezes claro nos *feedbacks* que os pais dão em situações de sucesso ou fracasso dos indivíduos. Babkes e Weiss (1999), em um estudo com jogadores de futebol, afirmou que, quando os filhos recebem informações positivas, tanto das mães como dos pais, a capacidade destes melhora.

Brustad (1992) afirma que os familiares (pais) dão forma às percepções dos indivíduos em duas direções. Em primeiro lugar, os pais fazem interpretações sobre os sucessos obtidos pelos filhos e influenciam na percepção de êxito ou fracasso, fruto de tais interpretações, que estes tenham. Em segundo lugar, os pais orientam os esforços dos filhos para onde tenham expectativas de êxito. Além disso, o autor afirma que há uma relação linear entre a percepção física dos indivíduos e a quantidade de estímulo oferecida pelos pais.

2.1.2 Família e motivação

Duda (1999) indica que o direcionamento das metas dos filhos pelos pais é um caminho para orientar o êxito esportivo, visto que tem uma relação direta com o direcionamento das metas percebidas pelos indivíduos.

Cervelló e Guzmán (1996), em um trabalho com 75 atletas de ambos os sexos, evidenciaram relações diretas e significativas entre a orientação dos atletas na competição e a percepção dos critérios de êxito em competições graças a pais, treinadores e amigos.

Em outro estudo, com uma população maior de indivíduos (975), Gutierrez e Escarti (2006) demonstraram provas da relação entre a percepção e sucesso que pais e professores têm na educação física escolar com a percepção do próprio sujeito.

Hellstedt (1988) demonstra que há uma relação significativa entre o entusiasmo que os esquiadores manifestam em relação às tarefas e à participação ativa dos pais com motivações e acompanhamentos sem pressão. Van Yperen (1997 e 1998) afirmou que os pais que acompanham os filhos com estímulo geram respostas afetivas em relação ao esporte. Esses indivíduos (jogadores de futebol) têm experiências mais divertidas quando o apoio dos pais em relação à prática do esporte é positivo.

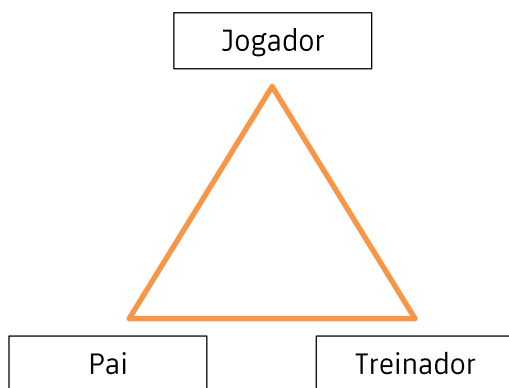
A atitude e o comportamento positivo e animador dos pais e familiares está vinculado a experiências e vivências prazerosas por parte dos indivíduos no respectivo esporte. Se os pais manifestam satisfação com o esforço e rendimento dos filhos, estes terão mais chances de desfrutar da prática atlética.

Os pais devem encontrar o equilíbrio entre a maneira de acompanhar os filhos e a intenção de não gerar níveis altos de ansiedade e estresse. Sua maneira de apoiar a carreira atlética é determinante quanto à vivência do indivíduo no treinamento. Há várias famílias (pai e mãe) cujas expectativas de vida são voltadas à prática esportiva dos filhos e que geram uma fonte de pressões constantes, bem como não percebem como prejudicial isso pode ser.

Contexto:

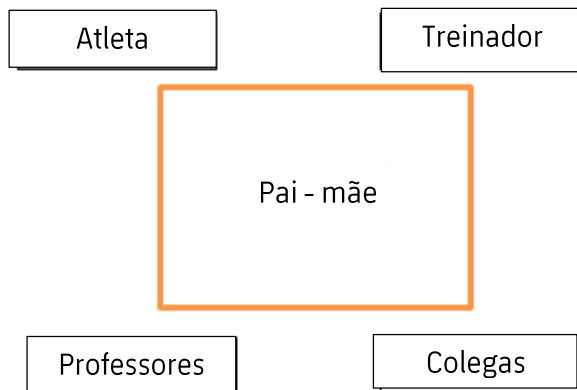
Durante a carreira atlética, o ambiente familiar e próximo é o que acaba criando o tipo de experiência que o atleta vai realizar. Esses vínculos são definidos e representados graficamente de diversas maneiras:

Figura 1: modelos de contexto.



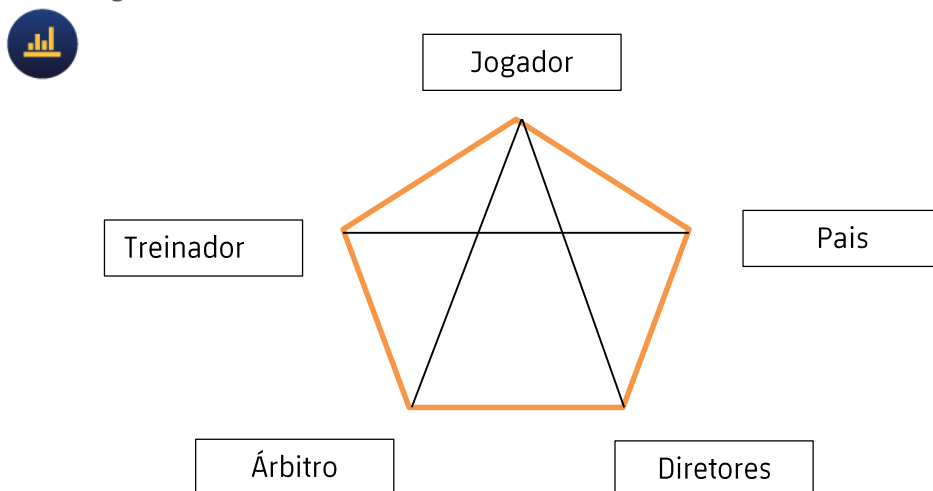
Fonte: Dosil (2008).

Figura 2: modelo de Ortin.



Fonte: Ortin (2009).

Figura 3: modelo de Smoll



Fonte: Smoll (1991)

A figura do triângulo foi proposta por Smoll (1999); a do quadrado por Ortin (2009); e a do pentágono por Dosil (2009).

Cada figura exibe um modelo de contexto de influência próximo à vida do sujeito durante a carreira esportiva. Cabe destacar que os pais fazem parte das três figuras, o que deixa claro o grau de relevância que eles têm na vida esportiva dos filhos.

Tal contexto influencia as pautas de comportamento dos indivíduos com base nos próprios modelos de conduta e relacionamento. A saber:

- Os costumes sociais e as relações estabelecidas pelos pais, tanto com os filhos como com os demais. A maneira como os pais tomam decisões, manifestam-se, resolvem problemas, exibem emoções etc. influencia a forma de ser dos filhos.
- Tipos de expectativa dos pais em relação aos filhos. Nesse caso, quando os pais depositam expectativas distantes das possibilidades concretas dos filhos, geram níveis altos de desmotivação e, inclusive, a possibilidade de abandono do esporte. O mesmo ocorre no caso contrário, quando as expectativas estão muito abaixo da capacidade, gerando as respostas mencionadas anteriormente.
- Motivação e pressão Os pais devem direcionar níveis motivacionais ideais em relação à prática do esporte, sem cair em pressões elevadas que possam ter o efeito contrário (Ortin, 2009).

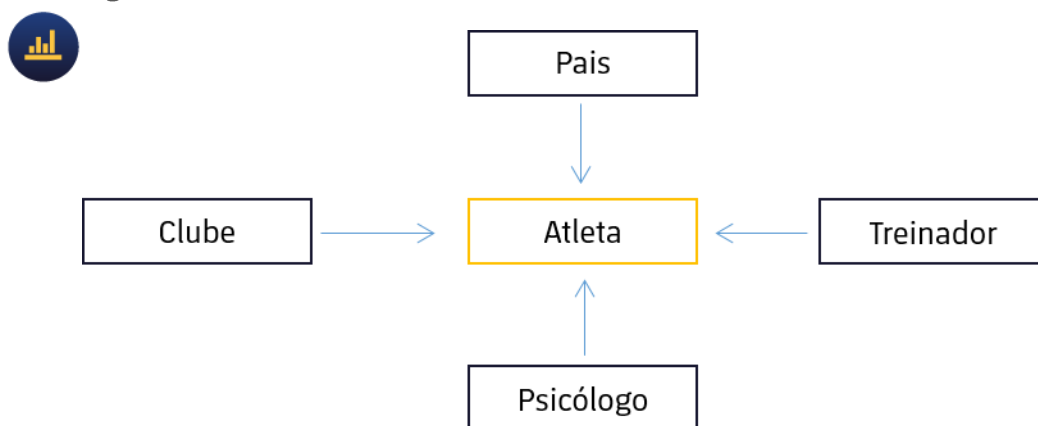
- Atitudes O conjunto de crenças que os pais ensinam aos indivíduos os predispõem a levar a prática esportiva de maneira positiva ou negativa (acreditar ou não nas capacidades). A atitude dos pais em relação ao contexto que cerca o esporte é fonte de motivação para o sujeito (Dosil, 2003).

