



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”

Faculdade de Ciências - Bauru



JOSÉ GUILHERME CAVALIERI VIEIRA

INFLUÊNCIAS POSITIVAS DO TREINAMENTO DE NATAÇÃO



BAURU
2021

JOSÉ GUILHERME CAVALIERI VIEIRA

INFLUÊNCIAS POSITIVAS DO TREINAMENTO DE NATAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado a Faculdade de Ciências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” - Câmpus de Bauru – Curso
de Educação Física.

Orientador: Milton Vieira do Prado Jr.

Bauru
2021

Dedico este trabalho à minha família, Prof. Dr. Gilberto, Prof. Renata e José Victor, e a minha namorada Carla, por todo suporte que me deram. Aos meus amigos, em especial a Lucas Gênesis, “In Memoriam”.

AGRADECIMENTOS

Inicialmente, gostaria de agradecer à N. Sr.^a Aparecida pelas graças que provém a mim e a minha família em todos nossos momentos.

Agradeço imensamente aos meus pais Gilberto e Renata, o qual me orgulho profundamente de ser filho de dois grandes professores. Por mais que sempre achavam minhas ideias bastante malucas e/ou não concordavam, nunca deixaram de me apoiar e me incentivar a continuar. Hoje, já vejo algumas negativas que me colocaram que foram extremamente importantes a mim, ainda bem que eu escutei na época.

A meu irmão, José Victor, que por ele a cada dia me esforço mais ainda para ser um dos, se não, o melhor exemplo que ele possa seguir. Sou eternamente grato e orgulhoso pela evolução dele cada vez mais com a visão e bondade que esse menino vem desenvolvendo.

À minha namorada, Carla, a qual esteve comigo o tempo todo durante a realização deste trabalho, me auxiliando como uma boa leitora quanto a parte interpretativa de cada parte escrita e reescrita centenas de vezes e aos debates criados me mostrando que faltava vírgulas e pontos.

A meu orientador, Milton Vieira do Prado Jr., o qual me acompanhou desde o primeiro ano de curso com projeto de extensão, sendo fundamental por todo processo de minha formação diante da natação. E todos os debates para chegarmos a um tema definitivo para este trabalho.

Aos meus amigos, de infância e de faculdade, os quais por diversas vezes permitiram com que eu dormisse em suas casas, visto que todos dias tinha que viajar de minha cidade, Pederneiras, até Bauru para aulas e festas. Em especial também, a Lucas Gênesis, "In Memorian", que antes de partir me contou que iria cursar Educação Física e eu teria mais um colega de profissão, desde então faço por mim e por ele.

À Associação Bauruense de Desportes Aquáticos (ABDA BAURU), por todo suporte e por acreditaram em mim desde o começo, juntamente com todos os profissionais que me ensinam algo a cada dia, além do espaço de poder fazer a intervenção deste trabalho.

A todas as pessoas que fizeram parte de meus ambientes ligados a natação, colegas, adversários, atletas, alunos, técnicos e outros profissionais.

Metal contra as nuvens

*“Não sou escravo de ninguém
Ninguém, senhor do meu domínio
Sei o que devo defender
E, por valor eu tenho
E temo o que agora se desfaz*

*Viajamos sete léguas
Por entre abismos e florestas
Por Deus nunca me vi tão só
É a própria fé o que destrói
Estes são dias desleais*

*Eu sou metal, raio, relâmpago e trovão
Eu sou metal, eu sou o ouro em seu brasão
Eu sou metal, me sabe o sopro do dragão*

*Reconheço meu pesar
Quando tudo é traição
O que venho encontrar
É a virtude em outras mãos*

*Minha terra é a terra que é minha
E sempre será
Minha terra tem a lua, tem estrelas
E sempre terá*

*Quase acreditei na sua promessa
E o que vejo é fome e destruição
Perdi a minha sela e a minha espada
Perdi o meu castelo e minha princesa*

*Quase acreditei, quase acreditei
E, por honra, se existir verdade
Existem os tolos e existe o ladrão
E há quem se alimente do que é roubo*

*Mas vou guardar o meu tesouro
Caso você esteja mentindo*

*Olha o sopro do dragão
É a verdade o que assombra
O descaso que condena
A estupidez, o que destrói
Eu vejo tudo que se foi
E o que não existe mais*

*Tenho os sentidos já dormentes
O corpo quer, a alma entende
Esta é a terra de ninguém
Sei que devo resistir
Eu quero a espada em minhas mãos*

*Eu sou metal, raio, relâmpago e trovão
Eu sou metal, eu sou o ouro em seu brasão
Eu sou metal, me sabe o sopro do dragão*

*Não me entrego sem lutar
Tenho, ainda, coração
Não aprendi a me render
Que caia o inimigo então
Tudo passa, tudo passará*

*E nossa história não estará pelo avesso
Assim, sem final feliz
Teremos coisas bonitas pra contar*

*E até lá, vamos viver
Temos muito ainda por fazer
Não olhe pra trás
Apenas começamos
O mundo começa agora
Apenas começamos”.*

RESUMO

A natação competitiva prioriza a obtenção dos melhores desempenhos a partir do treinamento. Na adolescência ocorrem transformações com os atletas em nível físico, psicológico e social que pode interferir no desempenho nos esportes gerando fracasso no desempenho e abandono da modalidade. Por outro lado, a vivência no treinamento gera modificações na rotina de vida do adolescente que se bem estruturada influencia no seu processo de desenvolvimento nas atividades de vida diária. Desta forma o objetivo deste estudo foi analisar quem é o adolescente que participa do treinamento de natação competitiva, identificar qual sua visão sobre a rotina de treinos e o impacto na sua vida a partir da definição de metas no esporte, relação com o técnico, pais e amigos. Para tanto, realizamos um estudo qualitativo, exploratório utilizando de um questionário para obter informações junto a adolescentes sobre sua participação em uma equipe de treinamento do interior do Estado de São Paulo. A entrevista ocorreu através de um formulário do *Google forms*, devido à ocorrência da Pandemia COVID-19 que vivenciamos durante o ano de 2020. Os resultados apontaram que os adolescentes iniciaram a treinar e competir precocemente e tem como metas pessoais a melhora da sua *performance* pessoal e participação em competições em nível estadual e nacional. Todos estão comprometidos com o treinamento e percebem melhoras na sua rotina de vida, na escola e na criação de grupos de amigos como pontos positivos influenciados pela prática do treinamento em natação. Embora no percurso da prática participantes da pesquisa já pensaram em desistir da modalidade, o apoio dos técnicos e pais são fundamentais para continuidade do treinamento. Ressaltamos ainda a necessidade de um acompanhamento do adolescente visto que esta é uma fase que se acentua o comportamento individualizado. Podemos concluir que o ambiente do treinamento de natação competitiva influencia positivamente no desenvolvimento dos adolescentes.

Palavras chave: Natação, Categoria de Base, Treinamento, influências positivas.

ABSTRACT

Competitive swimming prioritizes the attainment of the best performances through training. During adolescence occurs some physical, psychological, and social changes with the athletes which may interfere in sports performance causing failure and early modality drop out. On the other hand, the training experience creates routine changes in the adolescent's life which, when well structured, influences his development process with everyday activities. Thus, this research aimed to analyze who the adolescent participating is in the competitive swimming training, identifying what is his vision of the training routine and the impact in his life considering, setting sports goals, the relationship with the coach, parents, and friends. Therefore, exploratory qualitative research was made, using a questionnaire to gather data from the adolescents about their participation in a swimming team from the countryside of São Paulo state. The interview happened through an online questionnaire on Google forms, due to the COVID-19 Pandemic we have lived during the year of 2020. The results showed the adolescents who started training and competing early in life and have as personal goals the improvement of their personal performance and participation in the competition in the state and country. All adolescents are committed to training and realized improvements in their life routine, school, and the creation of groups with positive aspects and influenced by the swimming training. Although during the course of the practice, the adolescents who participated in the research had already thought about giving up the modality, the support from the coaches and parents is important for the continuing of the training. Still highlighting the need for the adolescent follow-up considering this is a time of their life which the individual behavior is settled. We may conclude that the competitive swimming training environment influences positively the development of adolescents.

Keywords: Swimming, Youth system, Training, Positive influence.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Dados dos participantes.....	33
---	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Grau de Escolaridade.....	35
Gráfico 2 – Tempo de Prática.....	36
Gráfico 3 – Idade da Primeira Competição.....	37
Gráfico 4 – Competição de Maior Destaque.....	38
Gráfico 5 – Rotina de treinos.....	40
Gráfico 6 – O que mais interfere pré-competição.....	42
Gráfico 7 – Pensaram em desistir.....	44
Gráfico 8 – Motivos para desistir.....	45
Gráfico 9 – Relação técnico x nadador.....	53
Gráfico 10 – Nível de motivação gerada pelo técnico.....	54
Gráfico 11 – Entendimento dos pais sobre o esporte.....	56
Gráfico 12 – Contribuição da relação pais x técnico.....	57

LISTA DE SIGLAS

FAP – Federação Aquática Paulista

ABDA – Associação Bauruense de Desportes Aquáticos

GA – Ginástica Artística

SUMÁRIO

1 – RESUMO.....	6
2 – ABSTRACT.....	7
3 – INTRODUÇÃO.....	12
4 – OBJETIVO.....	14
5 – REVISÃO DE LITERATURA.....	13
5.1 Adolescência e Puberdade.....	15
5.1.1 Desenvolvimento Cognitivo e Afetivo-Social.....	16
5.1.2 Desenvolvimento Físico-Motor do adolescente.....	20
5.1.3 Prática Esportiva na Adolescência.....	24
5.1.4 Prática da natação competitiva na Adolescência.....	27
6 – METODOLOGIA.....	33
6.1 Amostra.....	33
6.2 Instrumentos.....	33
6.3 Procedimentos.....	34
6.4 Análise de dados.....	34
7 – RESULTADO E DISCUSSÃO.....	35
7.1 Características dos participantes.....	35
7.2 Relação do nadador com o esporte.....	39
7.3 Influência dos pais e técnicos no nadador.....	52
8 – CONCLUSÃO.....	59
9 – REFERÊNCIAS.....	61
10 – ANEXOS.....	67
ANEXO A – Questionário.....	67
ANEXO B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	70
ANEXO C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).....	72

3. INTRODUÇÃO

A natação, uma das modalidades esportivas individuais mais praticadas no Brasil e no mundo, proporciona melhora nos aspectos físico, motor e afetivos nos participantes, além de, contribuir na personalidade e inteligência (DAMASCENO, 1992). Mencionada até por Platão, na sua lei 689; “Todo cidadão educado é aquele que sabe ler e nadar”; logo, a natação tende a viabilizar, facilitar e acelerar o processo desenvolvimentista de crianças e adolescentes. Portanto, é uma atividade indicada para todas as faixas etárias e para grupos especiais (CATTEAU; GAROFF, 1990).

A vivência em atividades aquáticas sempre fez parte da minha história. Desde muito novo pratico natação e foi através dela que defini minha área de interesse para minha formação e futura prática profissional. Assim, aprofundar o estudo na área é fundamental, neste momento, para conseguir planejar e aplicar na prática, o que aprendi dentro da sala de aula na Universidade.

Uma temática que sempre tive interesse é sobre a iniciação do treinamento. O trabalho nas categorias de base é fundamental para obtenção de resultados expressivos. Porém, será que o trabalho de base leva em consideração as características dos pré-adolescentes e estimula seu desenvolvimento? Ou, na iniciação só são valorizados aqueles praticantes que apresentam resultados? Além disso, será que aqueles que apresentam resultados precocemente mantêm sua *performance* na sequência do seu treinamento?

Nesta perspectiva, buscando responder tais questionamentos nos basearemos em estudos que apresentam indícios para entender o que levariam jovens a persistirem e/ou abandonarem a prática deste esporte. Além disso, buscar interpretar possíveis influências do contexto ambiental vivenciado pelos adolescentes durante o processo de treinamento na modalidade natação.

Vieira, Vieira e Krebs (1999) argumentam que no início da fase da adolescência os nadadores estão na fase de transição entre a etapa da aprendizagem motora e o aperfeiçoamento das técnicas dos estilos. Sendo que, se bem trabalhado esta etapa estes devem por volta dos 17 anos iniciar o treinamento do esporte.

Por outro lado, vários estudos enfocam que o treinamento de natação para pré-adolescentes e adolescentes pode gerar o “treinamento precoce” e “abandono” (SALGUERO et al., 2004; NETO, 1999; SIQUEIRA; VIEIRA, 2018; OLIVEIRA et al., 2007; DARIDO; FARINHA, 1995; MACEDO, 2010). Os estudos apontam vários fatores, porém, enfatizam que a sobrecarga nos treinos e adaptações físicas e mentais exigidas podem diminuir o tempo de prática e dificultar o processo de desenvolvimento do nadador.

Este estudo visa demonstrar por outro lado as influências positivas do treinamento de natação nesta idade. A prática regular de uma atividade física é benéfica à saúde, controle de peso corporal além da modelagem física o que é muito buscado por um grupo de adolescentes (SIQUEIRA; VIEIRA, 2018). Mais que isso, podem gerar mudanças nas relações sócio afetivas entre os atletas, técnicos e os pais (BARROS; DE ROSE JR, 2006).

Portanto, fazer o levantamento da visão do adolescente envolvido com o treinamento da natação é fundamental para entender como este está analisando esta prática no seu processo de desenvolvimento. Para análise das respostas estaremos nos baseando num referencial teórico sobre as características esperadas nesta faixa etária, entender como a natação pode gerar benefícios ao adolescente e apresentar um levantamento dos estudos já desenvolvidos com esta população.

Assim, buscaremos entender afundo sobre as características e as situações enfrentadas nesta etapa da vida, motivos e razões cruciais à pratica de esportes e aprofundamento para a natação.

4. OBJETIVO

O objetivo do presente estudo foi analisar quem é o adolescente que participa do treinamento de natação competitiva, identificar qual sua visão sobre a rotina de treinos e o impacto na sua vida a partir da definição de metas no esporte, relação com o técnico, pais e amigos.

5. REVISÃO DE LITERATURA

5.1 Adolescência e Puberdade

Os seres humanos desde a concepção, passando pela infância e adolescência e culminando em adultos e idosos estão constantemente se desenvolvendo. Desenvolvimento este refletido em mudanças: físico-motoras, cognitivas e afetivo-sociais (BEE; BOYD, 2011).

A adolescência compreendida dos 10 aos 20 anos como uma etapa fundamental da vida de todo ser humano, marcada pela saída da infância e preparação para a vida adulta.

Ocorre por meio das alterações biológicas, marcadas pela maturação sexual, ou seja, a puberdade. E das apropriações culturais, por isso sendo estudada por diversas áreas para compreensão geral do indivíduo e também, pela época em que está inserido.

Sabe-se que ao longo do tempo a média de idade para o início dessa fase, sofreu diversas alterações (entre os gêneros, etnias, qualidade de vida, etc.) tornando até em um período maior. Há muitos indivíduos precoces para o início dessa etapa, assim como, indivíduos que demoram mais do que a média para saírem, ou ainda que seguindo literalmente algumas definições, ainda há adultos que talvez demorem uma vida toda, segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2013).

Segundo Papalia e Feldman (2013) colocam que o ciclo da vida é composto por diferentes fases difícil de ser padronizada em faixas etárias, porém uma interferindo na outra e dependente de fatores maturacionais e ambientais. Para os autores, os cientistas e os profissionais que atuam com o ser humano em diferentes etapas de sua vida devem conhecer, reconhecer e planejar sua intervenção a partir das mudanças e estabilidades nos comportamentos característicos desta etapa da vida.

O crescimento do corpo e neurológico, as capacidades sensoriais, as habilidades motoras e a saúde fazem parte do desenvolvimento físico; aprendizagem, atenção, memória, linguagem, pensamento, raciocínio e criatividade compõem o desenvolvimento cognitivo; emoções, personalidade e relações sociais são aspectos do desenvolvimento psicossocial. Segundo os autores estes aspectos

são inter-relacionados e influenciam e sofrem influências a cada novo comportamento do ser humano.

Para Diamond (2007) “O cérebro trabalha melhor, o pensamento é mais lúcido, o humor mais alegre e a vulnerabilidade à doença diminui se estivermos fisicamente em forma” (p. 153).

Papalia e Feldman (2013) exemplificam estas relações a partir dos seguintes exemplos: uma criança com frequentes infecções no ouvido poderá apresentar dificuldade na linguagem do que outra que não tem esse problema físico. Durante a puberdade, mudanças físicas e hormonais dramáticas afetam o desenvolvimento do senso de identidade e gerar afastamento social. Ao contrário, mudanças físicas no cérebro de alguns adultos idosos podem levar a uma deterioração intelectual e da personalidade.

Sabe-se que ao longo do tempo a média de idade que determinaria o início e o final da adolescência sofreu diversas alterações levando em consideração o gênero, etnias, qualidade de vida, ambiente; portanto, não se pode afirmar ao certo a idade de início e nem do final, mas em média pode durar em torno de 10 anos iniciando com a puberdade, primeiros sinais da maturação sexual (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006). Neste estudo, assumindo a concepção de Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) que o período da adolescência se encontra entre 10 e 20 anos, focaremos as idades de 15 e 16 anos período intermediário em qualquer visão dos autores da área. A seguir descreveremos as principais características esperadas na fase da adolescência.

5.1.1 Desenvolvimento Cognitivo e Afetivo-Social

Não há pretensão neste estudo de uma descrição detalhada sobre o desenvolvimento cognitivo e afetivo social. Mas sim, reafirmar a importância de analisarmos a pessoa em desenvolvimento a abordagem deverá sempre envolver todos os aspectos que podem interferir positiva ou negativamente na análise de seu comportamento (BEE; BOYD, 2011; PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006; PAPALIA; FELDMAN, 2013). Em nosso caso, analisando a participação em treinamento de natação como as características cognitivas, afetivas e de relacionamento social são

identificadas pelos adolescentes e interfere no seu desempenho na modalidade e como a modalidade interfere no seu desenvolvimento.

Krebs (2009), baseado na *Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano (TBDH)*, desenvolvida por Urie Bronfenbrenner, destaca o processo de desenvolvimento das características das pessoas como algo contínuo e de mudanças individuais, influenciadas pelos grupos que estão inseridos em determinado período de tempo. Portanto, na fase da adolescência é fundamental analisar e entender os ambientes de interações ao qual o jovem está inserido. Como forma de exemplificar o comportamento de um adolescente nesta perspectiva, se formos analisar o ambiente de treinamento de natação (Microsistema) em que jovens participam, devemos levar em consideração aos grupos em que pertencem na escola, amigos e familiares (Mesossistema), influências externas que podem influir neste ambiente de treinamento (coordenadores do clube ou problemas no emprego do Pai) e claro em que meio social este está sendo desenvolvido com seus valores e regras (Macrossistema).

Freudenheim, Gama e Carracedo (2003), destacam que no caso da natação, durante os anos de aprendizado, há o desenvolvimento para soluções de problemas, confiança, boas relações com parceiros e técnicos, perda do medo em encarar desafios, como o que seriam para os autores aspectos afetivo-sociais durante o processo de ensino-aprendizagem. E, quanto aos aspectos cognitivos, desenvolvimento da capacidade em respeitar a orientação e visão dos técnicos ao relacionarem as instruções recebidas com os movimentos previamente executados.

Piaget (1999) classifica a adolescência como uma “crise passageira”, marcado de situações sobre os contextos e transições, principalmente do raciocínio “hipotético-dedutivo”, em que é desenvolvida a capacidade de se formular uma conclusão do pensamento diante da hipótese analisada e não mais pela visualização do caso.

Papalia e Feldman (2013), adolescência é uma fase de crescimento das competências cognitivas e sociais, autonomia, autoestima e intimidade. O adolescente que tem um relacionamento positivo com sua família, na escola e com seus pares na sociedade, possui melhor tendência de desenvolver-se de forma saudável. Porém, segundo Bee e Boyd (2013) na sociedade atual tem aumentado comportamentos de riscos na sociedade que pode refletir a imaturidade de desenvolvimento e padrões ambientais não favoráveis.

O desenvolvimento do cérebro no período da puberdade, na adolescência, é marcante para definir comportamentos sócio emocionais e cognitivos. No início do período (10 a 13 anos), os adolescentes são mais reativos emocionalmente e muito influenciados pelo grupo social. Já na fase entre 14 e 17 anos, em muitas situações de estresse eles reagem com comportamentos mais próximos dos adultos, como: planejamento, raciocínio, julgamento, modulação emocional e controle dos impulsos e que, portanto, permitem julgamentos mais precisos e razoáveis. Esta diferença poderia explicar as escolhas insensatas dos adolescentes jovens, como abuso de substância e sexo inseguro (PAPALIA; FELDMAN, 2013)

O que muito é dito sobre o lado antissocial de todo adolescente se deve pelo fato de constante organização dos seus interesses e valores (PIAGET, 1999). Com o passar do tempo começam a idealizarem e planejarem a transformar o mundo por inteiro aliando-se a um grupo social com os mesmos interesses, período que aflora a descoberta da afetividade e diversos outros sentimentos como medo, euforia, apatia, revolta; ao mesmo tempo, confrontando a sociedade num todo diante dos possíveis erros apontados por ele.

Bee e Boyd (2013), o adolescente evolui para o pensamento lógico que segundo a teoria piagetiana, está relacionada à busca de soluções sistemáticas de problemas através do método hipotético dedutivo, tomando decisões inicialmente imediatista, emocionais e egocêntricas; somente no final é que conseguem elaborar críticas e conselhos dos adultos. Os autores complementam que o adolescente tem grande expertise na resolução de problemas de situações que já conhecem, quando olha para o futuro ou são otimistas demais ou pessimistas demais e estes comportamentos dependerá das experiências vividas, expertise e demanda ambiental.

Desta forma, o adolescente a partir de diferentes estímulos melhora o seu processamento de informações e acelera sua tomada de decisões levando a comportamentos automáticos com a prática. Mas é fundamental perceber que as diferenças individuais são potencializadas nesta fase de desenvolvimento tanto em nível cognitivo, como afetivo, emocional, sexual e social (PAPALIA; FELDMAN, 2013; BEE; BOYD, 2013).

Papalia e Feldman (2013) destacam ainda que durante a adolescência há um desenvolvimento da “adaptação social” do indivíduo, por exemplo, numa conversa, onde adequar como e o que falar com alguém a partir do seu desenvolvimento

cognitivo. Desta forma, podendo ser útil no processo das análises de questões morais dentro de casa e nos grupos em que participa. Ressaltam os autores nesta questão a importância dos pais na relação com seus filhos. Maior participação e motivação gerada aos filhos, a estabilidade enquanto casal e seus valores resultam adolescentes mais seguros e interessados no seu próprio progresso.

Por outro lado diante as pressões sociais e familiares podem gerar problemas nesta fase e que se não identificado logo pode gerar doenças e transtornos comportamentais. O adolescente sofre com a pressão pela sua imagem, seu rendimento, nas suas relações sociais e no seu estilo de vida. Momento em que começa a aparecer alguns transtornos, seja alimentar (bulimia ou anorexia), de sono (menos horas de sono podendo causar insônia) ou psicológicos (depressão) necessitando de psicoterapia (PAPALIAS; FELDMAN, 2013; BEE; BOYD, 2013).

Alguns destes aspectos ocorrem de forma diferenciada entre os sexos. As meninas neste período sofrem com as adaptações que surgem com a puberdade, por exemplo, o aumento e a forma de distribuição de gordura corporal com o crescimento e as transformações corporais devido a maturação sexual como, por exemplo, o aparecimento das mamas. A sociedade atual ainda sexista pressiona meninas a amadurecerem muito cedo sua sexualidade, as influências sobre os papéis de cada gênero num relacionamento acabam gerando um maior índice de depressão nessa faixa etária para elas quando comparadas aos meninos, como também a queda da autoestima (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Outro problema enfrentado, mas agora ambos os sexos, é sobre o uso e abuso de álcool e drogas durante a adolescência, tendo uma parcela desses jovens precisando de tratamento e o que pode interferir num atraso no desenvolvimento cognitivo e falta de compromisso com tarefas escolares e outras atividades que estão envolvidos (BEE; BOYD, 2013). Dados encontrados em estudos demonstram que no período entre o último ano do ensino fundamental e o último ano do ensino médio, a porcentagem na tendência pelo uso de drogas chega a dobrar e isto gera desvios comportamentais como violência e envolvimento com pequenos delitos não importando a classe social (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Junqueira (2019) relata que Bauru/SP é a cidade “menos violenta” em todo país entre aquelas com mais de 300 mil habitantes. Ressalta que o envolvimento dos jovens com projetos sociais e prática esportiva um fator de extrema importância

para essa diminuição da violência, exposição às drogas e ociosidade de acordo com autoridades locais.

Diferentemente do relato de Nodari et al (2016), na cidade de Vitória/ES, há quem prefira entre jovens, atividades como: “*navegar na internet*”, “*assistir tv*” e “*ouvir música*” em seus tempos livres como certa forma de interação entre eles, e por fim, recomendam a oferta de programas e ações para as necessidades de cada grupo social entre os jovens.

Porém há de se entender também, a diferença entre essas atividades mencionadas é possível relacionar o “tempo livre” e a própria prática de esportes, por muitos considerarem o descanso e diversão como atividades de lazer. De acordo com Marcellino (1996), o lazer enquanto atitude, com relação ao prazer pela atividade realizada ou enquanto tempo, atividades realizadas fora do período de trabalho e compromissos, em geral, devem ser atividades que também há aprendizado seja pela área de interesse que for: artístico, intelectual, físico, manual, turístico e social. O autor ressalta a importância de pais, professores e técnicos no processo desenvolvimentista do adolescente, visto que por estarem num período final da construção do pensamento, a vida afetiva e a personalidade devem muito a vivência com os adultos nos diferentes contextos ambientais.

Quando relacionado ao esporte e a detecção de talentos, deve ser feita a análise das experiências promovidas nas etapas de desenvolvimento do indivíduo, em especial, para evitar uma especialização precoce através de uma já exaustão pela prática o que pode gerar diminuição de desempenho e afastamento do adolescente da prática de atividade física tão importante neste período (NUNOMURA; CARRARA; TSUKAMOTO, 2010).

5.1.2 Desenvolvimento Físico-Motor do adolescente

Na adolescência a aparência física dos jovens modifica como resultado do aumento da liberação de hormônios até adquirirem os corpos adultos (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006). Deve-se a puberdade tal início marcado por alterações do sistema endócrino e sistema nervoso: ativação das glândulas adrenais para aumento da liberação de Gonadotropina, no hipotálamo, que leva ao aumento dos níveis dos hormônios reprodutivos gerando com o tempo o amadurecimento dos

órgãos sexuais estopim para as mudanças que ocorrem com os indivíduos nesta fase da vida (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013).

Tais alterações ocorrem em tempos diferentes entre meninos e meninas, sendo que as meninas iniciam o processo de maturação sexual mais cedo entre 11 e 15 anos, já os meninos entre 12 e 17 anos. Segundo os estudos na área em ambos os sexos existe correlação entre a menarca nas meninas e o início da fertilidade nos meninos com a finalização do estirão de crescimento. Vale ressaltar que estudos em diferentes culturas estas idades limítrofes podem ter variações tanto no início como no final, tanto para mais como para menos (BEE; BOYD, 2013).

A velocidade e o tempo do surgimento das características sexuais e o crescimento das estruturas corporais é que definirá as diferenças de comportamento neste período. Alguns adolescentes podem ocorrer de forma precoce, já para outros uma maturação tardia o que gera grande diversidade de comportamentos entre os adolescentes de uma mesma faixa etária (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006). Assim, quando estivermos atuando com o adolescente teremos que analisar o comportamento não apenas a partir da idade cronológica, mas sim buscar identificar e acompanhar a idade biológica em que se encontra o desenvolvimento do indivíduo.

No início da fase da Adolescência a relação entre idade cronológica e biológica é muito próxima o que facilita a avaliação e descrição do desempenho físico/motor.

No estudo de Rocha, Rocha e Bertolasce (2010) tiveram como objetivo a avaliação e das habilidades motoras nos indivíduos inscritos em uma escolinha de futebol. Participaram 80 crianças de 6 a 9 anos de turmas de iniciação do futsal, sendo metade com indivíduos com mais de 6 meses de prática e a outra metade com aqueles que tinham ingressado naquele momento. Os autores obtiveram semelhanças significativas entre a idade motora global e idade cronológica entre os indivíduos com maior tempo de prática para as idades de 7 e 9 anos. Ou seja, as mudanças do crescimento neste período não influenciaram o desempenho, mas sim a estimulação do ambiente.

Na adolescência este quadro altera significativamente. Em especial, devido às características de crescimento da altura, proporções corporais e consolidação das características físicas que diferenciam os sexos (BEE; BOYD, 2011).

Mas o que é esse aumento de altura? É conhecido como estirão de crescimento, mais cedo para meninas e mais tardio para meninos, dura em média 4,5 anos como pico da velocidade desse aumento na metade do período, geralmente meninas tem o estirão por volta dos 12 anos e meninos aos 15 anos (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013).

Uma característica comum dos adolescentes é que podem de um ano para outro aumentar cerca de 12 cm em especial nas extremidades corporal: pernas e braços; o que resulto dificuldades do adolescente em se adaptar gerando falta de controle em alguns movimentos. Fato este que pode gerar dificuldade de aprendizagem de novos movimentos e interferir na coordenação de habilidades motoras já aprendidas (BEE; BOYD, 2011).

Apenas após o pico de crescimento é que há irá ocorrer início do aumento da massa muscular. É característico observarmos adolescentes altos e magros na fase do estirão. Porém, dependerá do estilo de vida que este adolescente teve antes e durante esta etapa, visto que o aumento do peso corporal não segue a mesma tendência (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006).

É esperado neste período melhoras das funções e capacidade fisiológicas dos indivíduos, como por exemplo, o desenvolvimento da capacidade de resistência e o aumento de força muscular com o crescimento dos músculos. Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) relatam que deve ocorrer através da prática do exercício físico, o desenvolvimento das capacidades de: força, velocidade, resistência, equilíbrio, potência e flexibilidade; porém, com diferenças entre os sexos. Por exemplo, como já dissemos existe certa igualdade dessas capacidades no início da puberdade, ao seu decorrer, através de incrementos ao longo do tempo, meninos têm um desenvolvimento maior do que meninas. Vale ressaltar que este fato é comprovado quando avaliamos a força muscular; em relação ao equilíbrio corporal não há diferenças entre os sexos e é observada a predominância de meninas para a capacidade de flexibilidade.

Ré (2011) destaca que no universo dos esportes surge uma desvantagem competitiva entre indivíduos em estágios diferentes da puberdade e do estirão. Assim, os indivíduos que tiveram seu desenvolvimento precoce obtêm os melhores resultados mais jovens e posteriormente uma estagnação ou piora dos resultados. Já os indivíduos com desenvolvimento mais tardio conseguem ultrapassar seus rivais e uma evolução mais em longo prazo.

Fica muito evidente esta característica entre as meninas, aquelas com uma vida mais ativa em relação aos exercícios físicos, parte social e uma dieta melhor, segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), em média a idade para a menarca em meninas com esses hábitos é mais tardia quando comparadas com meninas de caráter mais sedentário. Porém, as grandes exigências dos exercícios físicos no envolvimento com esporte competitivo nesta fase da vida pode alterar esta lógica para as meninas. Com isso, como os autores destacam, a seleção de talentos nessa idade para os esportes deve ser feita de forma individualizada e criteriosa, e como já abordado não utilizando da idade cronológica como único meio para tal seleção.

A continuação do desenvolvimento físico motor do adolescente é influenciada por sua vivência nas etapas anteriores. Quanto mais amplo e variável os estímulos recebidos desde bebê, melhor será seu repertório motor e seu envolvimento em novos desafios. Se assim ocorreu o envolvimento com o esporte já deve ter iniciado com desenvolvimento das habilidades específicas de uma ou mais modalidades. Porém, isto deve ocorrer de início com o objetivo de treinamento geral, como destacam Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) e Oliveira et al. (2007). Assim, a porcentagem de desistência da prática de esportes na adolescência seria reduzida e proporcionaria adultos ativos e até mesmo obtendo seu melhor desempenho físico motor.

Ressaltamos que, tanto pela falta de estímulos para um correto refinamento motor quanto pelo excesso de estímulos em habilidades somente em uma modalidade (NUNOMURA; CARRARA; TSUKAMOTO, 2010) pode interferir no desenvolvimento do adolescente e sua manutenção em uma vida ativa ou desistência da prática das modalidades esportivas.

No caso da natação, por exemplo, onde observarmos a especialização precoce, ou seja, a busca de resultados cada vez mais cedo (OLIVEIRA et al, 2007), nas categorias de base deveriam estar sendo estimulado o treinamento dos quatro estilos para competirem em provas de *Medley*, assim, evitando habilidade excelente num único estilo e defasagem nos outros precocemente.

Exatamente o que foi apontado por Neto (1999), há riscos segundo ele do “tipo motriz” através de uma “pobreza motriz” (incerteza em obter êxitos ao aprender um novo esporte) e “automatismos motores extremamente rígidos” (capacidade em diversificar os movimentos no esporte). Desta forma, o trabalho com a natação necessita ser bem estruturado, conhecer as características dos adolescentes e

analisar todas as variáveis que surgem no processo de iniciação e treinamento esportivo.

Segundo Freudenheim, Gama e Carracedo (2003), os praticantes terem a habilidade pronta para executarem as demandas para cada nado, como também, variações de movimentos ou até mesmo, a combinação deles.