Gordillo (2000) apresenta uma série de características ideais que os pais podem assumir no acompanhamento dos processos de formação:

- Controlar as próprias emoções para não influenciar as do sujeito.
- Compreender que os treinadores são os líderes dos projetos esportivos.
- Interpretar que o sucesso e o fracasso fazem parte dos processos esportivos.
- Realizar acordos com treinadores, entender os objetivos e respeitar as diferenças.

Como foi mencionado anteriormente, os pais fazem parte da estrutura de trabalho dos treinadores e das instituições esportivas, fruto do grau de influência que têm na vida dos atletas. É por isso que a abordagem se torna multidimensional em relação ao trabalho com o indivíduo, visto que se deve ter os pais como participantes ativos ao lado destes, pois fazem parte do ambiente próximo.

Figura 4: contexto multidimensional



Fonte: elaboração própria.

Dada a prioridade em relação ao aprimoramento esportivo dos indivíduos, o clube deve integrar os pais ao projeto, pois tudo o que ocorre no microsistema familiar afeta diretamente tal rendimento. A presença de um psicólogo esportivo tem bastante importância. Um exemplo: em caso de atletas jovens ou adolescentes com pais recém-divorciados, o apoio emocional e a compreensão

do clube são indispensável durante tal processo. Se essas variáveis não são tratadas no momento oportuno, prejudicam o rendimento esportivo e o vínculo com o esporte em si.

2.1.3 Momentos de iniciação

A iniciação corresponde à atividade esportiva fora do ambiente escolar e equivale às primeiras experiências dos indivíduos nesse tipo de práticas. Gimenez (2000) refere-se à iniciação como o primeiro período de formação esportiva.

Geralmente, as etapas de iniciação da prática do esporte começam em idades muito jovens (entre 7 ou 8 anos), quando o maior interesse está mais na brincadeira do que no esporte propriamente dito. A partir dos 9 ou 10 anos, começa a ser manifestado um interesse mais relacionado ao esporte. Isso se deve aos níveis de maturidade e a compreensão de certas condutas sociais, como as tendências ou modas exibidas nos meios de comunicação.

Durante essa etapa, os pais devem educar os filhos em relação à prática do esporte como algo prazeroso, bem como conservar o aspecto lúdico, divertido e, sobretudo, sem obrigações. A principal diferença entre a prática esportiva e a educação é o caráter obrigatório. O indivíduo é acompanhado no desejo de praticar um determinado esporte ou de deixar de fazê-lo. A prática do esporte é escolhida com base em vários estímulos: influência dos pais, colegas, meios de comunicação, estrelas do esporte que são admiradas, etc. Durante os primeiros anos, os jovens e os pais devem explorar as vivências que o esporte proporciona sem a necessidade de estabelecê-lo como definitivo.

Alguns pais costumam querer que os filhos se dediquem exclusivamente à prática do esporte que eles mesmos realizavam anteriormente. Esse é outro inconveniente encontrado nas etapas de iniciação. O esporte deve ser uma experiência gratificante e não deve ser convertido em uma tarefa imposta e coercitiva. O que não significa dizer que se deve perseguir o esporte na cultura. Deve ter um papel educativo e os pais devem colaborar (junto aos outros agentes do esporte) para que tal papel seja cumprido.

A seguir, mencionamos alguns exemplos nascidos de distintas experiências acumuladas ao longo dos anos na área do esporte, não somente como psicólogos ou treinadores, mas também, e sobretudo, como pais e fãs.

Exemplo: é digno de nota como os pais se comportam com os filhos nos fins de semana durante encontros esportivos. No caso do futebol, alguns pais querem ocupar o papel de treinadores, psicólogos, fãs, árbitros e diretores enquanto estão nas arquibancadas assistindo à partida. Apoderam-se de um conhecimento

multidimensional e se colocam em um estado de superioridade moral em relação ao resto das opiniões discordantes. Eles discutem todas as decisões tomadas na partida de futebol com crianças de 8 anos, em que não há regras, pontos nem campeonatos em jogo. É apenas uma prática esportiva como agente socializador e educativo. Esse exemplo advém de um caso concreto, pois é muito comum em eventos esportivos.

Nesse ponto deve-se ter cuidado especial, visto que muitas vezes os pais não chegam a compreender o grau de influência que têm na vida esportiva dos filhos e cometem erros irreversíveis. O clube e o olhar multidimensional, que coloca os pais como agentes educadores na formação esportiva, é responsável por estabelecer uma série de normas em relação à participação que possam ter no processo dos atletas. Com critérios claros de participação, é possível realizar a iniciação esportiva de maneira harmônica para qualquer indivíduo.

Os pais, muitas vezes, não são responsáveis por não saber como guiar os processos de iniciação, visto que o clube deve comandar e guiá-lo se conta com recursos humanos preparados e capacitados para fazê-lo.

O psicólogo esportivo trabalha às vezes mais com o grupo familiar do que com o próprio atleta. Quando é identificada uma instabilidade familiar, o clube deve servir de mediador para que isso não prejudique o rendimento do indivíduo, sobretudo se está em uma das etapas de iniciação.

A estrutura com a qual o atleta deve ser formado é a que conta com a educação de valores. A seguir, mencionamos os tipos de famílias que predominam para jovens que praticam esporte para entendermos como intervir em cada caso.

Segundo Romero (2002), há diferentes tipos de pais de jovens atletas:

- Pais com passado no esporte de alto rendimento.
- Pais com passado no esporte, mas que não chegaram ao alto rendimento.
- Pais fãs de esportes.
- Pais sem interesse pelos esportes.
- Pais interessados na formação esportiva como hábito para a vida dos filhos.
- Pais interessados na prática do esporte como meio para conseguir saúde.
- Pais interessados no vínculo com o esporte como referente social.
- Pais treinadores, diretores, gerentes ou com alguma relação de trabalho com o esporte.

Para tais caracterizados dos perfis dos pais, Roffe (2003) divide a atitude deles em três tipos:

- Pais sem interesse, indiferentes. A decisão de treinar é tomada pelo jovem.
- Pais equilibrados (para Roffe, é o perfil ideal).

- Pais superprotetores.

Entre as tipologias descritas, é possível observar as diferentes formações que cada atleta terá no núcleo familiar. A nível de formação, como treinadores e psicólogos esportivos, é importante fazer um perfil familiar para entender como será composto o ambiente do atleta: o trabalho dos pais, qual é a relação com o atleta, o que pensam sobre o esporte como agente formativo e educativo, o que pensam sobre o alto rendimento, como acompanham o filho durante o processo, etc. São dados que formam perfis familiares e podem ser utilizados para elaborar propostas de intervenção para o atleta ou mesmo o próprio grupo familiar.

O compromisso dos atletas em relação à prática do esporte em si está diretamente relacionado ao perfil familiar; logo, conhecê-lo ajuda a entender o compromisso destes.

A experiência e a formação acumuladas revelam que, na maioria dos casos, é fruto de uma relação linear entre atletas interessados e famílias comprometidas com o esporte e com a formação dos filhos. No caso contrário, dá-se a mesma relação: atletas desinteressados e com pouca disposição. Ocorre quando contam com pais que não se preocupam com a realidade dos filhos e não demonstram interesse em estarem envolvidos no processo formativo.

Relação entre pais e treinadores durante treinos e competições

Muitos dos pais intervêm durante treinamentos e competições para dar orientações aos filhos. Em um trabalho de Granados, Guzman e Sánchez (2009), realizado em uma comunidade na cidade de Sevilha, foram analisadas as práticas esportivas realizadas a fim de coletar dados sobre a participação dos pais. Reuniram-se informações por meio de questionários. As primeiras conclusões mostraram que a participação dos pais está relacionada ao tipo de esporte praticado. Em tal estudo, foi aplicado um questionário aos treinadores, pais e atletas. Os esportes foram: futebol de 7, futebol de salão, basquete, voleibol, handebol, badminton e tênis.

O esporte em que os pais mais se relacionam com o treinador e o filho durante as partidas e competições é o futebol de 7 (mais da metade dos pais entrevistados). Contrariamente, o tênis é o esporte em que os pais menos interagem com o treinador e o filho durante partidas e competições.

No estudo, foi apresentado um caso confuso em que os pais mostram que falam pouco com os treinadores, enquanto estes dizem o oposto. 70% dos treinadores diz que os pais falam com eles, ao passo que 30% dos pais afirmam fazê-lo.

No caso dos pais que mais assistem aos treinamentos e ficam durante a prática, novamente é o futebol de 7 o que conta com maior presença. Da mesma forma, é o esporte com maior presença durante competições.

É possível observar que existe uma participação mais ativa nos esportes coletivos do que nos individuais. Esses dados são de grande importância para trabalhar nas relações com os familiares dos atletas. Deve-se estudar como esta diferença influencia na carreira esportiva em relação ao acompanhamento, ou a falta dele, dos pais.