5.1.3 Prática Esportiva na Adolescência

Arelado ao desenvolvimento cognitivo está inserido a capacidade em administrar os movimentos corporais o que nos permite desde movimentos simples até os mais complexos relacionados a prática de esportes na Adolescência (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013). Isto é possível através do desenvolvimento de uma das nove inteligências múltiplas propostas por Howard Gardner, a chamada inteligência corporal cinestésica, que é definida como a capacidade de “controlar os movimentos do próprio corpo e a capacidade de manusear objetos com habilidade” (BESSA, 2008, p. 145).

Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) destacam a importância da obtenção de diversas competências físicas durante as fases do desenvolvimento para se ter melhores desempenhos na fase adulta, através de um ambiente rico de estimulação e aprenderem a treinar com ampla exploração de esporte. Posteriormente, na adolescência a meta é treinar com maior consciência de seus limites e valores diante a prática. Somente ao final devemos priorizar a maximização do desempenho. Porém nada impede que a aquisição de habilidades durante o percurso seja com a meta para práticas recreativas e não apenas fundamentadas no esporte.

Gallahue, Werner e Luedke (1972) definiram ainda a necessidade de oferecer uma série de respostas possíveis aos indivíduos e possíveis intervenções em etapas mais avançadas sobre os movimentos só valerão de acordo com a vontade e capacidade do indivíduo. E descreveu ainda, aliando algumas outras teorias que os indivíduos diante do movimento devem sequenciar desde um simples plano mental e exploração do movimento até a realização refinada de forma inconsciente.

Vieira, Vieira e Krebs (1999), num estudo de caso com nadador campeão olímpico, usando da teoria proposta por Urie Bronfenbrenner, dividiram o desenvolvimento do nadador em quatro etapas:

1. Estimulação Motora: até os 12 anos, praticava diversos esportes, o que favorece a uma formação geral e dos movimentos básicos, em que a participação positiva dos pais e sem pressão por resultados favoreceu bastante,
2. Aprendizagem Motora: etapa com uma mescla entre sistema aberto e fechado, até os 14 anos quando já deixou de praticar alguns esportes para se dedicar a natação, mas ainda sem total exclusividade.
3. Prática Motora: Aos 15 anos, sistema parcialmente fechado, com objetivo no aperfeiçoamento na natação trocou de clube e cidade em busca para um maior e melhor desenvolvimento.
4. Especialização Motora: se na primeira etapa era considerado o certo e o errado, agora, apenas o certo. Aos 16 anos, se mudou para o Estados Unidos, onde permitiu através de seu desenvolvimento como atleta em busca da perfeição cada vez mais aumentasse para chegar onde chegou.

A fim de relacionar todas as situações encaradas por adolescentes durante esses anos da vida, transformações, desenvolvimento e aprimoramentos do corpo e mente torna-se fundamental segundo Prado Jr. (1998) conhecer quem é e como está o desenvolvimento do indivíduo que procurar a iniciação esportiva. Adequar a estimulação e reconhecer que existe uma sequência de habilidades motoras em cada etapa de treinamento são primordiais, além de ter total cuidado em não antecipar nenhuma, assim, sem prejuízos futuros, por mais que a puberdade seja um processo natural, o ambiente e hábitos diários de indivíduos influenciam diretamente.

Através do esporte, como uma prática de atividade física desde a infância que se inicia o processo de desenvolvimento de um indivíduo por meio dos valores do esporte em geral ou da modalidade praticada, aspectos lúdicos, da inclusão à competição e respeito pelos estágios de desenvolvimento devem ser priorizados em busca do melhor desempenho e respeito aos adolescentes.

Desde o início em práticas esportivas, muitas crianças sonham em chegar às mais diversas competições de nível mundial por todo o prestígio que o esporte

moderno apresenta a elas. Tubino (1999) diz que tais expectativas se devem pelo maior interesse dos meios de comunicação e empresas com os mais diversos produtos e serviços usando da imagem dos ídolos atuais do “Esporte-Espetáculo”. Em especial, segundo o autor, em ano de Jogos Olímpicos com grandioso impacto, causa o que é chamado pelo autor de “efeito imitação”, em que o crescimento das inscrições em modalidades de maiores êxitos aumenta consideravelmente. Numa relação direta as crianças vão querer ter os mesmos produtos (chuteira, por exemplo) que “ajudaram” seus ídolos a ganharem a modalidade respectiva. Assim, justifica observarmos o surgimento de crenças sobre o esporte competitivo, tipos de treinamento e de competições idealizado pelo adolescente a obtenção máxima por resultados sem refletir sobre sua real evolução pessoal em que se encontra na prática do esporte.

Uma das crenças que existem é sobre o treinamento precoce, e muito mais preconizado na Ginástica Artística (GA), desde muito tempo atrás e com o clássico exemplo da ginasta romena, Nadia Comăneci, que com apenas 14 anos conquistou 3 ouros, 1 prata e bronze nos Jogos Olímpicos de Verão de 1976 em Montreal¹. Para Nunomura, Carrara e Tsukamoto (2010) a GA exige treinamento desde muito cedo o que gera grandes transformações corporais, emocionais e sociais que se atingido o sucesso com resultados positivos as seqüelas são minimizadas, porém, para a maioria pode gerar o abandono precoce da prática da modalidade.

Tsukamoto e Nunomura (2005) confirmam tal crença após entrevistarem coordenadores e técnicos de clubes que ofereciam GA, ao mesmo tempo em que defendiam a modalidade como uma excelente formadora de base motora, também assinalavam a formação de atletas a partir de um processo longo de estimulação. Nos locais investigados, em média seus clubes permitiam a inserção de crianças aos 3 anos na prática da GA, por acreditarem que o desempenho e a obtenção de excelentes resultados têm uma relação direta com uma menor dimensão corporal características das crianças jovens. Desta forma, acontecia uma antecipação das fases de especializações em virtude de resultados pontuais, principalmente em um desses clubes que o programa de formação era específico dentre as modalidades da GA desde o começo, diferentemente de outros clubes que o programa era geral, permitindo aos praticantes vivenciarem e competirem todas as modalidades da GA.

¹ Fonte: www.olympic.org/montreal-1976 - acesso em julho/2020

Ainda nessa linha de especialização precoce, Nunomura, Carrara e Tsukamoto (2010), encontraram depois de entrevistar técnicos de equipes femininas e masculinas que os entrevistados acreditavam numa especialização por volta dos 7 anos de idade para já obterem resultados na GA, pois posteriormente, em muitos casos não haveria resultados expressivos novamente.

O que só confirma, mesmo anos depois, o que Negrão (1980) já havia dito em relação ao Brasil, sobre competições sem serem de caráter demonstrativo para crianças com menos de dez anos. Para o autor o que adianta o treinamento físico, como também do treinamento das capacidades anaeróbias, que posteriormente pode gerar complicações gerais no indivíduo e quedas de desempenho, por motivos óbvios resultando em abandono precoce do esporte.

5.1.4 Prática da natação competitiva na Adolescência

Apesar de que a prática esportiva deve ocorrer com maior intensidade na Adolescência a partir do processo de desenvolvimento, nem sempre verificamos esta ocorrência. Por escolha do adolescente, por vivências não estimuladoras, falta de apoio, sobrecargas de treinamento por cobrança exagerada e fracasso no desempenho, observamos na sociedade atual que a grande maioria não se envolve com o Esporte competitivo.

Na natação competitiva esta realidade não é diferente. Quer seja por uma iniciação precoce não adequada a seu ritmo de desenvolvimento (RÉ, 2011) como também pela expectativa e apoio dos pais (MOMESSO et al, 2016), estímulo e cobranças dos técnicos (DE ROSE JR., 2006), relações sociais com os participantes do treinamento (SIQUEIRA; VIEIRA, 2018) podemos ter a participação ou não do adolescente em turmas de treinamento. Portanto, quando vamos trabalhar com o objetivo de incorporar a prática de natação na vida da pessoa devemos ficar atentos aos fatores que podem gerar o seu afastamento e planejarmos nossa atuação na satisfação dos interesses individuais, sua inclusão no grupo social e na obtenção da melhora do rendimento sempre deixando claro suas potencialidades e limites (VIEIRA; VIEIRA; KREBS, 1999),

De uma maneira geral segundo Krebs (2009) quanto melhor o ambiente for organizado para a estimulação da pessoa em desenvolvimento melhor e mais

significativo serão os resultados obtidos. Para tanto, o comportamento das pessoas que vivenciam com a pessoa em desenvolvimento (pais, técnicos, amigos), no caso os adolescentes envolvidos no treinamento da natação, tem papel decisivo tanto positivo na obtenção de resultados como também negativos podendo gerar o abandono da modalidade.

Contrariando o que dizem sobre o treinamento esportivo não ser recomendado para populações mais jovens, Almeida Jr. (2001) caracteriza que se for através de uma prática pedagógica bem estruturada e respeitando todas as condições biológicas sem dúvidas promovem benefícios para a vida dessas crianças, tanto como atletas como no aspecto afetivo-social. Logo, basta ao técnico respeitar e entender sobre o processo de desenvolvimento do seu atleta, bem como, saber sobre as motivações (extrínsecas ou intrínsecas) do jovem, que fazem estar diante do programa de treinamento. Cabe ao técnico, sendo um agente transformador no processo, trabalhar esse lado motivacional do atleta, fazendo-o crescer ou será o principal vilão do indivíduo.

Uma das alternativas para se trabalhar a motivação, é que os técnicos devem deixar claro para os nadadores que precisam estar envolvidos ao processo do treinamento diário e de forma progressiva e contínua, para somente depois se cobrar quanto aos resultados, este se o trabalho for cumprido conforme elaborado deve ocorrer naturalmente. Segundo Vasconcelos-Raposo (2003), diante de seu estudo com 12 nadadores portugueses que obtiveram índices para participação dos Jogos Olímpicos de Verão de 1992 em Barcelona, encontrou que os atletas eram motivados para treinar, conseguiam desenvolver uma capacidade perceptiva muito boa, principalmente, através da autoconfiança, atenção e visualização dos resultados e premiações que poderiam conquistar em relação a outros 76 nadadores que não participaram dos Jogos Olímpicos.

Zorzo (2012) assegura ainda que é através da liderança e conduta do técnico que os atletas adolescentes sentem-se motivados, pois eles projetarão as metas e os resultados que terão para almejam a se desenvolverem. Com as metas impostas, o trabalho diário, as correções de técnica e a melhora na execução aumentam a confiança pelo técnico. Assim, mesmo diante de situações em que a *performance* não aconteceu como esperada, com a avaliação do técnico e a sua autoanálise do desempenho o atleta se coloca pronto para uma próxima tentativa. A autora ainda destaca que os principais motivos do nadador para estarem num

programa competitivo é busca da *performance*, participar de competições e obter sucesso, interação social com outros nadadores com o mesmo gosto e objetivo do desenvolvimento corporal com a ideia de obter corpos sarados.

Braga et al (2010), destacaram que ao trabalhar a motivação os indivíduos sentem-se mais preparados para correrem atrás de seus objetivos. No estudo realizado com 77 nadadores de Macapá/AP, com faixa etária de 8 a 14 anos, já tinham em mente a preocupação da saúde em que mais da metade considerou esse fator de extrema importância sobre a motivação para participarem de treinamento de natação, com predominância das meninas. Os meninos além da saúde relataram também que o condicionamento físico e ficar mais forte como fatores que faz praticarem e permanecer na modalidade.

Pereira et al. (2009) realizaram um estudo com nadadores asmáticos (20 meninos e 22 meninas), no sul do Brasil, em Santa Maria/RS, dentre a divisão feita em “competências desportivas, saúde e amizade/lazer”, encontraram valores superiores para as meninas em todas as categorias e elencaram como motivos decisivos de suas participações na natação, a saúde, em seguida amizade/lazer e por último, as competências desportivas. Porém deve ser levado em conta que este grupo fazia parte de um projeto gratuito oferecido pelo Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria com aulas de natação duas vezes por semana.

Krebs et al. (2011), em Florianópolis/SC, na mesma região do país, incluíram novos dados para comparações (tipo de ensino – público ou privado) para a motivação na participação da natação entre meninos e meninas, assim, obtiveram respostas similares entre os meninos de ambos os ensinos, observando o destaque para a “saúde” para essa população. E também foi identificado respostas diferentes para as meninas, e entre os ensinos, em que as alunas da rede privada destacaram o Condicionamento Físico como fator mais importante numa pratica esportiva e as alunas da rede pública destacaram a categoria “energia”. Assim, fica nítido em que não se deve, ainda segundo o autor (p. 199) “associar a disposição para prática esportiva dos escolares por pertencerem a um tipo de “gestão” (pública ou privada), ou pelo sexo biológico [...]”

Peres e Lovisolo (2006) puderam confirmar diante da pesquisa com atletas de elite do Brasil alguns pontos já mencionados até aqui desta revisão bibliográfica. Os atletas relataram que iniciaram no esporte na faixa etária dos 7 aos 12 anos,

avaliaram negativamente o sistema de sequência do aprendizado da natação, bem como suas competições precoces pressionando os participantes a praticarem mesmo não tendo mais vontade, além de que encontraram diversas barreiras que tiveram que superar como afastamento dos estudos em determinados períodos. Fatores positivos apresentados foram: ter a imagem de um ídolo durante sua formação e treinamento, a participação dos pais dando suporte no treinamento, estímulo do clube, mas em especial a sua relação com o técnico

Oliveira et al. (2007) destaca entre a sua população observada que os atletas iniciaram na natação entre os 4 e 8 anos em que mais ao final dessa faixa etária que tiveram suas primeiras competições e na grande maioria, competições de caráter demonstrativo, adequada para a idade pelo incentivo gerado pela premiação em medalhas para todos os participantes. A maior parte da taxa de abandono foi logo na categoria Juvenil, após terem obtidos o pico de resultados na categoria anterior (infantil). Logo, concluíram que a especialização precoce com acúmulo de sobrecargas do treinamento impediu a manutenção ou melhoras dos bons resultados. Além de excesso de sobrecarga na criança e no adolescente, diversos motivos aparecem na literatura para o abandono no esporte.

Salguero et al. (2004), destaca que na época, todo ano havia uma taxa de 35% de desistência dos praticantes da natação norte-americana, pelos mesmo motivos que encontraram na população de 66 nadadores espanhóis entrevistados. A desistência segundo os autores ocorria pela perda do prazer e da diversão ao longo do tempo na prática da natação. Isto devia ao fato dos treinos difíceis, falta de resultados, de novas experiências e falta de soluções por parte dos treinadores despertavam o interesse nesses nadadores espanhóis em procurarem por novas tarefas ou esportes para praticarem.

Macedo (2010) observou 15 nadadores do interior de Minas Gerais, na cidade de Juiz de Fora, encontrou na média a idade de 17 anos para o abandono do esporte, principalmente por motivos dos estudos para o vestibular, começavam a trabalhar ou por falta de incentivo para continuarem na natação. Como realizou com nadadores que retornaram à natação após certo tempo de abandono, encontrou que só retornavam após uma estabilidade profissional e pela falta que sentiam de competir ou a percepção que faltava mais qualidade de vida a eles.

Siqueira e Vieira (2018) num estudo somente com meninas manauaras, numa média de idade de 17 anos, o abandono decorrente da desmotivação pelo esporte

foi muito influenciado por: questões sociais, seja pela motivação que adultos (pais ou técnicos) inseridos nos processos geravam; falta da socialização com as outras meninas; a imagem do corpo, que pelas respostas que a natação provém nos músculos apresentavam corpos mais musculosos comparado a outras meninas da escola não-praticantes de natação, fatores que aceleram bastante a desmotivação. Atribuíram grande parcela da culpa pelo abandono à escassez de estímulos pelos treinadores.

A influência dos técnicos e pais nesses momentos (e claro, sem esquecer os treinos) é primordial para o desempenho dos atletas, uma vez que, as atitudes deles são somadas com os estresses causados pela atividade física e pela competição. Exatamente o que Gabarra, Rubio e Angelo (2009) afirmam em relação a família, deve ser um fator facilitador do processo através de estimulações saudáveis e expectativas cabíveis com seus filhos.

Em relação a essa temática, Momesso et al. (2016) relatam que o comportamento parental adequado diante da *performance* dos filhos só tende a alavancar o desempenho deles com melhores assimilações para *feedbacks* recebidos, logo, a presença dos pais é diretamente proporcional, positivamente ou negativamente, no engajamento dos filhos no esporte praticado.

Pesquisado em categorias menores da natação do que este estudo, Barros e De Rose Junior (2006, p. 83), concluíram que:

“As atitudes de um técnico representam um fator importante nas relações com seus atletas [...] A forma como ele se dirige, fala, gesticula ou, simplesmente, olha para o atleta pode ser interpretada negativamente por este [...] os pais, da mesma forma que os técnicos, podem provocar stress nos jovens atletas, por meio dos seus comportamentos, [...] muito da comunicação não verbal (expressões e gestos) [...]”

Este relato confirma o que foi mencionado por Salguero et al. (2004) sobre o ambiente da prática do esporte deixa de ser prazeroso, atribuindo a culpa ao que ele chamou de tríade, composta pelos: “atletas”, pais e técnicos; tendo um ambiente novo predominante de níveis mais elevados de estresse e ansiedade.

Exatamente esse último fator, a ansiedade, é algo muito estudado na natação, e é um dos principais adversários a ser superado pelo nadador mesmo antes de iniciarem sua performance. Barbacena e Grisi (2008), dizem que a ansiedade acaba gerando aos indivíduos uma necessidade de adaptação para

posteriormente, chegarem a resultados desejados. Os autores observaram que diante dos 37 nadadores (21 mulheres e dos 16 homens entre 13 e 23 anos) de diferentes clubes de João Pessoa/PB, em um campeonato estadual e um regional (entre os estados da Região Nordeste do Brasil), os maiores níveis de autoconfiança nas duas ocasiões deram a eles um melhor controle sobre a ansiedade, que aumentaram de uma competição para outra, pelo grau de relevância das mesmas, sendo o medo o grande culpado por esse aumento e, também que os homens ficaram mais nervosos.

Mesmo com uma população totalmente diferente pela a idade, de 9 e 10 anos e por serem de Portugal, Araujo e Gomes (2005) conseguiram identificar os três momentos de maiores níveis de ansiedade para os nadadores observados: a) principalmente quando chegavam ao local de competição; b) enquanto aguardavam serem chamados no balizamento; c) já com uma taxa menor dos níveis de ansiedade, porém ainda alta, identificaram o momento que estavam diante o bloco de partida prontos para subirem e começarem a nadar.

Com base neste referencial é que iremos descrever a visão de nadadores adolescentes sobre a influencia da natação competitiva no seu processo de desenvolvimento, tentando extrair do jovem quais os aspectos positivos ou não que vivenciam na prática da modalidade e na relação dos pais e técnicos frente ao seu desempenho.

6. METODOLOGIA

Utilizando do método qualitativo de cunho exploratório e descritivo para análise através de uma entrevista semiestruturada (perguntas abertas e fechadas).

6.1 Amostra

Foram considerados inclusos nessa pesquisa 18 nadadores (10 meninos e 8 meninas) participantes de uma equipe de natação competitiva da cidade de Bauru-SP.

6.1.1 Critérios para inclusão dos participantes:

Ter entre 15 e 16 anos de idade (categorias de “Juvenil I” e “Juvenil II” – conforme estabelecido pelo regulamento do ano de 2020 da Federação Aquática Paulista - “FAP”).

Tabela 1 - Dados dos participantes

	Juvenil I	Juvenil II
Feminino	6	2
Masculino	6	4

6.2 Instrumentos

Foi elaborado para aplicação, um questionário com um total de 33 questões divididas entre 10 questões demográficas, 8 questões desportivas e 15 questões sociais (incluindo a relação com técnicos e pais), este baseado em partes de Martindale et al. (2010) – *anexo A*

A produção do questionário foi baseada em aprofundar sobre a visão dos nadadores diante da temática esporte competitivo *versus* rotina contendo as suas relações para essa população ao longo da trajetória esportiva até o momento de cada indivíduo, tendo o foco em estratégias para o melhor desempenho e para as principais competições da categoria.

Na produção das escalas do questionário, foi utilizado como base Likert (1932). Para perguntas de quantitativas, “1-muito pouco”, “2-pouco”, “3-neutro”, “4-

muito” e “5-bastante”. E para as perguntas qualitativas, “1-muito ruim”, “2-ruim”, “3-normal”, “4-bom” e “5-excelente”.

6.3 Procedimentos

Inicialmente, realizado contato com o coordenador da natação e técnicos responsáveis pelas categorias “juvenil I” e “juvenil II” do local da coleta, e posteriormente com os participantes para eventual apresentação e explicação sobre o estudo e o seu “passo-a-passo”.

Em virtude do isolamento social pelo *Covid-19* até a data de coleta dos dados (julho/2020), conforme a adesão ao estudo foi disponibilizado o *link* de acesso para o questionário de forma *online* aos participantes, juntamente com o *link* para o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e Termo de Assentimento Livre Esclarecido (TALE), estes que foram assinados de forma *online* pelos responsáveis dos nadadores e por eles próprios, respectivamente. Todos os *links* elaborados pela ferramenta “*Google Forms*” (GOOGLE LLC, 2018), encontrada como facilitadora de todo o processo pelo pesquisador diante da pandemia. – anexos B e C

Apenas coube ao pesquisador o conhecimento da identidade dos participantes e, a posse dos termos assinados por eles e seus responsáveis como documento legal para comprovação do aceite pelo trabalho.

6.4 Análise de dados

Posteriormente a coleta, fez-se necessário a transcrição das respostas obtidas pelos participantes afim de quantificar essas situações, assim podendo ser realizado estatísticas descritivas para o conhecimento das percentagens, médias e correlações quando comparado os nadadores (por exemplo, entre sexo, idade, turma, escolaridade ou tempo de prática) dentre as perguntas abertas e fechadas (GIL, 2002).

7. RESULTADO E DISCUSSÃO

A partir do objetivo proposto e das respostas dos adolescentes participantes do estudo, estaremos descrevendo os resultados obtidos que nos permitiram caracterizar nossa amostra como também avaliar o pensamento destes sobre a prática da modalidade natação.

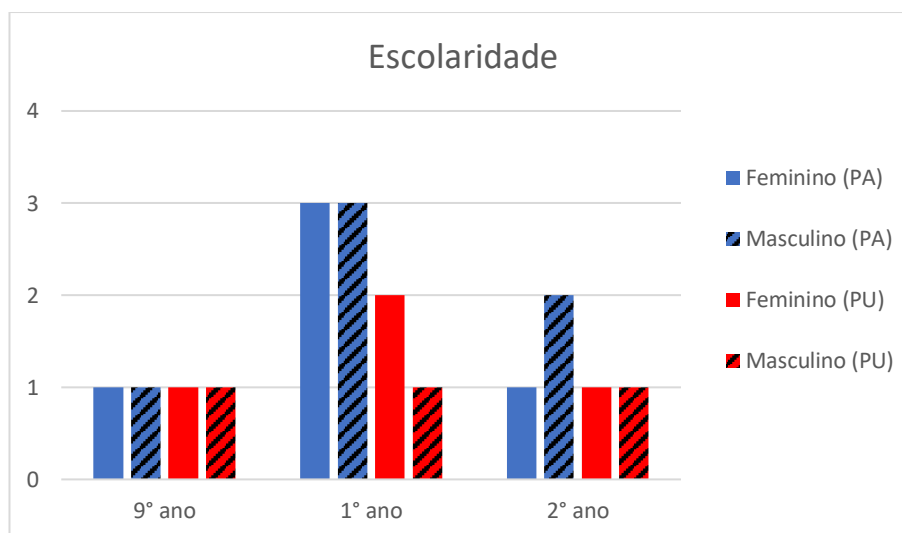
Dividiremos a apresentação em três partes: 1) Dados dos participantes; 2) Relação do nadador com o esporte; 3) Influência dos pais e técnico no nadador.

7.1 Dados dos participantes

Dos 18 participantes da pesquisa vinculados a uma equipe de natação da cidade de Bauru-SP (10 meninos e 8 meninas), todos encontravam-se matriculados no sistema educacional. No Gráfico 1, encontramos a classificação dos participantes por ano de escolaridade e se era do sistema público ou particular de ensino.

Verificamos que entre os nadadores ocorreu maior frequência de vínculo ao sistema de ensino particular 11 (60%) do que no ensino público. Além disso, a maioria deles está cursando o 1º ano do ensino médio.

Gráfico 1 - Grau de Escolaridade



* (PA): Particular / (PU): Público

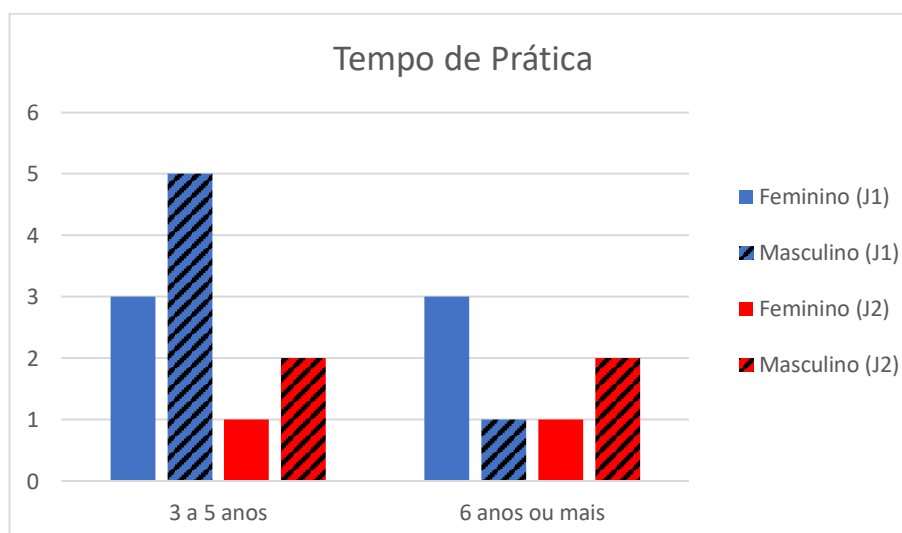
Nota-se, porém, que nas outras duas séries existe um equilíbrio entre o Público e o Particular. Este fato ocorre, porque os participantes do estudo fazem

parte de um projeto social de uma entidade da cidade voltado para crianças de baixa renda, no qual uma das regras para participar é estar vinculado ao sistema escolar. Portanto, conforme nos aponta o estudo de Pereira et al. (2009), a característica de um projeto gratuito pode interferir no perfil dos participantes, bem como nos interesses e motivos.

Desta forma, apesar dos dados de nosso estudo apresentar que a maioria estar presente em escola particular, a presença de 40% em escolas públicas pode estar explicada pela característica do projeto. Dados semelhantes foram encontrados por Krebs et al. (2011), no estudo observaram que entre os praticantes de natação investigados não havia influencia na motivação e participação se estes estavam no ensino público ou particular.

Um fator de inclusão para participar do estudo foi a idade dos nadadores. Definimos, a priori, que participariam do estudo, adolescentes entre 15 e 16 anos. Portanto, entender quando estes iniciaram a prática da modalidade era um fator importante para compreender a sua vivência e possíveis interferências na sua visão sobre a modalidade na atualidade. O Gráfico 2 nos apresenta as respostas dos participantes em relação a quanto tempo iniciaram a prática da natação, os resultados estão divididos por categoria a qual estes pertencem.

Gráfico 2 – Tempo de Prática



* (J1): Juvenil 1 / (J2): Juvenil 2

No caso da categoria Juvenil I, encontrou-se que 67% iniciaram a prática da natação a partir aos 10 anos de idade. Já 33% iniciaram a prática anteriormente aos

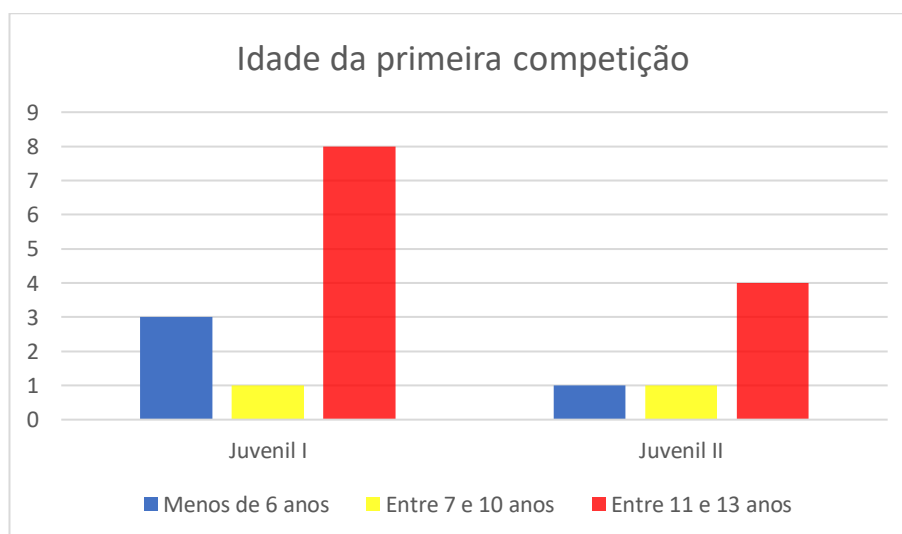
9 anos de idade. E na categoria Juvenil II, 50% iniciaram antes dos 9 anos de idade e outros 50%, posteriormente aos 10 anos de idade. Esta característica é importante para verificar se não ocorreu a especialização precoce, ou seja, iniciar o treinamento de uma única modalidade antes dos 12 anos, conforme esperado no estudo de Gallahue, Ozmun e Goodway (2013).

Vieira, Vieira e Krebs (1999) afirmam que até os 12 anos é fundamental que a criança se envolva em práticas diferenciadas para experimentar, somente a partir dos 15 anos que seria interessante iniciar uma especialização. Ressaltamos aqui em nosso estudo, que a maioria se enquadra numa idade de início inferior a idade esperada, portanto, este é um fator para ser levado em consideração na análise das respostas específicas sobre a modalidade.

Negrão (1980) já destacava o cuidado que deveríamos ter com o treinamento precoce. Oliveira et al. (2007) verificaram que a iniciação antes dos 9 anos é uma preocupação, visto que isto pode ser uma das causas do abandono da modalidade devido à sobrecarga de treinamento.

No Gráfico 3 estão reportadas as respostas sobre em qual idade iniciaram a participação em competições. Os nadadores da categoria Juvenil I que iniciaram a prática em idades menores também competiram, mesmo que de maneira demonstrativa, anteriormente aos 10 anos. Já os nadadores da categoria Juvenil II, na mesma situação, apenas dois deles, iniciaram em competições antes dos 10 anos.

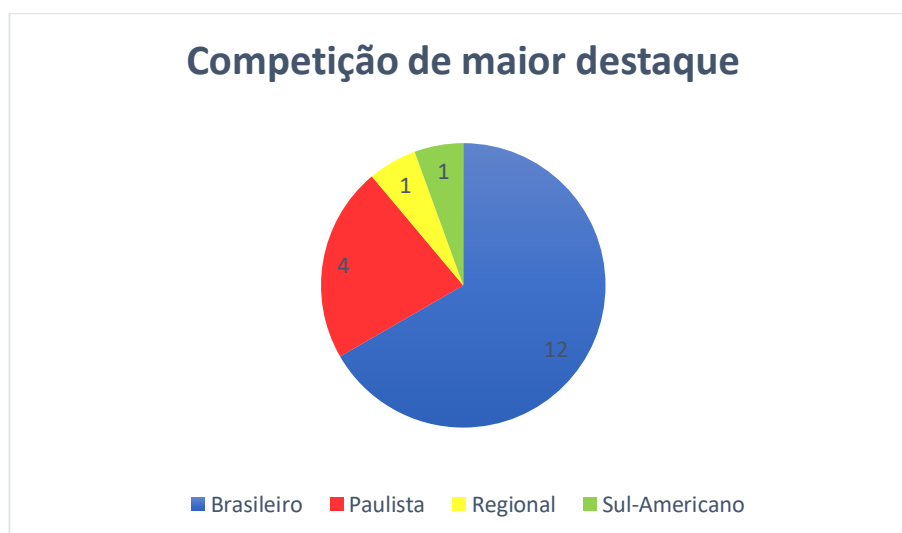
Gráfico 3 – Idade da Primeira Competição



Mesmo entendendo que algumas “competições” na natação para crianças têm o objetivo de serem demonstrativas, na prática elas estão envolvidas com características emocionais tais como: pressão, ansiedade, medo, fracasso, sucesso. Mais que isso, segundo Siqueira e Vieira (2018) ênfase exagerada na vitória e excesso de pressões por parte dos pais e dos técnicos são os principais motivos do abandono da prática apresentados por jovens em seu estudo. Por outro lado, os autores colocam que os motivos que levaram os jovens a prática da modalidade são: diversão, bem-estar físico, competição entre clubes e novas amizades. Desta forma, fica um indicativo para avaliar como estamos organizando o ambiente e colocando as metas para os jovens nestas competições.

O Gráfico 4 apresenta as competições de maior destaque que esse grupo já participou, em que 66,67% participaram do campeonato brasileiro de categoria, 22,22% disputaram campeonato paulista e por fim, duas exceções entre meninas no caso, uma nadadora Juvenil I, tendo disputado um campeonato Sul-Americano e uma nadadora Juvenil II, participou de um campeonato regional (microrregião da cidade em que reside).

Gráfico 4 – Competição de Maior Destaque



Os dados obtidos neste estudo necessitam ser avaliados pelos profissionais, já que 100% estão participando em competições sendo o desempenho o fator preponderante, inclusive com índices a serem conquistados para efetivar a participação. Desta forma, o preparo psicológico dos adolescentes é fundamental, pois irão conviver em muitas competições com o fracasso na obtenção de índices e

resultados. Oliveira et al (2007) que verificaram que a média de idade do abandono ocorre por volta dos 16 ± 2 anos e um dos fatores são os resultados negativos e persistentes em competições devido a especialização precoce.