Figura 3: Pais que falam com treinadores

Tabela 1. Esporte que o filho pratica. Conheço e falo com o técnico do meu filho					
	Não, nunca.	Às vezes.	Normalmente.	Muitas vezes.	Sim, sempre.
Futebol de salão.	14,1%	35,2%	21,4%	14,8%	14,5%
Futebol de 7	12,5%	20,8%	12,5%	22,9%	31,3%
Basquete	8,8%	30,9%	25,8%	20,3%	14,3%
Voleibol	33,3%	24,6%	10,5%	10,5%	21,1%
Handebol	9,6%	37,0%	34,2%	9,6%	9,6%
Badminton	24,2%	39,4%	6,1%	15,2%	15,2%
Tênis	35,6%	44,4%	15,6%		4,4%
TOTAL	15%	32,4%	21%	15,7%	15,9%

Fonte: Granados, Guzman e Sánchez, 2009.

Figura 4: Pais que assistem às competições

Tabela 7. Esporte que o filho pratica. Fico para ver meu filho jogar nas partidas.					
	Não, nunca.	Às vezes.	Normalmente.	Muitas vezes.	Sim, sempre.
Futebol de salão.	10,1%	16,7%	16,0%	21,2%	36,1%
Futebol de 7	5,2%	8,3%	12,5%	14,6%	59,4%
Basquete	13,7%	9,4%	7,1%	21,7%	48,1%
Voleibol	28,9%	18,4%	10,5%	21,1%	21,1%
Handebol	9,6%	28,8%	24,7%	20,5%	16,4%
Badminton	51,5%	27,3%	6,1%	9,1%	6,1%
Tênis	15,8%	28,9%	10,5%	10,5%	34,2%
TOTAL	13,4%	15,9%	13%	19,4%	38,3%

Fonte: Granados, Guzman e Sánchez, 2009.

Os grupos familiares são fontes de pesquisas de campo para a psicologia esportiva, visto que a influência no rendimento esportivo do indivíduo não é desprezível.

O papel do treinador no vínculo entre pais e esporte é o de guia em um caminho que permita o rendimento flua de maneira ideal. Os pais exercem uma influência negativa quando transmitem ao esporte conceitos de ganhar e sucesso em vez de diversão, lazer e aquisição de habilidades físicas, emocionais e sociais. Neste ponto, o treinador deve reorientar as prioridades dos pais que não compreendem o objetivo do esporte, do clube e do treinador.

Segundo Tardy (1985), o apoio familiar se divide em três pontos: emocional (empatia), instrumental (recursos materiais e econômicos colocados a serviço do atleta) e avaliativo ou informativo (pais, treinadores e agentes informam aos atletas sobre o rendimento).

Na Comunidade Autónoma de Castilla y Leon, realizou-se um estudo com entrevistas diretas com atletas sobre o apoio que recebem das famílias, treinadores e colegas. Foram conduzidas 338 entrevistas com modalidades esportivas diferentes, bem como com ambos os sexos. Segundo os resultados, 77% dos atletas afirma contar com apoio emocional dos familiares (pai, mãe e irmãos). Em relação às diferenças entre pais e mães, surge apenas a questão do temor das mães em relação a esportes de alto risco, mas com porcentagem alta de participação e apoio. Dentre o 77% que afirma contar com apoio familiar,

64,7% afirma que recebe de ambos, pai e mãe, enquanto o restante recebe apenas de um (pai ou mãe).

Os atletas de alto rendimento exibem maior porcentagem de apoio familiar do que os que ainda não em tais níveis de competição. É evidente que as pressões do alto rendimento exigem, naturalmente, o acompanhamento afetivo. À medida que o atleta se profissionaliza, o compromisso e a ajuda familiar aumentam. Quanto ao clube, o corpo de treinadores e psicólogos esportivos, é importante avisar aos pais sobre o nível de compromisso à medida que o atleta cresce como profissional. O compromisso é proporcional ao crescimento esportivo.

No estudo mencionado, indica-se que os conflitos entre familiares, treinadores e atletas advêm dos pais e se dá, majoritariamente, com atletas que ainda não apresentam alto rendimento. Na maioria dos casos, estão relacionados à falta de rendimento no âmbito escolar, fruto das horas destinadas aos treinos. Ficou claro que, nas instâncias formativas do esporte, os indivíduos apresentam realidades paralelas entre esporte e educação. Nesses casos, os pais devem saber administrar as cargas de trabalhos dos filhos e frequentar instituições educativas que deem respaldo a tal realidade a nível curricular. Caso contrário, o volume elevado de compromisso dos indivíduos trará como consequência o surgimento de conflitos e, sobretudo, diminuição do rendimento acadêmico e esportivo.

No caso das relações dos atletas com os treinadores: 75% dos atletas de alto rendimento afirma ter uma boa relação com o treinador; já os que ainda não estão no nível de alto rendimento, 84% afirma ter uma boa relação. Como se pode observar, a porcentagem é maior entre os que ainda não enfrentam muitas exigências, considerando que estas devem ser motivo de conflito com os treinadores.

Smith (1999) afirma que os agentes de socialização são indispensáveis para manter o nível motivacional no esporte. Quanto à participação da família, o esporte dá maior valor ao suporte emocional que ao econômico. Nos primeiros anos de treinamento, os atletas demandam a presença física das famílias nas competições e apoio emocional direto. À medida que crescem, a demanda diminui. É evidente a necessidade de apoio nos primeiros anos, quando ainda não contam com habilidades emocionais e psicológicas para enfrentar as exigências da competição.

Os esportes, tanto individuais como coletivos, são múltiplos e variados. Cada um reúne características definidoras dos níveis de participação dos familiares quanto às demandas econômicas, emocionais, etc.

A família acompanha o processo e colabora para manter uma participação ativa no esporte, mais do que a melhoria no rendimento. O atleta se aprimora na medida em que treine, comprometa-se e saiba administrar as variáveis

psicológicas. Se a família está presente durante o processo, gera-se uma melhoria no rendimento esportivo porque o atleta poderá treinar. Tudo está relacionado.

2.1.4 Formação de pais de atletas

Hábitos saudáveis

- Alimentação

Os hábitos alimentares têm grande impacto no rendimento e no bem-estar do atleta, tanto a nível de iniciação como no esporte de alto nível. Nesse último, é um fator crucial. Além de formar os atletas nesse âmbito, é fundamental também que os pais recebam assessoramento e bases para dar suporte aos filhos. De um lado, para fomentar condutas alimentícias saudáveis em termos gerais e especialmente quanto à prática do esporte, bem como para prevenir e detectar possíveis transtornos alimentares.

Cabe destacar que a abordagem dos hábitos alimentares deve ser feita em uma perspectiva multidisciplinar. Em primeiro lugar, é importante que todos os agentes envolvidos no ambiente do atleta de alto rendimento (treinadores, famílias, diretores, médicos, etc.) contem com informações precisas e suficientes sobre este aspecto. Além disso, as intervenções são sugeridas pelos profissionais, tanto da psicologia esportiva como da nutrição. Os primeiros se encarregam de explorar e coletar informações sobre a conduta alimentar dos atletas, bem como de conscientizar os agentes envolvidos sobre a importância deste aspecto. Os nutricionistas se encarregam de oferecer bases e recomendações práticas e adaptadas a cada caso em função da atividade esportiva realizada e as necessidades de cada atleta.

- Sono e descanso

O descanso e a recuperação também influenciam de maneira clara no rendimento. É evidente a necessidade de informar e conscientizar os atletas, sem esquecer que é preciso envolver as famílias para que exerçam um papel de facilitadoras.

É possível ofertar oficinas aos pais, em que, por um lado, sejam explorados os hábitos e rotinas do sono e descanso; e, por outro lado, ofereçam bases de higiene do sono para conseguir otimizá-lo.

Os pais são um modelo forte dos hábitos em família, por isso enfatizamos que eles também devem seguir as recomendações sugeridas. É possível oferecer material que reúna informações básicas sobre meios para favorecer o sono, para

que possam considerá-lo sempre e sirva para beneficiar os hábitos de descanso de toda a família. A seguir, um exemplo de documento informativo.

- Autonomia e responsabilidade

O esporte em si favorece a aquisição de compromissos e influencia os praticantes desenvolvam responsabilidade. Para reforçar tais valores, é muito importante que se potencialize a aquisição de autonomia no âmbito familiar. Em alguns casos, os pais se envolvem em demasia em tudo o que cerca a prática esportiva dos filhos e impedem que estes assumam responsabilidades correspondentes à sua idade e capacidade.

Citemos o exemplo de um nadador de 12 anos que treina 4 dias por semana após a escola. Ele chega à sua casa, pega a mochila que a mãe preparou e vai para a piscina. Quando volta do treinamento, deixa a mochila na cozinha e é a mãe quem, de novo, se encarrega de esvaziá-la. Nesse caso, é possível fornecer aos pais indicações de que decidam e determinem quais são as responsabilidades de cada um. Assim, o nadador pode se encarregar de preparar a mochila todos os dias e avisar aos pais quando precisar de material novo. Os pais supervisionam o cumprimento das tarefas atribuídas e aplicam consequências caso não as cumpra. Tal como explica Ortin (2009), esses detalhes são importantes para que o jovem atleta adquira responsabilidades sobre o que faz e interiorize a importância de preparar a atividade, pensar sobre ela e ter controle sobre a conduta própria.

Outro aspecto a ser trabalhado é o estabelecimento de limites e regras. Os limites agem como guias de conduta, indicam de que maneira nos comportamos em cada momento e são uma maneira de preservar nossa integridade e bem-estar. Favorecem a autonomia e a segurança, visto que graças a eles sabemos como agir a cada momento. Às vezes, é complicado estabelecer limites aos filhos e aplicá-los de maneira consistente. É possível oferecer uma oficina dedicada a este tema para dar informações aos pais sobre a utilidade e a importância dos limites e das pautas para trabalhá-los.

- Gestão do tempo

Uma gestão do tempo adequado é vital para atletas de elite. Em muitas ocasiões, horários de treinamento são combinados com atividade acadêmica, de trabalho ou com a vida familiar. Se os pais recebem formações a esse respeito, poderão atuar como facilitadores para que os atletas consigam uma organização adequada do tempo e que permita cumprir as atividades de cada área das suas vidas. Também serão capazes de organizar melhor seu tempo e atividades, o que traz benefícios para toda a família e favorece a atuação como modelos para que os filhos desenvolvam também uma gestão do tempo eficiente e adaptada às necessidades deles. Por exemplo, se os pais se queixam habitualmente sobre a

quantidade de tempo que os filhos dedicam ao uso do celular. Frequentemente discutem com eles para que parem de usá-los e dediquem mais tempo aos estudos. Todavia, eles mesmos passam pelo menos horas durante o dia consultando redes sociais, respondendo mensagens ou navegando na internet. Se conseguirem realizar uma gestão do tempo mais eficiente nesse sentido, a mensagem será mais poderosa e os filhos verão que os pais são coerentes com o que fazem e exigem.

Podemos começar com a implementação de um auto-registro que indique as atividades realizadas de maneira quotidiana e o tempo que dedicam a cada uma delas. Esse exercício facilita a tomada de consciência do tempo que dedicamos a cada área. Em muitos casos, é frequente escutar a frase "não tenho tempo". Ao fazer tal registro, a pessoa chega a se surpreender ao ver que tem mais tempo livre do que percebia, ou que o deslocamento até o local de trabalho ocupa 7 horas semanais.

A seguir, apresentamos um exemplo de auto registro em que as pessoas marcam em cores diferentes as horas que emprega em cada uma das atividades (sono e descanso, trabalho ou estudo, comer, deslocamentos, lazer, esporte, etc.). Em seguida, há um cálculo das horas semanais dedicadas a cada tarefa para motivar a tomada de consciência mencionada. Com base no que foi observado no registro, serão propostas pautas para melhorar a gestão do tempo e serão oferecidos recursos e ferramentas que ajudem a consegui-la. É importante reconhecer os principais "ladrões de tempo" para estarmos conscientes e, assim, podermos evitá-los (distrações como o celular, TV, música, videogames, etc.). Na medida do possível, tenta-se adaptar as recomendações oferecidas a cada caso concreto.

➔ 2.2 Os colegas e o apoio social

Introdução

Os colegas, ou pares, são um marco referencial muito importante para a prática do esporte. Sua relevância aumenta especialmente durante a adolescência, quando a confiança nos amigos chega a ser maior do que a na família. As outras pessoas importantes constituem modelos de influência social, que serão mais influentes quanto mais a pessoa se sinta próxima e semelhantes a eles. Por isso, espera-se que o grupo de amigos de um adolescente, com idade, características pessoais e sexo semelhantes, atuarão como modelo para a prática do esporte. Igualmente, o fato de praticar um esporte competitivo influencia em qual grupo de pares será escolhido e qual será o grupo de referência.

Se falamos de atletas de elite, podemos supor que, igualmente ao que ocorre com a família, a influência dos pares vá muito além do que a etapa da adolescência. Na idade adulta, o atleta encontra uma importante fonte de apoio social na rede de amizades e relações afetivas. Como ocorre no caso da família, o apoio emocional oferecido pelos pares é uma fonte de reforço, motivação e confiança para os atletas.

A relação com os pares, também presente no âmbito do esporte, apresenta características próprias que a distinguem da estabelecida com colegas que não o praticam. Falamos dos companheiros de equipe. Os times têm grande importância na socialização dos membros que os compõem, tanto nas primeiras idades na iniciação como no alto nível esportivo. Os componentes de um time compartilham grande quantidade de tempo, objetivos comuns e motivações. Em determinados momentos, o peso do time pode chegar a se igualar, ou mesmo superar, o de outros agentes como a escola ou a família.

Aprofundaremos a análise dos pares no contexto do esporte para falar da coesão. Nossa referência é o modelo de Carron (1982), que explica a coesão como um processo dinâmico que tem reflexos na tendência grupal de se manter juntos e unidas na busca de metas e objetivos. Com base nessa definição, podemos afirmar que o grau de coesão de um grupo tem consequências sobre o nível de rendimento. Todavia, embora sempre se consiga potencializar o rendimento, a coesão implica um ambiente positivo que favorece as relações dentro da equipe. Um time coeso tem membros mais satisfeitos e consegue maior eficácia deles.

O treinador tem um papel importante no grau de coesão do time, embora os jogadores também possam potencializá-la por meio da influência que uns têm sobre os outros. Algumas das pautas que os atletas podem seguir para contribuir

e manter a coesão do grupo são: manter comunicação fluida entre atletas e treinador, proporcionar reforço positivo aos companheiros, cooperar, estar conscientes de que cada membro do time precisa dos demais para conseguir os objetivos estabelecidos.

2.2.1 Variáveis que influenciam a participação no esporte

Kenyon e McPherson (1973) propuseram um modelo que entende o esporte como um processo educativo em que a permanência dos indivíduos é influenciada por três variáveis: habilidades físicas e psicológicas do atleta, estímulo oferecido para a prática do esporte e a influência dos agentes socializadores.

Tanto família, treinador como grupo de pares (amigos) são considerados agentes de socialização durante o processo ou carreira esportiva de um indivíduo. No próximo capítulo serão desenvolvidas considerações sobre o momento em que a família e o treinador passam para o segundo plano e o protagonismo passa aos colegas.

A adolescência é considerada como a etapa em que ocorre o mencionado supra. Nesse período, os pares, sobretudo os do mesmo sexo, começam a ser referência na participação dos indivíduos no esporte.

Ao estabelecer as diferenças entre os pares, a família e os treinadores, é possível dizer que o primeiro é formado por pessoas escolhidas pelos indivíduos, que se reúnem em decorrência de características em comum. Por isso o nome "pares" manifesta o que tal grupo representa para o indivíduo. Os indivíduos podem pertencer a um ou mais grupos: grupo de atletas, de música, de amigos de bairro etc. À medida que crescem, as pessoas podem aumentar os grupos de colegas segundo as atividades que realizem.

Como foi mencionado, a adolescência é a etapa em que os indivíduos compartilham mais tempo com os pares do que com outras pessoas, pois compartilham intimidades, gostos, costumes e inclusive treinos.

Bandura (1987), ao propor a teoria cognitiva social, estabelece que os adolescentes devem ter grupos de pares independentemente do lugar ou da cultura. Considera que é uma etapa em que esse tipo de vínculo deve existir. Os adolescentes que não têm a possibilidade de compartilhar tal etapa com os pares sentem mais solidão do que o resto dos companheiros.

Escartí, Guzman e Cervello (1993) afirmam que a proximidade com o grupo tem por base a idade, os interesses e o *status*. Com isto, é possível dizer que os melhores serão fonte de motivação e acompanhamento na carreira esportiva.

Fazer parte do esporte de alto rendimento é algo relevante para a vida de uma pessoa, principalmente de um adolescente. Isso tem consequências nos adolescentes, visto que influencia o estilo de amizades escolhidas. As características do alto rendimento nas etapas mencionadas implicam que o atleta deve ter um estilo de vida bastante diferente de um outro indivíduo da mesma idade e que não se encontre em um processo esportivo. Têm horários de treinamento, dietas especiais, rotinas de descanso, turnos de aperfeiçoamento, competições durante a semana ou nos fins de semana, etc. Tudo isso determina o perfil de amizades que o adolescente escolhe em tal etapa.

Coakley (1993) afirma que a socialização esportiva gera valores e, ao mesmo tempo, é um processo dinâmico entre agente socializador e sujeito socializado. Segundo tal paradigma, entende-se que os sujeitos escolham companheiros e amizades que atravessem processos semelhantes.

Por exemplo, no caso de uma atleta de nado sincronizado: pela manhã vai à escola e à tarde pratica o esporte por 4 horas todos os dias, algumas vezes por mais tempo caso esteja em preparação para uma competição importante. Nos fins de semana, normalmente não pode sair com os colegas de sala porque está competindo ou treinando, logo deve descansar para estar pronto. O estilo de vida implica que as amizades mais próximas sejam os colegas do clube de natação, com os quais se sente mais semelhante nos hábitos e rotinas, e com quem compartilha vivências muito parecidas.

2.2.2 Atletas e grupos de pares

Carbonell e Ferriol (2003) realizaram um estudo com 351 atletas adolescentes a fim de identificar a relação entre os pares e a prática esportiva na adolescência. No trabalho, identificaram que a relação se deve à prática esportiva, ao reconhecimento social e às relações sociais. Ainda segundo o estudo, as amizades dos indivíduos estão vinculadas ao esporte. A seleção de pares também se relaciona com questões afetivas e de filiação. Os adolescentes encontram tais variáveis em grupos de jovens que também praticam esporte. O sentimento de pertencimento ao grupo aumenta se este reúne características e objetivos semelhantes.