No estudo de Costa et al (2017) enfocando contextos desportivos na revelação de talentos em natação, relacionaram três fatores que devem ser analisados neste processo: envolvimento pessoal na atividade, qualidade nas relações sociais e adequação dos recursos existente no ambiente. Portanto, a análise do contexto deve ser levada em consideração para conclusões sobre o desenvolvimento desportivo conforme proposto na Teoria Ecológica do desenvolvimento humano proposta por Bronfenbrenner (1996).

Concordando com esta visão, não podemos chegar à conclusão de forma determinista, ou seja: sempre que iniciarmos precocemente teremos abandono e resultados negativos. Mas sim, necessitamos uma abordagem mais holística sobre esse processo envolvendo uma análise do Processo, da Pessoa, do Contexto e do Tempo de cada ambiente que propõe gerar mudanças no ciclo de do desenvolvimento humano (BHERING; SARKIS, 2009)

7.2 Relação do nadador com o esporte

Antes de iniciar a análise das respostas dos participantes desta pesquisa na parte mais específica sobre a sua expectativa na modalidade neste ano, necessitamos destacar que a entrevista ocorreu num ano atípico, devido à pandemia do COVID-19 no ano de 2020. Pelas incertezas criadas a cada mês após o começo do isolamento social, principalmente no mundo dos esportes, a realização ou não das competições do segundo semestre do ano foram fatores que podem ter interferido no conteúdo das respostas dos nadadores.

Ainda assim, foram perguntados aos nadadores dessa amostra, quais eram suas metas para a temporada. Por ser da característica da natação e dos esportes individuais, há sempre a busca pelas melhores marcas nas provas disputadas, sendo apontado por 100% deles.

Dito isso, os 18 nadadores apontaram suas metas para o campeonato Paulista e para o campeonato Brasileiro de categoria, diferenciando pela proposta para cada campeonato, sendo 7 menções para obterem os índices de participações,

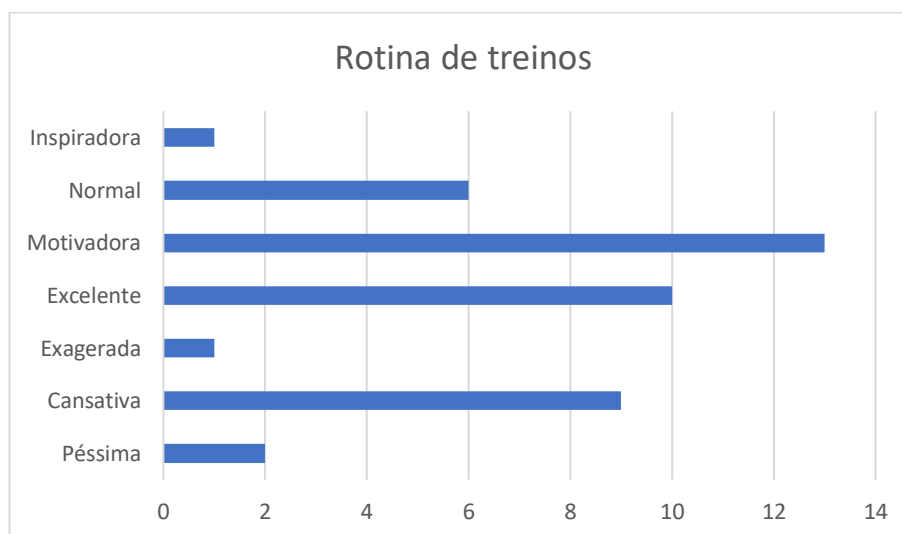
10 para conseguirem subir ao pódio, ou seja, estando entre os três melhores das provas disputadas, apenas 3 para conquistarem o primeiro lugar do que disputam, 8 menções para os pensam em melhorarem suas colocações em relação ao campeonato anterior e outras 4, exclusivo ao campeonato Brasileiro, para conseguirem se classificar para a final das provas disputadas.

Além de, três menções distintas e específicas, como a obtenção de índice para outro campeonato expressivo da categoria (“Troféu Kim Mollo”), índice para campeonato absoluto de natação (“Troféu Maria Lenk”) e posição no ranking nacional da categoria para a convocação para o Campeonato Sul-Americano (primeiro ou segundo lugar).

Oliveira, Junior e Simões (2006), justificam que atletas de desempenho com maior tempo de prática e maiores resultados, têm a capacidade precisa para analisar os processos pelos quais enfrentam no programa de treinamento. Até mesmo por selecionar com efetividade as informações mais importantes para ser executadas (SIMÕES, 2017).

Sendo a rotina de treinamento o elemento principal para as conquistas dessas metas, uma vez que, há semanas em que nadam todos os dias, esses nadadores não a consideraram como um fator negativo, como reportado no Gráfico 5. Quando comentam sobre o que acham de suas rotinas há o destaque para “motivadora”, “excelente”.

Gráfico 5 – Rotina de treinos



Porém, em seguida vem o destaque para a rotina sendo “cansativa”, no entanto válido a se destacar em que 8 dos 9 nadadores que elegeram esse motivo, incluíram um dos outros dois motivos mais citados ou se não, os dois juntos nas respostas. E, ainda foi acrescentado pelo nadador nº1,

Nadador nº1 - *“Me sinto inspirado e motivado em continuar, eu realmente gosto de rotinas”.*

Por ser uma população que já pratica a natação há pelo menos 3 anos, indicaram que levam como um estilo de vida, entendem a rotina como algo natural e normal que faz parte do processo contribuindo para uma afirmação e confirmação diária na busca dos objetivos pessoais. Esse entendimento faz com que eles já se cobrem em querer a máxima eficiência a cada treino, porém eles têm o discernimento que isso não acontecerá todos os dias, como explicou o nadador nº2,

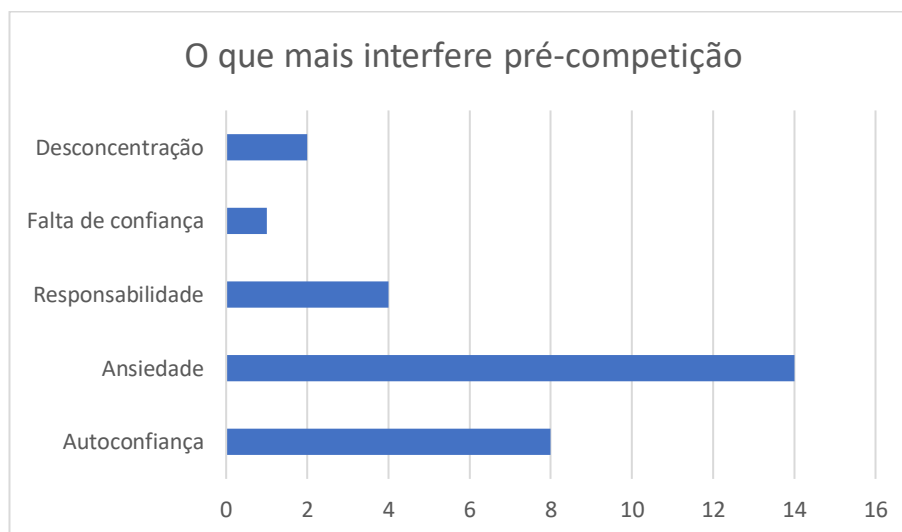
Nadador nº2 - *“Levo isso como um estilo de vida e agradeço por cada treino, pois cada dia que passa eu quero ser melhor do que no dia anterior”.*

Um fator muito importante gerado pela rotina que têm, é a disciplina que criam, através da concentração para realizarem atividades e o desenvolvimento da habilidade em aliar com os compromissos escolares.

O fato desse grupo de nadadores estarem inseridos num programa competitivo de treinamento, as avaliações desse processo são mediante ao comportamento e desempenho deles nas competições.

Momentos estes que, sofrem influência da ansiedade, por exemplo, destacado por Araujo e Gomes (2005) e Barbacena e Grisi (2008), o aumento das taxas de ansiedade, conforme se aproximam os momentos de competição, como reportado no Gráfico 6, 77,78% dos entrevistados destacaram esse fator como principal influência. Além disso, surgem nas respostas a Desconcentração, falta de confiança, responsabilidade e autoconfiança. Variáveis estas que possuem uma origem comum os fatores psicológicos dos atletas.

Gráfico 6 – O que mais interfere pré-competição



O Gráfico 6 também nos mostra, alguns exemplos como reportado por dois nadadores da categoria Juvenil I, que ressaltam que a desconcentração antes de competições, pode ser um fator que interfere na performance, fruto do estresse ou da falta de envolvimento nos treinos:

Nadador nº3 - *“Por ser um esporte de alto rendimento, eu sofro certo estresse, o que gera desconcentração, mas venho trabalhando isso com minha psicóloga”*.

Nadador nº4 - *“Eu procuro focar a caminho dos treinos, para não perder minha concentração”*.

As respostas obtidas nesta questão e nos casos apresentados demonstram que o ambiente do treinamento, pré-competição interfere no momento competitivo.

Segundo Bronfenbrenner (1996) existe a transição ecológica de um ambiente para outro e quanto mais significativo o trabalho e persistindo no tempo esta transição ocorre de forma positiva. Outro aspecto importante a destacar, é a participação de outros profissionais como, um psicólogo, que faz parte do mesossistema (ambiente diferente do treino), mas que auxilia o participante principal do microsistema treinamento de natação que é o atleta. Portanto, concordamos com Maglischo (2003) que aponta a importância de uma equipe multidisciplinar na preparação de atletas na natação competitiva.

Nas justificativas sobre esses fatores que interferem no desempenho, os atletas relataram que no dia-a-dia dos treinos, eles são colocados em situações semelhantes a uma competição visando trabalhar a ansiedade, a confiança consigo mesmos e a confiarem no que foi praticado nos treinos. Porém, evidenciam ainda mais na resposta, a importância do técnico e psicóloga estarem atentos a estas situações e as reações que causam visando se este tipo de treino seria suficiente para obterem os êxitos esperados na competição. Como o que foi apresentado pelo nadador nº5,

Nadador nº5 - *“Tem dias em que antes de treinar, eu penso muito no meu futuro e acabo ficando um pouco nervosa, mas quando isso acontece tento manter a calma e falar com minha psicóloga ou com algum técnico”.*

Vieses decorrentes da busca e atendimento por psicólogos, através da visualização mental prévia aos exercícios são técnicas trabalhadas visando a melhor execução do proposto, estratégia essa ressaltada por Araujo e Gomes (2005). Porém, este reflexo deve ser analisado com base nas diferenças individuais e não como uma estratégia boa para todos.

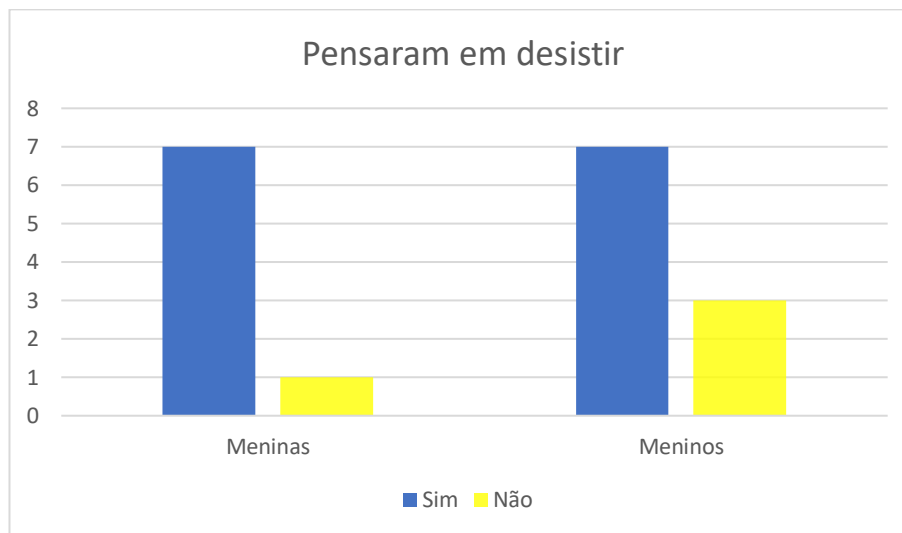
Gabarra, Rubio e Angelo (2009), ressaltam a importância de psicólogos no esporte afim de desenvolvimento da autoestima e autonomia dos indivíduos. Vasconcelos-Raposo (2003), faz a ressalva de que a autoconfiança está ligada a capacidade perceptiva durante os próprios treinos em estarem motivados ou não. Desta forma, com os resultados obtidos em nosso estudo este acompanhamento psicológico tem que estar em comunicação constante com o técnico na borda da piscina para que possa adequar os treinos as características individuais dos atletas, em especial, nesta fase da adolescência.

Para alcançarem as metas propostas, faz-se necessário também, o comprometimento dos participantes com o esporte e o quanto estão dispostos a encararem a rotina de treinos. Encontrou-se que 67% do grupo estão bastante comprometidos, e outros 33%, estão muito comprometidos com o esporte. Fator este esperado quando chegamos na fase de treinamento competitivo como prevê Maglisho (2000).

Porém, vale destacar que, apesar deste comprometimento não anulou o fato de ampla maioria dos participantes já terem pensado em desistir do treinamento

como responderam 77,78% dos entrevistados, conforme está apresentado no Gráfico 7. Verificamos também, que 23,2% não pensaram em desistir, isto é, uma exceção entre as meninas dessa amostra e outros três casos entre os meninos.

Gráfico 7 – Pensaram em desistir



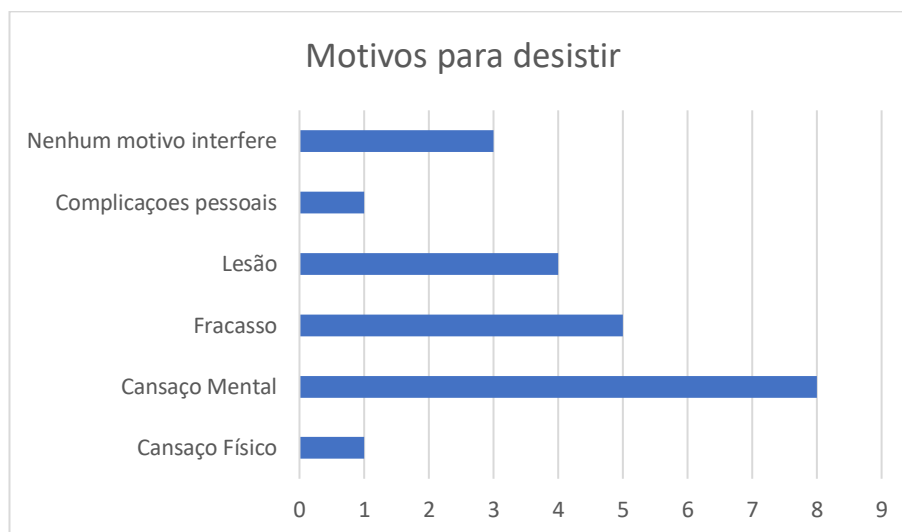
Verardi et al. (2012) afirmam que o baixo comprometimento está associado a falta de estratégias para minimizarem os estresses sofridos por praticantes durante o processo de treinamento. Assim, fica evidente a importância do técnico e sua influência junto aos atletas, neste estudo, como podemos observar no relato abaixo do nadador nº6,

Nadador nº6 - *“Muitas vezes quando não estou bem psicologicamente, eles falam para eu confiar mais em mim, que eu sou capaz de ir além dos meus objetivos e que eu tenho que fazer de tudo para não desistir, pois eles acreditam muito em mim”.*

Barros e De Rose Junior (2006) deixam claro a importância da figura do técnico no dia-a-dia de trabalho em relação ao comportamento do atleta. Embora muitas vezes o que observamos é a prática do medo a partir de gestos e olhares, do treinador para o atleta, esta relação deve ser afetivamente positiva para motivar e garantir a melhora do desempenho. Junior (2001) reforça que cabe ao técnico trabalhar esse lado motivacional do atleta, estimulando e fazendo-o crescer, ou será o principal vilão do indivíduo.

No Gráfico 8, estão apresentados os motivos e suas ocorrências como fatores justificáveis para um possível abandono pelo esporte, no caso houve quem preferiu creditar ao abandono a mais de um motivo.

Gráfico 8 – Motivos para desistir



Destaque para os itens “cansaço mental”, “fracasso” e “lesão” com prevalência dos casos em 38,09%, 23,80% e 19,04%, respectivamente. Entre os quatro nadadores que relataram não terem pensado em desistência, três deles, afirmaram que nenhum motivo interferiria para que mudassem de ideia.

Verardi et al. (2012), explicaram que que o treinamento pode gerar exaustão que gera um ciclo viciosa entre o baixo rendimento e uma repulsa do atleta ao treinamento e competição. Em última análise pode gerar respostas psicofisiológicas e levar ao abandono.

Darido e Farinha (1995), Salguero et al (2004) e Oliveira et al. (2007) que também destacam nas respectivas populações observadas, sendo o estresse e redução da *performance*, ou seja, fracasso e cansaço mental, são grandes aliados a desistência pela natação há muitos anos. Podendo explicar os dados encontrados em nosso estudo.