Não se trata de fazer uma análise descritiva da adolescência como etapa de desenvolvimento e amadurecimento, mas é em tal momento que os indivíduos priorizam as relações sociais com os pares, ao passo que a família e os treinadores passam para o segundo lugar.

Durante a infância, por sua vez, os pais e treinadores são os que protagonizam a socialização e a formação do indivíduo.

Em relação aos perfis dos grupos de pares que os sujeitos buscam, como mencionado, há um direcionamento real àqueles que estejam vinculados à prática esportiva. O esporte reúne uma série de características determinantes para o direcionamento de amizades dos indivíduos. As variáveis de alto rendimento são:

- A coesão dos grupos.
- A motivação.
- A autoeficácia.
- A liderança.
- A ansiedade.
- Os estereótipos.

As variáveis mencionadas, junto ao contexto, influem na construção pessoal dos indivíduos, no desenvolvimento socioafetivo e orientam perfis de grupos de pares. Esses grupos criam uma influência tão grande nos indivíduos que, inclusive, podem motivar a continuar ou não a prática do esporte.

Uma das características da adolescência é a necessidade de buscar motivos para fazer algo. No caso dos atletas, ao serem acompanhados por grupos que compartilham necessidades, objetivos, interesses, gostos, emoções, etc., gera-se uma estabilidade em relação à continuidade dos treinamentos. Muitos adolescentes deixam ou se retiram do esporte nessa etapa. No caso de compartilharem vínculos com grupos que não se relacionam ao esporte e com grupos que não compartilham semelhanças nos interesses pela atividade física, criam-se maiores chances de abandono. É justamente a coincidência dos objetivos com o grupo de pares que o motiva a continuar no esporte.

Em um trabalho de Moya, Moreno, Rivera, Ramos e Iglesias (2011) com 9.821 atletas adolescentes escolarizados da Espanha, coletam-se dados importantes sobre tais questões.

Tal estudo mostra que 48% dos adolescentes pratica algum esporte de maneira regular. Quanto aos motivos, destaca-se a presença do esporte na família e, sobretudo, no grupo de pares, o que gera a adesão. O gênero é outra das variáveis que influencia a continuidade nos treinamentos: as mulheres têm menos dedicação à prática esportiva durante a adolescência, associado ao fato de que o esporte é considerado uma atividade pouco feminina. O desapego das mulheres com o esporte durante a adolescência está relacionado a velhas crenças sobre o desenvolvimento da musculatura e consequentes percepção de imagem corporal das mulheres (Slater e Tiggermann, 2010). As mulheres tendem a deixar os esportes antes do que rapazes.

Esse estudo mostra que o grupo de pares começa a ser influente para mulheres em relação à atividade física a partir dos 15 anos de idade. Antes de tal idade, a família é o principal respaldo emocional. Se o esporte está ausente no grupo de pares e na família aos 15 anos, há chances altas de que haja abandono.

Quanto ao nível aquisitivo, demonstrou-se que os adolescentes (homens e mulheres) com bom nível aquisitivo familiar são os que permanecem mais tempo no esporte. Em resumo, as variáveis mencionadas: bom poder aquisitivo, grupo de pares e famílias que praticam esporte aumentam as chances de permanência.

Esses dados revelam informações que devem ser levadas em conta pelo grupo de treinadores e psicólogos esportivos. À medida que se compreenda a adolescência como uma etapa especial, será possível elaborar estratégias de intervenção (por parte dos psicólogos) e modelos de treinamento (dos treinadores) que contemplem as sensibilidades da idade. Não apenas quanto ao planejamento do trabalho, mas à compreensão do jovem atleta que, seguramente, durante tal etapa apresentará momentos de instabilidade.

No caso da instituição, deve ser um objetivo de trabalho perguntar sobre e conhecer os vínculos dos atletas e as possíveis influências, não como maneira de controle, mas fonte de informação para possíveis instabilidades dos indivíduos. Ao se lidar com as informações de cada um dos atletas, será possível oferecer um melhor acompanhamento para eles. Em muitas das instituições esportivas, os treinadores são alheios ao desenvolvimento social dos atletas e, assim, não compreendem certos comportamentos. Isso é fruto da falta de acompanhamento fora do âmbito do esporte. Muitas vezes os atletas têm condutas que aprenderam fora do âmbito familiar e esportivo, mas ainda na etapa da adolescência. Essas condutas costumam ser aprendidas com o grupo de pares desconhecidos pela instituição.

Atualmente, as redes sociais aumentam a conectividade entre os membros da sociedade. Os adolescentes as usam muito bem e, em muitos casos, muito melhor do que treinadores e familiares. Esse fenômeno amplia o grupo de pares (com e sem vinculação ao âmbito do esporte). Assim, como instituições esportivas formadora de condutas e valores, deve-se administrar o tema com seriedade e profissionalismo.

Os grupos de pares têm uma influência dupla sobre os indivíduos: facilitam ou prejudicam o envolvimento na prática esportiva. A literatura científica destaca que o apoio social é chave para a continuidade de jovens no esporte e, por isso, se destaca a importância dos grupos (como agentes de socialização) na vida dos atletas. Se o atleta estiver envolvido em um projeto esportivo sério, não é possível ignorar a influência exercida pelos grupos de pares.

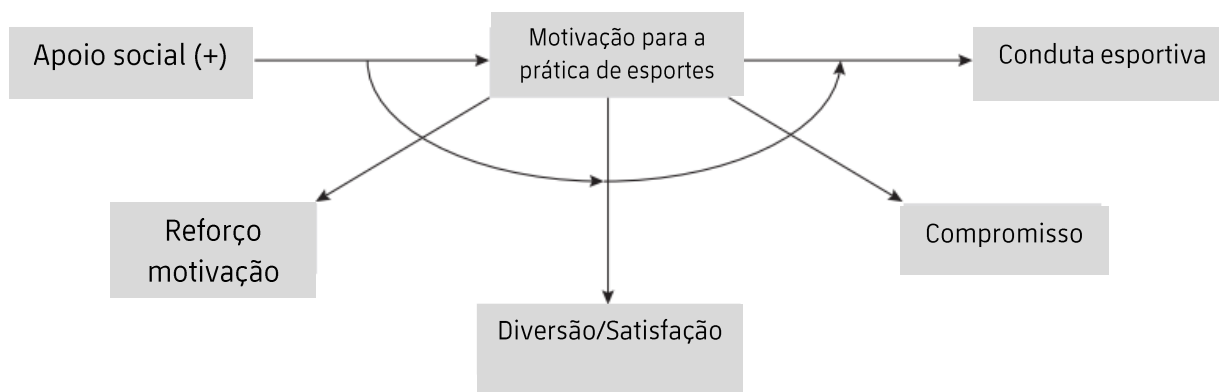
2.2.3 O apoio social

Rees e Hardy (2000) afirmam que os atletas podem conquistar os objetivos estabelecidos à medida que contem com apoio social, ou seja: família e os pares. O apoio social é o determinante fundamental e o principal agente motivacional de diversão que acaba gerando a conduta adequada para a continuidade no esporte. Com isso, afirma-se que a família, os amigos e os treinadores são fonte da energia de que o atleta precisa para treinar.

Quando o apoio social pressiona e força certas condutas no atleta, gera decréscimo no nível motivacional e a prática do esporte não será desfrutada nem vivida como uma experiência positiva. O atleta sente a pressão como uma obrigação e isso remove a noção de fazer algo por vontade.

Na literatura analisada, afirma-se que, dos três tipos de apoios sociais (emocional, instrumental e informacional), o mais importante é o emocional em relação à continuação da prática do esporte. A presença dos apoios sociais durante a prática esportiva ou competições é interpretada pelos atletas como uma fonte de apoio (Duncan S. C., et al., 2005).

Figura 5: Apoio social



Fonte: Gabriele et al., 2005, p. 213.

O apoio social durante a carreira do atleta adota um caráter dinâmico, não é o mesmo a todo momento. O apoio emocional é o mais importante durante as etapas de desenvolvimento entre infância e adolescência. O apoio emocional, por ter o caráter mencionado e estar relacionado aos conselhos e à compreensão dos processos, aparece em idades mais tardias (Armstrong y Welsman, 1997).

Existem diferenças de acordo com o sexo daquilo que se demanda de apoio emocional para a prática do esporte. Por exemplo, mulheres manifestam

demandas relacionadas ao transporte e percebem, em comparação com os homens, mais o apoio social durante a carreira esportiva.

Quanto ao predomínio do ambiente familiar na prática esportiva, sabe-se que é determinante. Não obstante, estudos indicam que, para as mulheres, tanto o pai como a mãe são fontes de influência para praticar esportes; já para os valores, segue-se mais o pai como única influência. O pai manifesta mais sentimento de deleite e se torna mais competitivo em termos esportivos. Nesse sentido, a questão é antropológica e cultural. Com o passar do tempo, essa educação muda substancialmente. A mulher se coloca na sociedade com um papel protagonista em aspectos que antes não havia por questões vinculadas às culturas e não à falta de capacidade.

Os pares influenciam no ingresso, permanência e abandono da prática do esporte. Os atletas tomam decisões com base no que o grupo faz. Os familiares motivam o ingresso de um jovem na prática do esporte, mas quando este entra na adolescência, tem a necessidade de fazer amizades. A aceitação dos pares é muito valorizada pelo atleta, que luta para conquistar o afeto destes.

Uma das formas de aceitação social é demonstrar aos pares as habilidades. Se os pares valorizam as capacidades do sujeito, este terá a sensação de reconhecimento social. Assim, ser bom, em termos esportivos, é um novo motivo pelo qual o sujeito será reconhecido a nível social. De fato, ocorre assim na sociedade em que vivemos e se cria uma espécie de adoração pelos atletas que conquistam um alto rendimento no esporte (Roberts, 1995). O autor também destaca o que é gerado na autoestima dos atletas ao serem reconhecidos socialmente e respeitados pelos pares.

A seguir, mencionamos outro estudo realizado por Sanchez (2015) com 383 jovens atletas, no qual se pretende entender se o fato de estar cercado de amizades que valorizam o esporte influencia ou não na participação neste.

Em tal estudo, 49,1% dos entrevistados afirma que a atividade esportiva é valorizada pelo respectivo grupo de pares. Há uma relação estatisticamente significativa entre o reconhecimento que as amizades têm do esporte e o tipo de participação neste por parte do indivíduo.

61% afirma que os amigos valorizam o esporte. Sete a cada dez jovens que pertencem a grupos que não praticam esportes afirmam que este não é relevante para os amigos. Há uma tendência clara entre grupos que praticam e que não praticam esportes.

62,4% dos atletas que praticam esportes de maneira regular o fazem com seus amigos. 47% dos atletas considera que o esporte é importante para os amigos quando é praticado com eles. A relação entre prática esportiva, amizades e a importância do esporte para o grupo é estatisticamente significativa. Os jovens consideram que praticar esportes é importante para os pares e, por sua vez, é com esse grupo que fazem tais práticas. Tudo fica no grupo, daí o grau de influência que o coletivo tem como fonte de estudo e acompanhamento para treinadores, família e dirigentes.

Quanto ao efeito direto dos pares, 52,7% afirma que são influenciados pelos gostos e interesses dos amigos. 62% afirma que as amizades os aproximaram diretamente à prática do esporte. No caso contrário, sete a cada dez indivíduos que não se relacionam com a atividade física afirmam que não é fruto da influência dos amigos. É possível observar que os indivíduos que praticam esportes estão motivados, em grande porcentagem, pelas amizades.

79% afirma que o nível esportivo das amizades é uma fonte de inspiração e motivação para continuar com o esporte. 72% dos jovens que não praticam esportes afirma que os amigos, ao não praticarem atividades físicas, escolhem um estilo de vida sedentário e isso é naturalizado em todo o grupo. É uma espécie de influência indireta. Este é o funcionamento de coletivos sociais vistos em pequena escala, com amostras de adolescentes em uma determinada cidade de um país específico. As massas se movem com base no grupo que os cerca, nos respectivos costumes e interesses. O esporte e a adolescência não estão alheios a esse comportamento coletivo: os jovens que realizam esportes se vinculam com outros que partilham este mesmo interesse.

Os pares, segundo os resultados do estudo, determinam a participação ou não dos indivíduos na prática esportiva. As amizades têm um grande potencial na vida dos jovens que deve ser estudado. Quando a dedicação em relação à prática do esporte aumenta, observa-se e manifesta-se melhor a influência dos pares. É como uma corrente elétrica que é carregada com energia quando alimentada. Do mesmo modo, as condutas entre os jovens se retroalimentam.

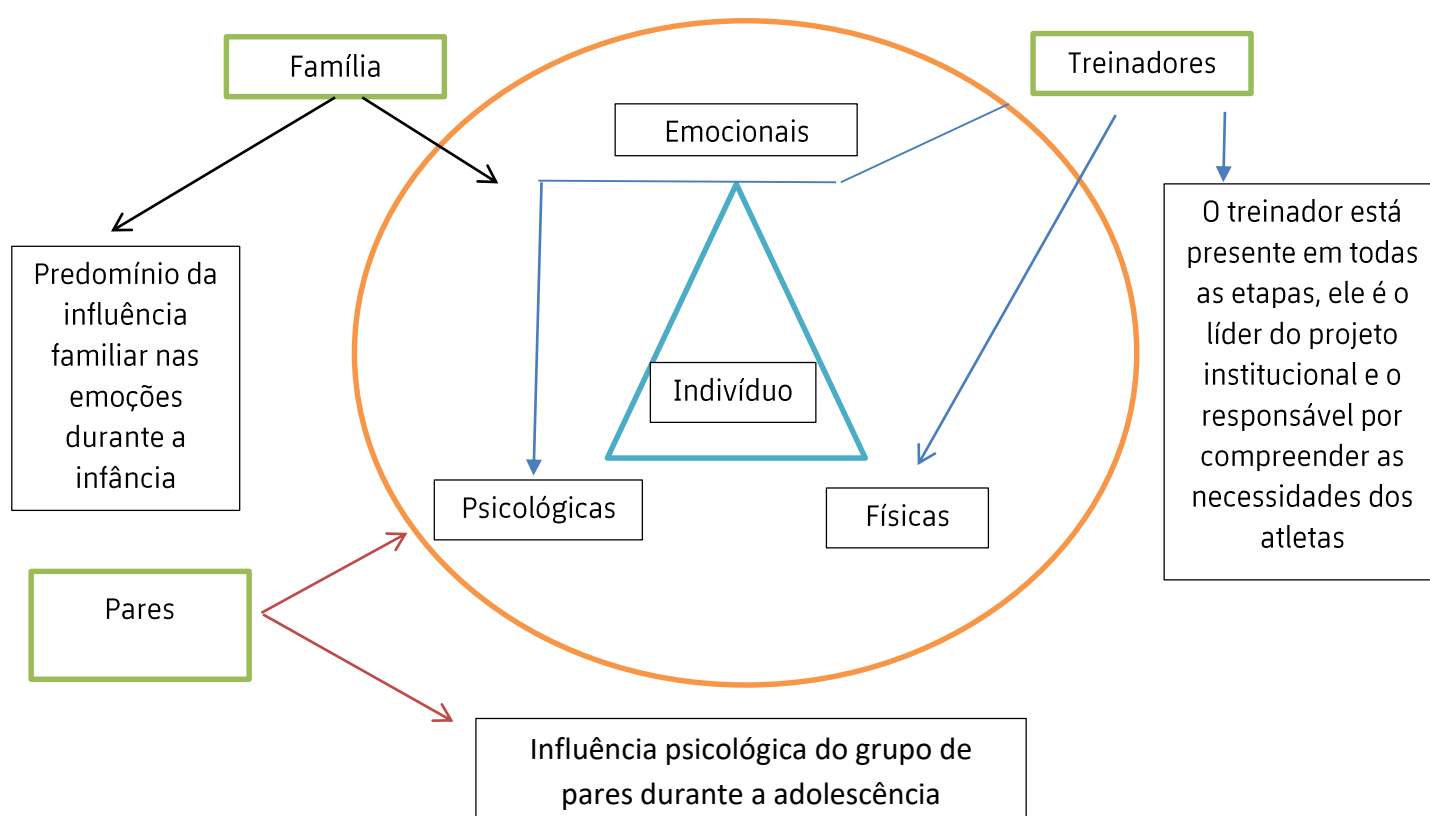
Tendência social

Nas sociedades do século XXI, aumentou o perfil sedentário dos jovens (Oviedo, Sánchez, Castro, Calvo, Sevilla, Iglesias e Guerra, 2013). Essa observação fica mais evidente nas grandes cidades, onde a dinâmica social aumenta exponencialmente fruto do crescimento massivo da população. As tentações fruto do avanço tecnológico, meios de comunicação, videogames, violência social, tráfico, etc., levam a que se encontre cada vez menos jovens jogando nas praças e mais deles fechados em casas ou apartamentos.

São necessários estudos socioecológicos para determinar a maneira como as novas tendências sociais favorecem ou não a prática de esportes. Esse tipo de estudo faz pesquisas multidimensionais, em que se consideram fatores múltiplos: aspectos organizacionais, relações interpessoais, densidade populacional, tendências do mercado, etc. O acúmulo de variáveis, nas sociedades complexas de hoje, gera tendências e condiciona o estilo de vida dos indivíduos.

Ao analisar a influência do coletivo nos adolescentes sobre a vinculação deste ao esporte, os estudos destacam pesquisas no âmbito interpessoal.

Figura 6: Grupos e variáveis



Fonte: elaboração própria.

A população de adolescentes ativos fisicamente é um parâmetro interessante a ser medido, dada a influência que estes exercem sobre os demais, funcionando como um coletivo contagiante. Em um trabalho de pesquisa, foram realizadas entrevistas com 6.170 estudantes adolescentes (homens e mulheres) de Almería, Granada e Múrcia, para saber qual taxa pratica alguma atividade física de maneira regular.

O estudo constatou que 75,7% dos homens têm vínculo com a prática do esporte no tempo livre. No caso das mulheres, a taxa é de 50,1%. Além disso, a taxa de mulheres que nunca havia feito uma atividade física era maior do que a de homens.