Embora surgissem estes aspectos psicológicos que podem ser considerados negativos e em excesso a desistência da modalidade, por outro lado, nessa amostra de nadadores ficou nítido que os círculos de amizades que têm os adolescentes são majoritariamente com os outros nadadores, pela similaridade entre os gostos. Ou seja, o relacionamento entre os atletas no ambiente de treinamento de natação

extrapolou este microssistema gerando novos sistemas de relacionamentos entre os atletas, o que para Krebs (2009), o ambiente de treinamento e a revelação de talentos influenciam no desenvolvimento de seus participantes, este deve ser planejado para que ocorram interações positivas entre os participantes.

Por terem a mesma rotina acabam se encontrando fora do ambiente de prática da natação o que é positivo ao grupo com mesmos objetivos. Zorzo (2012) e Pereira et al (2009) demonstraram em seu estudo a importância desta interação social como fator importante a continuidade da prática da modalidade.

Mesmo que o grupo não tenha relacionamentos totalmente harmoniosos o tempo todo e ainda, ocorra a existência de alguns subgrupos, enquanto prevalecer as díades de observação, de atividades realizadas em conjunto, o equilíbrio de poder, respeito mútuo e relação afetiva positiva entre os membros de um mesmo grupo; este microssistema pode ser considerado como desenvolvedor de atividades molares, ou seja, com significado e persistência temporal, conforme nos apresenta Bronfenbrenner (1996).

A prática de uma modalidade esportiva nessa idade se relaciona com o desenvolvimento e contribuição na interação entre aspectos do esporte ligados a parte social, acadêmica e física.

Logo, o desempenho escolar e a formação do caráter desses adolescentes, bem como, o aprendizado a respeito do esporte competitivo e a preocupação com a saúde são importantes de serem valorizados paralelamente ao treinamento.

Confirmando assim os relatos de Piaget (1999) e Papalia e Feldman (2013), são diante desses comportamentos que ocorre o desenvolvimento na adolescência pela organização de interesses e valores. Porém, ressaltam que a adaptação social não é algo com 100% de sucesso, recorrem a uma ou outra pessoa apenas, como visto nas respostas, principalmente, pelo nadador nº7,

Nadador nº7 - *“Eu converso com todos, mas não tenho tanta intimidade com algumas pessoas. Já tentei me entrosar em alguns grupos, mas não deu muito certo e atualmente eu prefiro ficar na minha”.*

Siqueira e Vieira (2018) encontraram que existiam diferenças entre os participantes de um mesmo grupo, inclusive com conflitos de relacionamento, quando a competitividade e resultados eram colocados em destaque. Em especial,

em nosso estudo a maioria afirmou para uma relação positiva, porém, é necessário acompanhar o comportamento dos adolescentes neste contexto ambiental.

Quando questionamos os nadadores sobre a relação entre a escola e o esporte, foi reportada a importância, acima de tudo, a conexão entre o aprendizado na natação com os conteúdos das demais disciplinas escolares e da Educação Física Escolar. Além disso, ficou enfatizado o respeito aos educadores e também, a importância da aquisição de competências para se organizarem de forma mais regrada com as atividades escolares, muito pela prática da disciplina e foco para realizarem o que está proposto a eles, assim como na natação. Achado importante para justificar a prática da natação contribuindo no desenvolvimento dos diferentes tipos de inteligências que o ser humano possui como afirmou Bessa (2008) e ampliando o envolvimento com habilidades motoras em diferentes ambientes conforme nos apresenta Gallahue, Ozmun e Goodway (2013).

O que é justificado pelas frases dos nadadores nº8 e nº9,

Nadador nº8 - *“A natação fez com que eu seja mais confiante e isso está na escola também, me ensinando a ser mais regrada, então uso isso para me organizar melhor com tarefas”*

Nadador nº9 - *“A natação me ajuda em muitas matérias, principalmente com a Educação Física, pois já sei de muitas coisas que outros não sabem, além de respeitar muito meus professores”.*

Houve o relato da gratidão pelos nadadores que têm bolsas de estudos fornecidas pela Instituição responsável pela promoção da natação, pela oportunidade que têm como relata o nadador nº10,

Nadador nº10 - *“A natação me proporcionou uma bolsa de estudo em uma das melhores escolas da cidade, me incentivando cada vez mais a me esforçar nos estudos e na natação, e sou muito grata por isso”.*

Exatamente por ser esse o objetivo do auxílio que a Instituição fornece, através de conciliar estudos e treinos possibilitando no futuro, que eles possam optar entre o esporte ou carreira que ele escolher, como relata Junqueira (2020).

Levando em consideração amizades que constroem dentro do ambiente de prática do esporte, a amostra relatou que suas vidas seriam completamente diferentes se não tivessem a natação, como visto na fala do nadador nº11,

Nadador nº11 - *“Esse esporte mudou minha vida para muito melhor e não me imagino nem um momento sem ele”*.

Seja também pelo fato das oportunidades e experiências que surgem por exemplo, as viagens para competições, como destacado pelo nadador nº12,

Nadador nº12 *“experiências que eu jamais tive, tanto em treino quanto competição. Sempre estar com meus amigos e técnicos lá me motivando. E nas competições é ter a oportunidade de conhecer outros lugares, atletas e clubes”*.

Segundo os quais ensinam aos praticantes sobre o respeito aos adversários e até mesmo que perder não é algo negativo apenas, como disse o nadador nº13,

Nadador nº13 - *“Há sempre o aprendizado, pois tem campeonato que você vê sua evolução, tem outros que você vê como pode melhorar”*.

Outros aspectos observados nas respostas dos atletas foi a autoconfiança, a importância do trabalho em equipe, a preocupação uns com os outros e responsabilidades geradas, o que futuramente possam transferir para a vida pessoal e profissional, visto pelo nadador nº14,

Nadador nº14 - *“A natação ajuda a criar mais maturidade e te ajuda a conhecer pessoas novas te preparando para o mundo de fora do esporte”*.

Krebs (2009) ressalta que é através da preocupação uns com os outros, ou seja, os colegas de prática, que há um processo mais firme para o desenvolvimento, levando em consideração que os ambientes que os indivíduos estão inseridos, podem interferir na mudança da trajetória deles.

Um ponto fundamental que pode alterar a trajetória dos jovens esportistas são os estudos. Podendo ser exemplificado por Macedo (2010), em que encontrou que houve o abandono pelo esporte aos 17 anos, idade essa em que o vestibular está totalmente presente na vida de adolescentes. Também encontramos a interferência entre esporte e estudos com o nadador nº15,

Nadador nº15 - *“Eu tento ao máximo não deixar os estudos de lado, pois é meu futuro, mas quando estou exausta do treino o meu rendimento escolar muda um pouco”.*

Pensando no que o esporte competitivo ensina aos seus praticantes, ficou evidente que a definição de metas, resolução de problemas e a dedicação ao que está fazendo no seu cotidiano são características que os atletas conseguem incorporar no seu comportamento de vida. Além disso, destacam também a vontade e prática diária, sendo essencial o prazer em realizar, como consta na frase do nadador nº16,

Nadador nº16 - *“Eu amo nadar, então a vontade de alcançar meus objetivos é muito maior”.*

E cientes de que a participação dos amigos, família, profissionais e até mesmo aqueles que se inspiram neles, geram grande motivação para a realização de grandes feitos, como relatado pelo nadador nº17,

Nadador nº17 - *“Me motiva saber que tem pessoas acreditando em mim, ou até se espelhando, assim me faz querer servir de exemplo para os outros”.*

Uma pessoa inserida a um programa de treinamento obtém diversos efeitos fisiológicos e neurais, casos de melhoras em quadros de doenças respiratórias também, principalmente na natação, o que também encontramos com a amostra dessa pesquisa. Houve relatos de expressivas melhoras, da asma e/ou bronquite, em que o atleta após a prática da natação deixou de ter crises frequentes, uso de medicamentos e internações.

Momento esse que se tornou um marco importante em suas vidas, uma vez que, no início encaravam a prática como algo essencial para a saúde que com o tempo passaram a gostar do esporte, uma vez que não tinham mais sintomas como antes, como relatado pelo nadador nº18,

Nadador nº18 - *“Tinha uma asma muito forte quando era mais criança e me atrapalhava, ia muitas vezes para o hospital então entrei na natação e faz 5 anos que minha asma não ataca”*.

Pereira et al. (2009), Braga et al. (2010) e Krebs et al. (2011) também relataram a preocupa o dos nadadores com própria saúde no início da prática da modalidade para ambos os sexos; porém, após um período de prática o motivo de continuidade na modalidade   para conseguirem o condicionamento físico e lazer.

Também relatado, o desenvolvimento muscular e o emagrecimento como fatores que os satisfazem com o próprio corpo, segundo o nadador nº9,

Nadador nº9 - *“Eu emagreci muito com a nata o, tenho um condicionamento muito bom e me sinto bem com meu corpo”*.

O que contrapõe Siqueira e Vieira (2018), pelo fato da imagem corporal das meninas não seja um fator que influencia negativamente na participa o delas, pelo contrário, relataram que emagreceram com a nata o e são felizes com o corpo que possuem. E o incremento no desenvolvimento de habilidades motoras, como dito pelo nadador nº7,

Nadador nº7 - *“Me ajuda a desenvolver mais movimentos”*.

Quanto ao desenvolvimento das habilidades mentais, por mais que o esporte competitivo possa causar grandes níveis de ansiedade, gera uma continua e longa prepara o para possíveis problemas no futuro, seja pela melhora da confiança, maior socializa o e lidarem com esforços diários e desafios, constatado pelo nadador nº13,

Nadador nº13 - *“Eu nunca mais senti medo de fazer prova na escola e de enfrentar desafios”*.

Pelo fato da extensa rotina dos nadadores atrelada a sua prática esportiva, foi investigado as atividades que desenvolvem em seus tempos livres, o que foi compreendido por eles o termo de Marcellino (1996), que pessoas conectam o tempo ao lazer mediante as atividades que realizadas enquanto não estão presentes em seus compromissos seja familiar, social ou de outro aspecto, com a tendência de escolha por um tipo de atividade apenas, até por não conhecerem as demais, considerando as seis áreas apontadas pelo autor.

Encontrado nas respostas em muitos dos casos, os nadadores dão a preferência a atividades com a família, seja por entretenimento dentro ou fora de casa, principalmente a assistirem TV ou passear, respectivamente. Como relata o nadador nº15,

Nadador nº15 - *“Eu e meus pais vamos passear, visitar o resto da família ou ficamos em casa assistindo um filme”*.

Também muito relatado a atividade “sair com os amigos”, seja da natação ou não, com a possibilidade da interação através de jogos virtuais com os amigos, como relata o nadador nº4,

Nadador nº7 *“Encontro com meus amigos da natação ou jogo algum jogo com eles”*.

Importante de se relatar algumas atividades menos mencionadas e até, menos usuais na época deste trabalho como: soltar pipa, pescar e andar de bicicleta por essa faixa etária. Relataram também, a opção pela leitura, escutar música e terem um tempo para si mesmos com o intuito de descansarem melhor, relatado pelo nadador nº18,

Nadador nº18 - *“Em momentos livres eu costumo ficar comigo mesmo, procuro ficar sozinho para relaxar, às vezes fico desenhando ou escutando música”*.

Dados em que se relacionam aos resultados do estudo de Nodari et al (2016), uma maior preferência por passeios pelas meninas e, jogar/brincar pelos meninos. Como também, o predomínio num âmbito geral entre navegar na internet, assistir televisão e ouvir música, ainda que atividades mais “tradicionais” e menos usuais atualmente (soltar pipa e pescar, por exemplo), tenham sido destacadas.

7.3 Influências dos pais e técnicos no nadador

Mediante as respostas dos questionários, encontramos pontos que influenciam positivamente essa relação entre técnico e nadador. Os jovens entendem a importância da cobrança por parte dos técnicos, como algo benéfico para eles e percebem que em cada técnico há uma enorme preocupação com cada indivíduo do grupo de nadadores, como consta na resposta do nadador nº2,

Nadador nº2 - *“Eu sou grato a ele por tudo que eu evolui, ele não aceita que eu e minha equipe desista facilmente e eu sempre levo as broncas dele a sério, eu realmente acredito no trabalho dele e o respeito muito por isso”.*

Também, com destaque para a resposta obtida por parte do nadador nº1,

Nadador nº1 - *“Teve uma segunda-feira que ele mandou eu embora do treino mais cedo, junto com vários outros, mas eu não fiquei bravo com ele, porque eu sabia que estava fazendo corpo mole e às vezes um choque de realidade, acorda as pessoas”.*

O adolescente necessita de ser inserido em grupos onde há membros adultos, como destaca Piaget (1999), no caso dos esportes, essa interação existe através dos técnicos/treinadores, primariamente. Logo, as atitudes dos técnicos são fundamentais e primordiais para o desempenho dos nadadores, como apontado por Barros e De Rose Junior. (2006).

Os técnicos se tornam essenciais na vida pessoal dos nadadores também, houve o destaque para os técnicos sendo um verdadeiro amigo ou na figura de um pai diante o grupo.

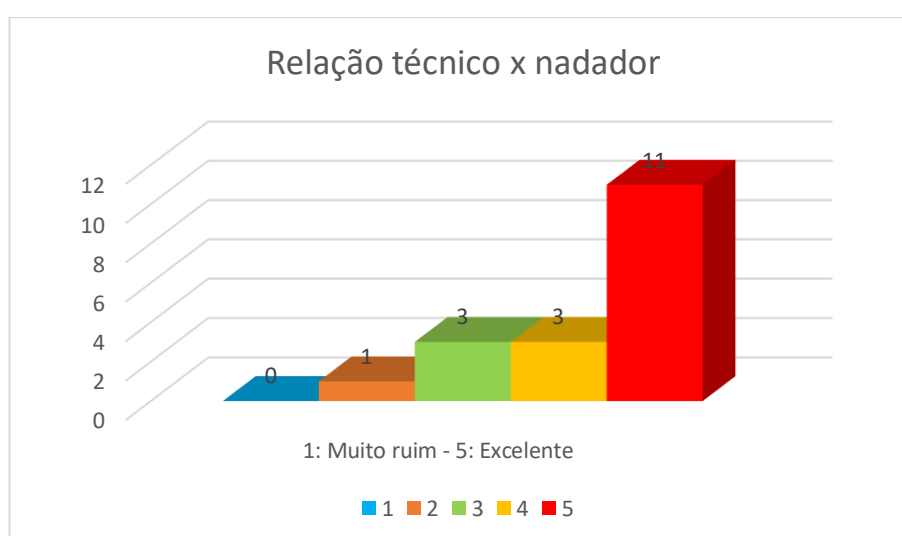
Através da interação entre os momentos sérios e extrovertidos do treinamento, estão preocupados em conciliar o ambiente externo à natação. Aspecto este fundamental para que isso não seja um fator limitador no processo de desenvolvimento dos nadadores, o que foi relatado pelo nadador n 10,

Nadador n 10 - *“  como se fosse um pai, ele está sempre ali conversando com a gente, todos os problemas que a gente tem em casa ou fora de casa ele vai ajudar”*.

Darido e Farinha (1995) que também encontraram nas respostas de nadadores uma ótima rela o deles com os técnicos e considerarem como membros integrantes da família. Considerando também, o relato de Krebs (2009), que a intera o entre esses indivíduos deve ser recíproca para que haja um efetivo desenvolvimento.

Outra questão realizada aos nadadores foi quanto a sua rela o pessoal com os técnicos. No Gráfico 9,   reportada qualitativamente as respostas dos nadadores quanto a essa rela o. Segundo os entrevistados, 61,11% dos nadadores apontaram ter uma excelente rela o com o técnico e 16,67% reportaram como “muito boa”. Mas, outros 16,67% como “normal” e 5,56% como tendo uma rela o ruim.

Gráfico 9 – Rela o técnico x nadador

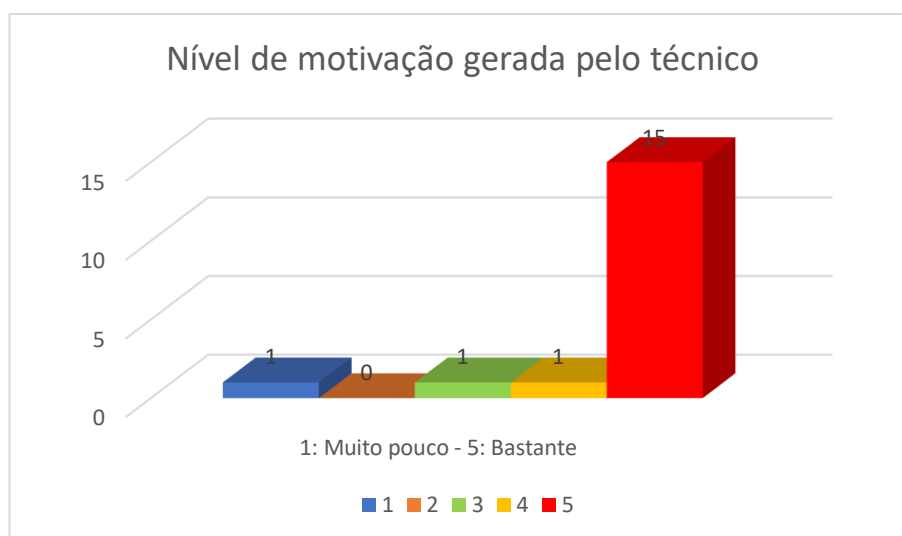


Respostas essas similares a encontradas no estudo de Barnabe et al. (2020), que afirmaram sobre a tendência positiva que uma boa rela o entre esses

indivíduos interfere no desenvolvimento dos praticantes na modalidade, principalmente pelos técnicos criarem um ambiente humanizado onde as relações afetivas são valorizadas. Obviamente isto nem sempre ocorre com todos de um grupo, da mesma forma que encontramos em nosso estudo.