Figura 7: Porcentagens de jovens vinculados à prática esportiva

ESO ¹				
	Homens	Mulheres	Total	χ^2
Comportamentos diante da prática físico-esportiva				
Nunca participou	8,0	13,7	10,7	231,37***
Abandono	16,3	36,2	25,8	
Ativos	75,7	50,1	63,5	
Índice finlandês de atividades físico-esportivas dos ativos				
Leve+ Insuficiente	21,1	46,6	30,7	194,07***
Moderada	40,5	38,5	39,7	
Vigorosa	38,4	14,8	29,5	
Índice finlandês de atividade físico-esportiva dos que abandonaram				
Ligera+ Insuficiente	35,3	56,6	49,5	43,95***
Moderada	47,5	37,0	40,5	
Vigorosa	17,3	6,4	10,0	

*ESO: Educação Secundária Obrigatória.

Fonte: Pierón e Ruiz-Juan, 2013.

Demonstra-se que a porcentagem de adolescentes ativos está relacionada ao fato de que os pais também o são, tanto para homens como mulheres. No caso dos pais que não praticam atividade física, estes adotam a postura de acompanhar, motivar e animar tais práticas. Isso mostra novamente que a predisposição familiar é um fator chave. 78,6% dos pais anima os filhos em relação a tais práticas. No caso dos amigos, a porcentagem se reduz a 68,1%,

embora continue, de todo modo, alta. No caso de pais despreocupados e sem interesse, a porcentagem é de 14,3%. As amizades chegam a 25,6% nos que não se interessam pela atividade física. Rapidamente, observa-se que a taxa de amizades desinteressadas por atividades físicas é maior do que a dos pais, considerando a influência dos adolescentes entre eles, e é preocupante a porcentagem de jovens inativos e desinteressados.

A soma de jovens ativos e os que em algum momento foram chega a 82,6%. Esse número é alto em relação à população, o que é um bom dado. Um dado igualmente importante é o que demonstra a influência dos treinadores ou professores de educação física para promover a prática do esporte, que chega a 11%. Dada a importância do papel dos docentes nesses grupos, o grau de influência é muito baixo. O professor é o encarregado de educar sobre a importância de realizar atividades físicas. Os dois referentes no fato de continuar com treinamentos são a família e os amigos. A influência dos amigos é maior nos casos de abandono; já para a continuidade, a influência da família é maior.

Com base nos resultados obtidos, observa-se que o componente do comportamento familiar (pais, mães e irmãos) é um fator de previsão do comportamento do adolescente. O mesmo ocorre como comportamento de progenitores e amigos. Durante as ESO (educação secundária obrigatória), os adolescentes inativos coincidem com familiares e amigos sem relação com os esportes. A probabilidade de abandono da prática do esporte aumenta quando pai, mãe, irmãos e amigos nunca praticaram atividade física. Outra predileção pelo abandono se dá quando os pais obrigam os filhos a fazer a atividade em vez de animá-los e acompanhá-los. Quanto às amizades, os que se mostram desinteressados também influenciam e aumentam as chances de abandono.

Esses dados permitem interpretar com profundidade o contexto (família, pares, treinador) do indivíduo atleta e o grau de participação na prática do esporte. Se as instituições esportivas contam com esses registros, o acompanhamento dos atletas e as intervenções com os familiares devem levar em conta tais dados. Trata-se de soar o alarme quando se trata de atletas cuja família nunca realizou atividade física e estão cercados de grupos de pares que seguem a mesma linha. Apenas para elaborar estratégias de prevenção e conseguir entender que a influência exercida pelos pares não é desprezível.

Muitas vezes, subestima-se o comportamento dos adolescentes e não se leva em conta o que pode ocorrer. Isso se deve apenas à falta de formação de treinadores e de assessoria a grupos familiares.

Adolescentes que jamais se envolveram na prática da atividade física fazem parte de um grupo de risco pelo sedentarismo. Isso também é transmitido àqueles que

abandonaram a prática. O nível de sedentarismo dos pais é um fator de previsão do abandono e desinteresse dos jovens.

Nas instituições esportivas, o corpo de psicólogos e o grupo de treinadores não devem estar alheios a tais dados. O projeto de um atleta com vistas ao alto rendimento deve integrar um acompanhamento multidimensional em que se leve em conta todas as variáveis que possam atentar contra a continuação de tal projeto. A assessoria e a formação dos pais são fatores centrais enquanto o adolescente transita pela adolescência. Assim, a família deve trabalhar com cuidado com o atleta em relação às características dos pares. Quando as instituições contam com profissionais capacitados, estes devem transmitir a informação necessária ao grupo familiar para que acompanhem os indivíduos durante as etapas mencionadas.

Como instituições esportivas, é necessário contar com projetos de participação e trabalho com familiares. Nesse caso, é possível fazer intervenções esporádicas com grupos de psicólogos e treinadores durante a jornada de treinamento dos jovens. Em muitos casos, os pais deixam os filhos e os pegam sem nenhum tipo de aproximação com a instituição. Detectar esse tipo de familiares é dever da organização.

2.2.4 Dinâmicas dos grupos

Shaw (1981) é um dos psicólogos mais influentes, fruto das teorias relacionadas às temáticas coletivas. O autor estuda e pesquisa dinâmicas de grupos e como geram condutas e comportamentos adotados por todos os membros. Estabelece uma série de razões pelas quais os grupos se unem:

- Os grupos ajudam a satisfazer necessidades psicossociais.
- Colaboram para a conquista de metas que não poderiam ter êxito de forma individual.
- Os grupos nos trazem conhecimentos e informações.
- Ajudam a satisfazer necessidades e dão segurança.
- Geram identidade social e sensação de pertencimento.

O autor introduz o conceito de interdependência como traço de cada indivíduo que faz parte de um grupo. Por serem interdependentes, agrupam-se para conquistar objetivos que não poderiam alcançar sozinhos. O outro se torna indispensável para a satisfação de necessidades, validação de normas, atitudes e valores que sejam consenso entre os membros. Essas variáveis têm influências produzidas entre os membros dos grupos.

Outros dos conceitos introduzidos para qualificar os grupos é o de coesão. Não se resume à simples **união entre membros** ou em uma categoria social, senão que gera sensação de pertencimento. Está associado ao conceito de interdependência. É definido como as forças que atuam nos membros do grupo para que permaneçam unidos, apesar de agentes externos que pretendem romper a coesão.

As teorias de coesão grupal afirmam que os indivíduos buscam pessoas que sejam parecidas a eles em relação às atitudes e valores a fim de sentirem-se apoiados emocionalmente nos respectivos pontos de vista. Esse processo de validação de semelhantes é o que dá sustentação ao grupo e os mantém unidos.

O conceito de coesão grupal foi estudado por psicólogos sociais de maneira muito abrangente. No caso da psicologia esportiva, este conceito não é estranho.

Carron (1991) define a coesão como "um processo dinâmico que tem reflexos na tendência grupal de se manter juntos e unidas na busca de metas e objetivos" (p. 124).

Os psicólogos esportivos devem trabalhar para otimizar a coesão das equipes com o objetivo de que isto melhore o rendimento esportivo. Caso a coesão coletiva não traga bons resultados esportivos, melhoram-se os níveis de relação para climas mais positivos.

Intervenção no ambiente dos pares

O ambiente dos pares também é fundamental para o atleta, como mencionado, logo é interessante orientar a intervenção também a esse grupo. Especialmente no caso de pares que estão envolvidos na prática esportiva (companheiros de equipe), a intervenção pode ser realizada por meio de dinâmicas de grupo que se concentrem nos temas que nos interessa trabalhar. A seguir, propomos uma série de temáticas de interesse e algumas técnicas para trabalhá-las.

Coesão

Como foi comentado, a coesão é um dos aspectos sobre os quais se deve intervir com os pares pertencentes ao ambiente esportivo. Com dinâmicas de grupo, é possível trabalhar tais variáveis a fim de otimizar o clima da equipe. Esse tipo de metodologia oferece muitas vantagens, visto que além de tratar de diversas habilidades que podem ser transferidas ao campo de jogo, são propostas a partir de um ponto de vista lúdico que proporciona diversão aos participantes.

Propomos a seguir alguns exemplos de exercícios para trabalhar a coesão. Um ponto em comum nestas dinâmicas é que o grupo precisa encontrar uma estratégia para poder resolver a tarefa proposta, para o que é necessário ter uma boa coesão entre os membros.

Nome da dinâmica	Material	Metodologia
Barcos decrescentes	Cordas, cones, varas, etc.	Formar duas ou mais equipes e marcar no solo, com cordas ou cones, espaços grandes em que caibam as equipes (nesse caso, os "barcos"). Vão sendo limitados espaços cada vez menores. Os membros da equipe devem passar por tais espaços sem cair "na água" (espaço entre os barcos). O grupo tem que achar uma estratégia para caber nos espaços cada vez menores sem pisar na zona exterior.
Nó humano	Cordas, cones, varas, etc.	O grupo segura as mãos entre si para formar uma roda. Sem mudar de posição, nem soltar as mãos, eles têm que se misturar até que estejam enrolados. Depois, sem se soltar, precisam voltar à posição inicial de círculo.
Ponte quebrada	Giz, cartolina, 3 bolas de cores distintas.	Propõe-se ao grupo que devem fazer travessar um lobo, uma ovelha e um alface (representados pelas bolinhas) de uma margem a outra de um rio (marcado com giz no chão) cuja ponte está quebrada. Para fazê-lo, devem cruzar de uma margem à outra usando pedras (pedaços de cartolina), que devem recolher novamente se precisarem cruzar outra vez. A quantidade de pedras da equipe é uma a menos do que o número de membros do grupo. Em cada pedra só cabe uma pessoa. Não é possível lançar as bolas de um lado a outro e é importante que não fiquem sem a supervisão (o lobo pode comer a ovelha, e a ovelha, a alface). Quando o grupo conseguir cruzar para a outra margem, devem ter três bolas e as pedras.

Comunicação

A comunicação é outro aspecto a ser trabalhado com os pares, visto que uma comunicação fluida e adequada favorece relações melhores entre os membros.

Nos concentraremos, nesse caso, nas dinâmicas e exercícios a serem aplicados com a equipe, no âmbito esportivo. Além de trabalharmos uma habilidade que é determinante em alguns esportes, em que o rendimento e os resultados dependem da capacidade dos jogadores de se comunicarem. Na comunicação, é interessante também para o grupo trabalhar assertividade, a habilidade de expressar e defender pensamentos próprios de maneira respeitosa.

A metodologia escolhida também é a de dinâmicas de grupo, pelos mesmos motivos mencionados anteriormente.

Nome da dinâmica	Material	Metodologia
Desenho ditado	Papel ou quadro e marcador.	Uma pessoa deve ditar um desenho ao resto do grupo. Na primeira rodada, somente a pessoa que dita o desenho pode falar. Ela dá instruções muito breves e concretas (uma ou duas palavras). Na segunda rodada, o grupo poderá fazer perguntas à pessoa que dá as instruções com a condição de que sejam perguntas de <i>sim ou não</i> . Por último, faz-se uma terceira rodada em que a comunicação não é limitada. Com esse exercício, é possível identificar diferentes tipos de comunicação e extrapolá-los às situações da vida quotidiana.
Escalada	Folhas e canetas	Em grupo, pensam em uma situação real ou hipotética que produza tensão. Vários membros do grupo competem, formando uma fila em que o grau de disputa vai de leve a severo. Na frente da fila há um voluntário e um colega que precisam explicar a situação e responder de maneira assertiva aos companheiros que expressam graus diferentes de disputas. Depois, todo o grupo debate sobre os aspectos que dificultaram a comunicação e quais estratégias foram usadas.

Autoconhecimento

O autoconhecimento é um processo com o qual a pessoa toma consciência das capacidades, qualidades, características pessoais, preferências, pontos fortes e fracos, etc. É um aspecto especialmente relevante para os atletas. Por isso, podemos propor um trabalho em grupo para intervir na equipe e promover a reflexão e conscientização sobre diversos aspectos.

Projeto de vida

No trabalho do autoconhecimento, um aspecto interessante para se trabalhar com os atletas é o projeto de vida. Esse tipo de atividade permite realizar um exercício de conhecimento pessoal, com o qual os atletas podem tomar consciência do ponto em que se encontram nos diferentes âmbitos da vida e para onde querem se dirigir.

O primeiro passo ao realizar um projeto de vida é identificar as características pessoais de cada atleta, os pontos fortes e fracos. Para esse primeiro ponto, pode ser útil fazer uma análise com a técnica DAFO, que permite fazer uma observação de como se encontra o indivíduo e propor objetivos futuros (com essa técnica, o indivíduo descreve as características internas - forças e fraquezas - e situações externas - oportunidades e ameaças). Em seguida, cada atleta precisa identificar objetivos e metas a cumprir nas diferentes áreas da vida (esportiva, pessoal, acadêmica ou laboral, etc.) e estabelecer planos de ação a curto, médio e longo prazo que permitam alcançar tais objetivos. Da mesma maneira que são exploradas as forças e as fraquezas dos atletas, vale trabalhar também os riscos e oportunidades que o ambiente oferece e que influenciam na busca ou não das metas propostas. Por exemplo, se fizermos a um time de jovens jogadores de futebol a pergunta de como se veem em 10 anos, provavelmente muitos responderão que se imaginam dedicados ao esporte profissionalmente, mas é pouco provável que todos consigam isso. Com uma dinâmica de grupo sobre o projeto de vida, podemos ajudá-los a identificar quais habilidades pessoais têm para alcançar esse objetivo (esforço, perseverança, etc.), quais elementos do ambiente podem favorecê-los (pertencer a um clube importante) e quais podem prejudicá-los (competição, muitos jogadores na mesma posição, etc.). Com essa visão, será mais fácil estabelecer objetivos realistas e alcançáveis, adaptados ao caso concreto de cada atleta.



Referências

Armstrong, N. e Welsman, J. (1997). *Young people and physical activity*. Nova York: Oxford University Press.

Babkes, M.L., e Weiss, M. R. (1999). Parental influence on childrens cognittive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science*. Vol. 11 [pp. 44-62].

Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona: Martinez Roca.

Brustad, R. J. (1992). Integratin socialization influence into the study of childrens motivation in sport. *Journal of sport and exercise Psychology*. Vol. 14 (p. 59-67).

Carbonell, A. e Ferriol, A. (2003). Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia. **Carron, A.** (1991). El grupo deportivo como un grupo eficaz. Em J. M. Williams. *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Coakley, J. (1993). Socialization and sports. Em R. Singer, M. Murphey, L.K. Tennant (Eds.). *Handbook on research in sport psychology*. (pp. 571-586) Nova York: Macmillan.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: McGraw Hill.

Duda, J. (1999). The motivation to study motivation: Goal perspective and tjeir influence. Em G.G. Brannigan (Ed.), *The sport scientist: research adventures* (p. 57-73). Nova York: Longman.

Duncan, S., Duncan, T. e Strycker, L. (2005). Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychology*. Vol. 1 N° 1 (p. 3-10).

Escartí, A., Guzman, J., Cervello, E. (1993). Estudio de la experiencia vicaria en el proceso de adquisición de expectativas de eficacia. Comunicação apresentada no 2nd. International Development: Educational and Community Intervention. Valência, 11-14 de julho.

Gabriele, J., Gill, D., Harber, K. e Fisher, E. (2005). Differentiates roles of social encouragement and social constraint on physical activity behavior. *Annals of Behavioral Medicine*, Vol. 29 N° 3 [pp. 210-215].

Gimenez, F. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.

Granados, S., Guzman, M. e Sanchez, M. (2009). *El comportamiento de los padres en el deporte*. Universidad de Sevilla, España.

Gutierrez, M. e Escartí, A. (2006). Influencia de padres y profesores sobre la orientación de metas de los adolescentes y su motivación intrínseca en educación física. *Revista de psicología del deporte*. Vol. 15 N° 1 [pp. 23-35].

Hellstedt, J.C. (1988). Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. *Journal of Sport Behavior*. Vol. 13 [pp. 135-144].

Kenyon, G e McPherson, B.D. (1973). Becoming involved in physical activity and sport: a process of socialization. Em G.L. Rarick (ed.). *Physical activity and sport: Human growth and development*. [pp. 303-332] Nova York: Academic Press.

Moya, I., Moreno, C., Rivera, F., Ramos, I. e Iglesias, A. (2011). *Iguals, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia*.

Ortin, F.J. (2009). *Los padres y el deporte de sus hijos*. Madrid: Pirámide.

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., e Guerra, M. (2013). Physical activity levels in adolescents: a case study. *Retos* Vol. 23. [pp. 43-47].

Piéron, M. e Ruiz-Juan, F. (2010). *Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Rees, T., e Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high level sports performers. *The Sport Psychologist*. Vol. 14 [pp. 327-347].

Roberts, G. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Rodríguez, P. L.; García, E. (2010). Importancia de la formación de los padres para una mejora de la participación de las familias en la escuela. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Vol. 15 [p. 146]. **Roffe, M.** (2003). *"Mi hijo el campeón" Las presiones de los padres y el entorno*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Romero, S. (2002). *El papel de los padres en la práctica deportiva de sus hijos*. Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa.

Sanchez, M.J. (2015). El apoyo social de familia y amistades como factores determinantes de las prácticas deportivas juveniles.

Shaw, M. E. (1981). *Dinámica de Grupos. Psicología de la conducta de los pequeños grupos*. Barcelona: Herder.

Slater, A. e Tiggerman, M. (2010). "Uncool to do sport": A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 11 [pp. 619-626].

Smith, A.L. (1999). Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 21 [pp. 329-350].

Smoll, S.L. (1991). Relaciones padre-entrenador: Mejora la calidad de la experiencia deportiva, em Williams, J.M. (ed.) *Psicología aplicada al deporte*, Madrid: Biblioteca nueva.

Tardy, C. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*. Vol. 13 [pp. 187-202].

Van Yperen, N.W. (1997). Inequity and vulnerability to dropout symptoms: An exploratory casual analysis among highly skilled youth soccer players. *The Sport Psychologist*. Vol. 11 [pp. 318-325].