O Gráfico 10 nos apresenta o quanto que os nadadores se sentem motivados pelos técnicos.

Gráfico 10 – Nível de motivação gerada pelo técnico



Verificamos que, 83,33% relataram que são bastante motivados. Já os outros 16,67%, guardam similaridade com o que foi apontado no Gráfico 9, sobre a relação entre eles. Quem apontou ter uma relação ruim se sente muito pouco motivado pelo técnico e para os indivíduos que consideraram ter uma relação normal, um deles considerou a motivação gerada num nível neutro e outro, apontou ser muito motivado pelo técnico. Porém, a maioria considerou ser bastante motivado pelo técnico.

Igualmente a Lopes et al. (2018), que também encontraram a motivação pela prática esportiva guardava a relação com os treinadores, por serem cruciais pela ininterrupta prática. Brum e Dos Santos (2019), salientaram que isso tem a ver com a promoção da motivação num grande nível para as tarefas a serem praticadas, resultando na permanência dos praticantes, até mesmo quando surgem barreiras a serem enfrentadas.

Além de, o adolescente ter essa influência dos técnicos para o desenvolvimento no esporte praticado, nesse processo está incluso a família

também. Assim, investigamos juntamente aos nadadores sobre a participação de seus pais no dia-a-dia de treinos e competições.

Houve destaque nas respostas dos nadadores para as palavras: “acreditar”, “apoiar” e “motivar”; sendo estas as mais relatadas por esses adolescentes. Tal resultado mostra a importância, positiva, dos pais nesse processo, como exemplificado pelo nadador nº12,

Nadador nº12 – *“Meu pai que me apoia bastante na natação, minha mãe nem tanto, mas meu pai me liga e manda mensagem todos os dias enquanto eu estou nas Competições, perguntando se eu nadei bem e quais provas ganhei ou peguei medalha, e a cada notícia que eu dava, ele ficava mais feliz e me motivava cada vez mais”.*

Sendo assim, os pais exercem um papel de facilitadores no processo dos filhos, exatamente o que afirma Gabarra, Rubio e Angelo (2009). Momesso et al (2016), ressaltam ainda que há maior interesse do pai ou da mãe no desenvolvimento de seus filhos quando envolvidos num ambiente de treinamento e participação em competições

Encontramos também situações como, a aquisição de materiais esportivos, mudanças de hábitos e a preocupação diária através do questionamento sobre o dia de treino ou de competição, são alguns dos relatos sobre as atitudes em que os pais tomam, pensando no bem-estar dos filhos para a prática da natação.

Exemplificado pelo nadador nº3,

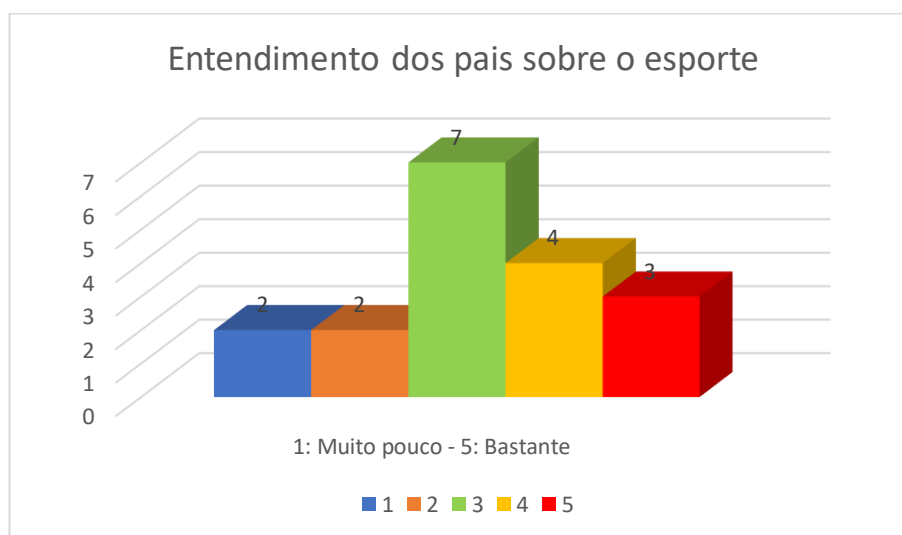
Nadador nº3 - *“Eles tentam comer mais saudável junto comigo, me apoiam muito, me levam ao treino, assistem minhas competições e mostram que sentem orgulho de mim, sempre perguntam sobre o treino e fazem o melhor que podem para me darem os materiais”.*

Mais uma vez fica explícito na resposta dos atletas da relação entre o ambiente da casa, no caso a mudança na alimentação e o ambiente de treinamento. Onde mudanças ocorreram no mesossistema (casa) visando favorecer o melhor desempenho do filho no microssistema (treinamento). Tais aspectos confirmam os pressupostos da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano da

interdependência entre os ambientes vivenciados pela pessoa em desenvolvimento, conforme nos apresenta Bronfenbrenner (1996) e Krebs (2006).

Aprofundando mais nessa temática sobre os pais, foi questionado sobre o quanto que os nadadores consideram ter o apoio e incentivo de seus pais. Encontrado nas respostas, 83,33% dos nadadores indicaram que têm bastante apoio dos pais para continuarem e a persistirem no esporte, e os outros 16,67% indicaram serem muito incentivados. Vieira, Vieira e Krebs (1999) reafirmam esta importância em cada estágio do desenvolvimento de um atleta de natação.

Gráfico 11 – Entendimento dos pais sobre o esporte.

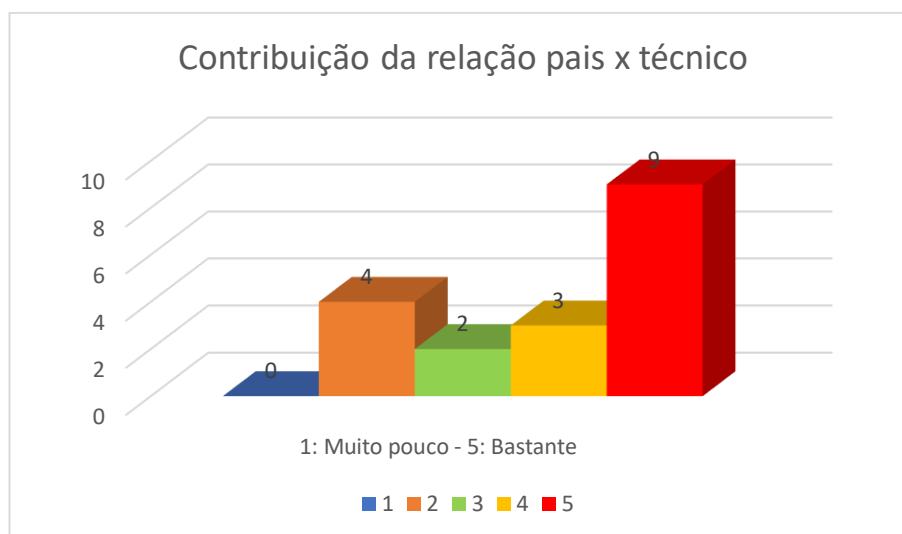


Embora os pais dêem um grande apoio aos filhos, a maior parte deles não tem um entendimento pleno sobre o esporte, conforme as respostas apresentadas no Gráfico 11. Observamos que o maior percentual 38,89% dos casos possuem entendimento “neutro”; seguido por 22,22% para “muito” conhecimento, 16,67% “bastante” e 11,11% para “muito pouco” e percentual semelhante 11,11% quanto para “pouco” entendimento sobre a relação. Quando agrupamos encontramos que mais de 60% tem baixo conhecimento pelo esporte.

Papalia e Feldman (2013) ressaltam que os pais tem papel importante na motivação dos filhos e no interesse do sucesso dos filhos, para os autores uma participação efetiva deveria ser priorizada para contribuir positivamente no desenvolvimento dos filhos. Desta forma, a participação mais efetiva do dia-a-dia do treinamento deve ser priorizada já que a maioria relatou baixo envolvimento dos pais com o treinamento da natação.

Perguntamos também como é a relação dos pais com os técnicos. O Gráfico 12 reporta sobre essa situação. Verificamos que, 50% indicando uma relação bastante significativa; 16,67% como muito significativa. Já observamos também que 22,22% para pouca significância, e 11,11% para uma significância neutra nessa relação.

Gráfico 12 – Contribuição da relação pais x técnico



Como visto por Barros e De Rose Junior (2006), os pais podem ser fontes de estresses aos filhos e aos técnicos. Porém, ressaltam que há de considerar um alinhamento das expectativas de ambas as partes para favorecer o desenvolvimento de seus filhos. Gomes (2011), também destaca a importância dos treinadores em conhecerem as ações e reações dos pais diante às performances dos filhos, para poderem intervir corretamente com esses indivíduos.

Adendo a isso, Gabarra, Rubio e Angelo (2009) consideram de extrema importância um trabalho profissional interdisciplinar para facilitar através das melhores intervenções possíveis para o desenvolvimento, a relação entre pais, professores e alunos.

Ao final do questionário, com o objetivo de uma pergunta de caráter complementar, deixamos um espaço aberto caso os nadadores tivessem algo a acrescentarem que não pôde ser explorado nas perguntas previamente elaboradas.

Apenas três nadadores acrescentaram às suas palavras finais:

Nadador nº6 - *“Meu técnico sempre me ajuda muito e eu sei que posso falar com ele sobre tudo, mas eu também sei que posso fazer isso com outros técnicos, eles também nos ajudam se precisarmos”*.

Nadador nº4 - *“O tanto que sou grata por todo o suporte tanto técnico quanto familiar, sem isso não seria nada”*.

Nadador nº11 - *“Acho que o meu técnico poderia nos corrigir mais na parte técnica”*.

Fica evidente, ao final, que observamos visões diferentes da mesma vivência. Reforçando mais uma vez que dentro de qualquer grupo as diferenças individuais existem, necessitam ser percebidas e abordadas de forma a transformar o treinamento em um fator positivo na vida dos atletas de natação. A respeito da frase do último nadador, não devemos atribuir como um erro por parte do técnico dependendo do estágio de desenvolvimento do atleta. Porém, este relato deveria ser passado ao técnico para ele fazer uma auto avaliação sobre o fornecimento de *feedback* ao longo de atividades, visto que segundo Ugrinowitsch et al. (2003) está é uma das variáveis que podem interferir na motivação e melhora de performance quando bem utilizada.

8. CONCLUSÃO

A partir do objetivo proposto podemos concluir que o treinamento da natação e a participação dos adolescentes em competições geram um impacto positivo em sua vida. A partir da sua rotina de treinamento, ele observa melhora na sua *performance*, adquire disciplina com as tarefas do dia a dia, incluindo sua participação na escola, gera relacionamento com os demais participantes fora do ambiente de treinamento. Apontam ainda que, foi decisiva a participação do treinador e apoio dos pais para a criação desse ambiente favorável a sua motivação e desenvolvimento.

Afirmamos também que ambos os sexos estão envolvidos com o treinamento na fase da adolescência, todos efetivamente matriculados ao sistema de ensino onde a maioria na rede particular. Porém, destaca-se 40% do público desta pesquisa estavam vinculados a escola pública, visto que analisamos um grupo de nadadores de um projeto social onde só participa se comprovarem o vínculo com a escola.

O tempo de prática da natação sugere que os adolescentes iniciaram precocemente na natação, mais que isso, a maioria já participava de competições desde muito cedo. Este fator necessita ser considerado nas equipes de natação competitiva para organizar um ambiente prazeroso, evitando gerar sobrecarga de treino e a desistência do adolescente. Além disso, o adolescente passa por modificações corporais que podem influenciar no seu desempenho que precisam ser entendido pelos técnicos e pais e ser explicado ao adolescente.

Todos os participantes percebem a melhora de sua *performance* com os treinos e também que cada participante estava num estágio diferente na modalidade e, portanto, com metas diferentes. Porém, todos possuem metas claras para alcançarem sempre buscando melhorar seus índices e classificar para competições mais visadas.

Para tanto, os adolescentes reconhecem a importância da rotina de treinos e afirmam que já incorporaram ao seu estilo de vida. Em especial, valorizam a disciplina que é desenvolvida nos treinos da natação e a utilizam em outros contextos da sua vida como na escola. A criação de um grupo de amigos fruto do envolvimento com o treinamento e o seu relacionamento para além dos treinos é um fator positivo destacado pelos adolescentes. Porém, ressaltamos que esta

adaptação social varia de adolescente para adolescente como é esperado na literatura.

Mas necessitamos ficar atentos aos comportamentos dos adolescentes pré-competições, visto que todos relataram influências psicológicas que afetam seu desempenho, em especial o estresse e a ansiedade. Fator este que deve ser trabalhado na preparação do adolescente se possível a partir de uma equipe multidisciplinar.

Os adolescentes se encontraram comprometidos com a continuidade do treinamento do esporte, porém, verificamos relatos de participantes que já haviam pensado em desistir da modalidade pelo cansaço físico e mental dos treinos e, também, por ter fracassado na obtenção de suas metas. Neste contexto eles enfatizam a importância dos técnicos na motivação, avaliação e replanejamento de seus treinos e de suas metas. O apoio dos pais também tem destaque nas respostas principalmente quando estes realmente se envolvem como rotina dos treinos e suas expectativas estão de acordo com as metas elaboradas pelos técnicos e incorporadas pelos adolescentes.

Os técnicos contribuem positivamente com seus nadadores não somente com as sessões de treinamento, mas também com as atitudes, interesse pelo adolescente e estarem dispostos a conversar diante de dificuldades com os treinos, na escola e até mesmo na vida pessoal. Se esta relação for positiva isto irá contribuir significativamente com o processo de desenvolvimento dos nadadores. Portanto, é fundamental conhecer o adolescente para planejar e obter resultados no treinamento na natação competitiva.

9. REFERÊNCIAS:

ALMEIDA Jr., José Roberto de. **Treinamento de natação: o trabalho com a categoria Petiz e os perigos do treinamento precoce.** Trabalho de conclusão de curso - Universidade Estadual de Campinas, Campinas - SP, 2001.

ARAÚJO, S.; GOMES, A. R. **Efeitos de um programa de controle de ansiedade e de visualização mental na melhoria de competências psicológicas em jovens atletas: Uma intervenção na natação.** Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, Portugal, v. 10, n. 2, p. 211-225, 2005.

BARBACENA, M. M., GRISI, R. N. F. **Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação.** Revista Conexões, Campinas - SP, v. 6, n. 1, p. 31-39, 2008.

BARNABE et al. **Como se enxergam treinadores e praticantes de natação?** Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 18, n. 1, p. 23-28, jan. / abr. 2020. Disponível em <<http://saber.unioeste.br/index.php/cadernodfisica/article/view/23158/15574>>. Acesso em 25 nov. 2020.

BARROS, J.C.T.S.; DE ROSE Jr.; D. **Situações de stress na natação infanto-juvenil: atitudes de técnicos e pais, ambiente competitivo e momentos que antecedem a competição.** R. bras. Ci e Mov. 14(4): 79-86, 2006.

BESSA, Valéria da Hora. **Teorias da aprendizagem.** Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2008.

BEE, H; BOYD, D. A criança em desenvolvimento. E. Artmed, 12^a. Ed, 2011.

BHERING, Eliana e SARKIS, Alessandra. **Modelo bioecológico do desenvolvimento de Bronfenbrenner: implicações para as pesquisas na área da Educação Infantil.** Horizontes, v. 27, n. 2, p. 7-20, jul./dez. 2009.

BRAGA, A. C. S. et al. **Fatores motivacionais de crianças e adolescentes praticantes de natação na cidade de Macapá.** FIEP BULLETIN – V. 80 -Special Edition - ARTICLE II – 2010. Disponível em: (<http://www.fiepbulletin.net>). Acesso em: 18 maio 2020

BRUM, Fábio; DOS SANTOS, Diego da Costa. **Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.9, nº 3, dez. 2019. Disponível em <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/10411>>. Acesso em 25 nov. 2020.

CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação**. 3.ed. São Paulo: Manole, 1990.

DARIDO, Suraya Cristina; FARINHA, Fernando Kovacs. **Especialização precoce na natação e seus efeitos na idade adulta**. Motriz – Volume 1, Número 1, p. 59-70, junho/1995

DAMASCENO, L. G. **Natação, Psicomotricidade e Desenvolvimento**. Brasília, DF: Secretaria dos Desportos da Presidência da República, 1992.

DIAMOND, A. Interrelated and interdependent. Developmental Science, 10, 152–158, 2007.

FEDERAÇÃO AQUÁTICA PAULISTA (FAP). Disponível em: <<https://www.aquaticapaulista.org.br/>>. Acesso em: 18 jul. 2020.

FREUDENHEIM, Andrea M.; GAMA, Regina I. R. de B.; CARRACEDO, Valquíria A. **Fundamentos para a elaboração de programas de ensino do nadar para crianças**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 2, Número 2, 2003

GABARRA, Letícia Macedo; RUBIO, Kátia; ANGELO, Luciana Ferreira. **A Psicologia do Esporte na iniciação esportiva infantil**. Psicol. Am. Lat., México, n. 18, nov. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870350X2009000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 26 nov. 2019.

GALLAHUE, David. L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

GALLAHUE, David. L.; WERNER, P. H.; LUEDKE, G. C. **A Conceptual Approach to Moving and Learning**. New York: John Wiley, 1975.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, A.R. **A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva.** In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição*, cap.10, p. 131-164 - Várzea Paulista: Editora Fontoura, nov. 2011. Disponível em <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/15701>>. Acesso em 25 nov. 2020.

GOOGLE LLC (Mountain View, CA, EUA). **Google Forms.** 2018. Disponível em: <https://www.google.com/forms/about/>. Acesso em: 24 jun. 2020.

JUNQUEIRA, Sheila. **ABDA contribui para destacar Bauru como cidade mais segura do Brasil.** Bauru - SP, 2 abr. 2019. Disponível em: <https://abdabauru.com.br/blog/2019/04/02/abda-contribui-para-destacar-bauru-como-cidade-mais-segura-do-brasil/>. Acesso em: 27 jul. 2020.

JUNQUEIRA, Sheila. **ABDA bate recorde no número de universitários bolsistas em 2020.** Bauru - SP, 17 jan. 2020. Disponível em: <https://abdabauru.com.br/blog/2020/01/17/abda-bate-recorde-no-numero-de-universitarios-bolsistas/>. Acesso em: 27 jul. 2020.

KREBS, R. J. **Bronfenbrenner's Bioecological Theory of Human Development and the process of development of sports talent.** *International Journal of Sport Psychology*, Rome, v. 40, p.108-135, 2009. Disponível em: <<http://www.ijsp-online.com/content/abstracts/abstract4001.php#c01>>. Acesso em: 20 maio 2020.

KREBS, Ruy Jornada et al. **Disposição de adolescentes para a prática de esportes: um estudo orientado pela teoria bioecológica de Bronfenbrenner.** *Motriz*, Rio Claro, v.17, n.1, p. 195-201, jan./mar. 2011. DOI <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2011v17n1p195>. Acesso em: 18 maio 2020.

LIKERT, R. **A technique for the measurement of attitudes.** *Archives in Psychology*, n. 140, p. 1-55, 1932.

LOPES, Priscila et al. **Motivação e ginástica artística: a opinião de praticantes e seus professores.** *Corpoconsciência*, Cuiabá-MT, v. 22, n. 03, p. 86-100, set. / dez. 2018.

MACEDO, Natalia Saraiva. **Motivos do abandono e do retorno à natação competitiva.** Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora - MG, 2010.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução.** Campinas – SP: Editora Autores Associados, 1996.

MARTINDALE, Russell J. J. et al. **Development of the talent development environment questionnaire for sport.** Journal of Sports Sciences, v. 28, ed. 11, p. 1209-1221, aug. 2010. doi:10.1080/02640414.2015.1014828

MOMESSO, Cesar Turino et al. **Percepção de jovens atletas sobre o envolvimento dos pais em relação à sua participação esportiva.** Cad. Pós-Grad. Distúrbios do Desenvolvimento, São Paulo, v.16, n.1, p.66-73, jun.2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-03072016000100008&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 17 nov. 2020.

NEGRÃO, Carlos Eduardo. **Os mini-campeões.** Cad. Pesq., São Paulo, n. 34, p. 29-33, ago/1980.

NETO, Francisco Xavier de Vargas. **A iniciação nos esportes e os riscos de uma especialização precoce.** Perfil - Ano 3 - nº 3, 1999.

NODARI, Manoela Pagotto Martins et al. **Os Usos do Tempo Livre entre Jovens de Classes Populares.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 32, n. 4, 2016. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722016000400215&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 14 set. 2020. Epub 22-Jun-2017. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e324215>.

NUNOMURA, M.; CARRARA, P.D.S. & TSUKAMOTO, M.H.C. **Ginástica artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão!** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.24, n.3, p. 305-14, jul./set. 2010

OLIVEIRA, G. S. et al. **A relação entre a especialização precoce e o abandono prematuro da natação.** Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal - SP, v.8, n. 11, jul/dez 2007.

OLIVEIRA, Sérgio R. de S.; JUNIOR, H. S.; SIMÕES, A. C. **Seleção paulista masculina de judô: estudo do comportamento das tendências competitivas entre atletas federados**. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. v. 8, n. 4, p. 82-90, 2006.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PAPALIA, Diane E; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 8. ed. São Paulo: Artmed, 2006.

PIAGET, Jean. **Seis estudos de psicologia**. 24. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1999.

PEREIRA, Érico F. et al. **Fatores motivacionais de crianças e adolescentes asmáticos para a prática da natação**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 17, n. 3, p. 9-17, 2009.

RÉ, Alessandro H. Nicolai. **Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte**. Motricidade, São Paulo - SP, v. 7, n. 3, p. 55-67, 2011.

ROCHA, Priscila M. da; ROCHA, Darley J. da; BERTOLASCE, A. L. **A influência da iniciação ao treinamento esportivo sobre o desenvolvimento motor na infância: um estudo de caso**. R. da Educação Física/UEM. Maringá, v. 21, n. 3, p. 469-477, 3. trim. 2010

SALGUERO, Alfonso et al. **Identification of dropout reasons in young competitive swimmers**. J SPORTS MED PHYS FITNESS, Espanha, v. 43, n. 4, p. 530-534, jan. 2004.

SIMÕES, Thaisys Blanc dos Santos. **Marcadores cognitivos e prática esportiva em jovens de 10 a 13 anos nos diferentes estágios maturacionais**. 2017. 70f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.

SIQUEIRA, Thomaz Décio Abdalla; VIEIRA, Raquel Siqueira de Carvalho. **Desmotivação E Abandono Precoce: Estudo Em Uma População De Adolescentes Femininos De Natação Em Manaus**. Booletim Informativo Unimotricidade Em Sociogerontologia, v. 10, n. 2, dez. 2018. Disponível em:

<http://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/issue/view/282>. Acesso em: 18 mar. 2020.

TUBINO, Manuel José Gomes. **O que é esporte**. 1ª reimpr. – São Paulo, SP : Brasiliense, 1999.

UGRINOWITSCH, Herbert et al. **Frequência de feedback como um fator de incerteza no processo adaptativo em aprendizagem motora**. R. Bras. Ci. e Mov., Brasília, v. 11, n. 2, p. 41-47, jun. 2003.

VASCONCELOS-RAPOSO, J. **Motivação para a competição e treino: O caso das selecções portuguesas de natação**. Estudos de Psicologia do Desporto, Saúde e Actividade Física, vol. 1, p. 67-84, 2003.

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes et al. **Esporte, stress e burnout**. Estud. psicol. (Campinas), Campinas, v.29, n.3, p.305-313, set. 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2012000300001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 17 nov. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000300001>.

VIEIRA, Lenamar F.; VIEIRA, José Luiz L.; KREBS, Ruy Jornada. **A trajetória de desenvolvimento de um talento esportivo: Estudo de caso**. Revista KINESIS, Santa Maria – RS, n. 21, p. 47-55, 1999.

ZORZO, Ana Laura Zanarelli. **Motivação para a prática da natação competitiva**. Trabalho de Conclusão De Curso, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro - SP, 2012.

10. ANEXOS:

ANEXO A – QUESTIONÁRIO – JULHO 2020

SEÇÃO 1 – DADOS DEMOGRÁFICOS

- Nome: _____
- Data de Nascimento: __ / __ / ____
- Gênero: () Feminino () Masculino
- Ensino: () Público () Particular
- Grau de Escolaridade: ____ Ano () Fundamental () Médio
- Categoria: () Juvenil I () Juvenil II
- Tempo de prática (treinamento): () 0-2 anos () 3-5 anos () mais de 6 anos
- Idade da primeira competição:
() menos de 6 anos () Entre 7 e 10 anos () Entre 11 e 13 anos
- Qual o campeonato de maior destaque que já participou?
() Regional () Paulista () Brasileiro () Outro. _____

SEÇÃO 2 – RELAÇÃO NADADOR E O ESPORTE

1. Quais são suas metas principais para essa temporada? Como você espera alcançar? *Dê detalhes, comparando com o que você alcançou na temporada passada.*

_____.

2. Sobre sua rotina de treinos, como você classifica? *Escolha quantos motivos quiser*

() Péssima () Cansativa () Exagerada () Normal
() Excelente () Estressante () Motivadora () Outro. _____

2.1. Explique: _____.

3. O que mais interfere nos momentos que antecede uma competição? *(Quantos motivos precisar)*

() Responsabilidade () Ansiedade () Autoconfiança
() Exaustão () Outro. _____

3.1. Relacione com a sua rotina, apresentando o quanto esse motivo influencia e o que você faz para melhorar isso.

_____.

4. Quanto você realmente está comprometida (o) no esporte? *Sendo 1, muito pouco e 5, bastante*
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Você já pensou em desistir?
☐ Sim ☐ Não

5.1. Se sim, por qual motivo? Se não, o que mais te faria parar?

- ☐ Cansaço físico ☐ Cansaço mental ☐ Fracasso
☐ Lesão ☐ Outro. _____

SEÇÃO 3 – RELAÇÃO NADADOR X NATAÇÃO X TÉCNICO X PAIS

1. O que a natação representa e contribui para você relacionada a esses itens?
 Quais os pontos positivos? *Social (relacionamentos – amizades e “grupinhos”); Desportivo (treino e competição); Físico e mental (saúde e habilidades); Escolar (contribuição na escola); Vida Pessoal (formação caráter).*

1.1. Social:

_____.

1.2. Desportivo:

_____.

1.3. Físico e mental:

_____.

1.4. Escolar:

_____.

1.5. Vida Pessoal:

_____.

2. Sobre o seu técnico.

2.1. Quais atitudes dele mais contribuem na sua vida pessoal e desportiva (treinos e competições).

_____.

2.2. Quais estratégias ele adota para te explicar de como acontece o processo para o seu maior desempenho?

_____.

2.3. Classifique a relação de vocês. *Sendo 1, muito ruim e 5, excelente*

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2.4. Classifique a motivação gerada por ele para maior desempenho. *Sendo 1, muito pouco e 5, bastante*

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Sobre seu pais.

3.1. Quais atitudes deles mais contribuem para o seu desempenho desportivo (treinos e competições).

_____.

3.2. Classifique o quanto eles te apoiam e te incentivam. *Sendo 1, muito pouco e 5, bastante*

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3.3. Classifique o quanto entendem sobre o esporte. *Sendo 1, muito pouco e 5, bastante*

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3.4. Classifique o quanto que a relação entre eles e o seu técnico te ajuda. *Sendo 1, muito pouco e 5, bastante*

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Quando você tem um tempo livre (sem treino e sem atividade escolar), o que você faz?

_____.

5. Há algum assunto que não foi abordado que você queria falar ou alguma que você queira comentar melhor? Se sim, conte-me.

☐ Sim ☐ Não

_____.

ANEXO B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/2012/Resolução 510/2016)

Seu (Sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) está sendo convidado a participar como voluntário do projeto de pesquisa “Influências Positivas do Treinamento de Natação.” Sob responsabilidade do Orientador Prof. Dr. Milton Vieira do Prado Junior (milton.vieira@unesp.br) e Pesquisador, o aluno José Guilherme Cavalieri Vieira (jose.guilherme@unesp.br). O estudo será realizado a partir de um questionário de cunho exploratório e descritivo para análise através de uma entrevista semiestruturada para analisar quem é o adolescente que participa do treinamento de natação competitiva, identificar qual sua visão sobre a rotina de treinos e o impacto na sua vida a partir da definição de metas no esporte, relação com o técnico, pais e amigos. Você poderá consultar o pesquisador responsável em qualquer época, pessoalmente ou pelo telefone da Instituição, para esclarecimento de qualquer dúvida. Seu (Sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) está livre para, a qualquer momento, deixar de participar da pesquisa. Você não terá nenhum custo e poderá consultar o pesquisador responsável em qualquer época, pessoalmente ou pelo telefone da instituição, para esclarecimento de qualquer dúvida. Todas as informações fornecidas por você e pelo(a) seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) e os resultados obtidos serão mantidos em sigilo e, estes últimos só serão utilizados para divulgação em reuniões. Você será informado de todos os resultados obtidos, independentemente do fato de estes poderem mudar seu consentimento em autorizar seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) a participar da pesquisa.

Você e seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) não terão quaisquer benefícios ou direitos financeiros sobre os eventuais resultados decorrentes da pesquisa. Este estudo é importante porque seus resultados fornecerão informações tanto para a área acadêmica em fornecer dados para futuras pesquisas como para toda a equipe multidisciplinar que supervisiona o(a) seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) durante a rotina deles em treinos e competições como, um *feedback* para despertarem o melhor de cada um a cada dia.

Diante das explicações, se você concorda que seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) participe deste projeto, forneça os dados solicitados e preencha os campos confirmando a sua autorização e assinatura para a participação de seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) através do formulário disponibilizado *online*.

Menor participante:

Nome: _____ R.G. _____

Responsável(is)

Nome: _____ R.G. _____

Endereço: _____ Fone: _____

Cidade: _____ Estado: _____

_____, _____ de _____ de 2020.

Assinatura - Responsável legal

Assinatura - Pesquisador responsável

Assinatura – Orientador Responsável

OBS.: Termo apresenta duas vias, uma destinada ao responsável legal (disponibilizada por e-mail) e a outra ao pesquisador.

ANEXO C - Termo de Assentimento Livre e Esclarecido - TALE

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/2012/Resolução 510/2016)

(Para menores com idade entre 12 a 17 anos)

Você está sendo convidado a participar como voluntário do projeto de pesquisa “Influências Positivas do Treinamento de Natação.” Sob responsabilidade do Orientador Prof. Dr. Milton Vieira do Prado Junior (milton.vieira@unesp.br) e Pesquisador, o aluno José Guilherme Cavalieri Vieira (jose.guilherme@unesp.br). O estudo será realizado a partir de um questionário de cunho exploratório para análise através de uma entrevista semiestruturada para analisar quem é o adolescente que participa do treinamento de natação competitiva, identificar qual sua visão sobre a rotina de treinos e o impacto na sua vida a partir da definição de metas no esporte, relação com o técnico, pais e amigos.

Os seus pais (ou responsáveis) autorizaram você a participar desta pesquisa, caso você deseje. Você não precisa se identificar e está livre para participar ou não. Caso inicialmente você deseje participar, posteriormente você também está livre para a qualquer momento, deixar de participar da pesquisa. O responsável por você também poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento.

Você não terá nenhum custo e poderá consultar o pesquisador responsável em qualquer época, pessoalmente ou pelo telefone da instituição, para esclarecimento de qualquer dúvida.

Todas as informações por você fornecidas e os resultados obtidos serão mantidos em sigilo, e estes últimos só serão utilizados para divulgação em reuniões. Você será informado de todos os resultados obtidos, independentemente do fato de estes poderem mudar seu consentimento em participar da pesquisa. Você não terá quaisquer benefícios ou direitos financeiros sobre os eventuais resultados decorrentes da pesquisa. Este estudo é importante, porque seus resultados fornecerão informações tanto para a área acadêmica em fornecer dados para futuras pesquisas como, para toda a equipe multidisciplinar que supervisiona você e seus colegas durante a rotina em seus de treinos e competições como, um *feedback* para despertarem o melhor de cada um a cada dia.

Diante das explicações, se você concorda em participar deste projeto, forneça os dados solicitados e preencha os campos confirmando a sua participação pelo formulário disponibilizado *online*.

Nome: _____ R.G. _____

Endereço: _____ Fone: _____

Cidade: _____ Estado: _____

_____, _____ de _____ de 2020.

Assinatura - Participante

Assinatura - Pesquisador responsável

Assinatura – Orientador Responsável

OBS.: Termo apresenta duas vias, uma destinada ao responsável legal (disponibilizada por e-mail) e a outra ao pesquisador.

Nome Pesquisador: - José Guilherme Cavalieri Vieira
Instituição: - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus Bauru
E-mail: jose.guilherme@unesp.br
Telefone: (14) 96616-6282