

CONFLITOS VIVENCIADOS POR ATLETAS QUANTO À MANUTENÇÃO DA PRÁTICA ESPORTIVA DE ALTO RENDIMENTO

CONFLICTS EXPERIENCED BY ATHLETES CONCERNING THE MAINTENANCE OF HIGH EFFICIENCY SPORTING PRACTICES

Erika Höfling EPIPHANIO¹

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi o de investigar os conflitos vivenciados por jovens atletas, quanto à manutenção da prática esportiva como uma atividade prioritária em suas vidas. Este estudo foi desenvolvido a partir da identificação de fatores que indicassem a existência desses conflitos, durante o processo de acompanhamento psicológico desenvolvido com uma equipe feminina de voleibol composta por 17 jogadoras e com 10 atletas de esportes individuais. Os sujeitos tinham em média 18 anos de idade. Os dados acerca do fenômeno psicológico investigado foram coletados ao longo do acompanhamento psicológico realizado com estas atletas, sendo que este processo psicológico teve a duração de no mínimo quatro meses e no máximo dois anos. Foram realizadas intervenções psicológicas semanais com os atletas estudados. Nessas sessões realizaram-se reflexões, tendo o esporte como foco central do trabalho. As sessões eram realizadas individualmente, com a periodicidade de uma sessão de uma hora por semana, com exceção das atletas de voleibol, que faziam uma sessão de grupo por semana e, eventualmente, eram atendidas individualmente. Foi possível identificar, a partir desta pesquisa, que em um determinado momento da vida, é comum que ocorra um conflito com relação ao desejo manifesto pelo esporte. Este conflito pode estar relacionado à ausência de objetivos, falta de perspectiva no esporte e afastamento do prazer inicialmente proporcionado pelo esporte. As renúncias que são necessárias para ser um atleta competitivo também exercem um papel importante na formação desses conflitos. O momento conflitante, normalmente, ocorre

⁽¹⁾ Universidade de Franca- S.P.
Endereço: Caixa Postal 05 - CEP: 37.910-000 Delfinópolis M. G.
E-mail: erika@unifran.br

na adolescência, devido aos conflitos gerados pelas transformações desta faixa etária. No entanto, é neste momento em que há uma pressão para a efetivação da opção pela vida de atleta, isto em função da carreira esportiva ser uma carreira curta, para indivíduos jovens. Os aspectos acima citados indicam importantes focos de atenção terapêutica para o psicólogo que atua no meio esportivo.

Palavras chaves: Psicologia do Esporte, Adolescência, Conflitos Psicológicos.

ABSTRACT

The study here reported investigated the conflicts experienced by young athletes with respect in maintaining sport practice as a priority activity in their lives. It was developed when factors indicating the presence of these conflicts were identified during the psychological follow-up of a volley-ball team composed by seventeen female players and of ten athletes performing individual sports. On average, these subjects had eighteen years of age. The facts concerning the phenomena here investigated were collected during their psychological follow-up, that lasted from a minimum of four months to a maximum of two years, weekly psychological interventions taking place with all athletes enrolled in this study. The follow-up sessions were centered on reflections about sport practice and took place individually, on the basis of a single session per hour per week, with the exception of volley-ball athletes, who attended a weekly group session, their members being occasionally consulted individually. This study showed that at certain stage of one's life conflicts commonly occur in relation to the concern for sports. These conflicts are possibly related to the general lack of objectives and to the poor perspectives in sport career, factors that interact with the progressive fading of the pleasures its practice originally brings. The degree of involvement necessary to become a high performing athlete also seems to play an important role in the origin of these conflicts. This conflictive situation originates normally during adolescence, among the many that commonly arise at this age. This moment is however important, because it is during that pressure for choosing an athlete's life takes place. This is explained, on its turn, by the fact that the sports carrer is a short one, specially devised for young people. All the above-mentioned findings indicate important points of therapeutic attention for the psychologist involved with athletes and sport practice.

Key words: Psychology of sport, adolescence, psychological conflicts.

1. INTRODUÇÃO

A humanidade tem passado por inúmeras transformações em suas organizações políticas, econômicas e sociais que alteraram os comportamentos e princípios morais dos

seres humanos, inclusive no contexto esportivo.

Após a década de 50, quando o esporte passou a ter maior destaque na mídia internacional, houve um significativo aumento dos interesses político-econômicos por este

meio de grande expressividade social, o que intensificou ainda mais a busca pelo máximo rendimento atlético.

Com a modernidade, e mais recentemente com a globalização, o comportamento competitivo tem se sobressaído em uma injusta luta de poderes. Hoje, desde cedo, a criança é estimulada a competir através da educação formal (escola) ou informal (família, televisão etc).

Contudo, estas alterações humanas vêm influenciando erroneamente as diversas manifestações do esporte, inclusive no que se refere à prática esportiva com crianças. É cada vez mais freqüente o modelo de treinamento esportivo destinado ao esporte profissional reproduzido nos programas esportivos destinados a crianças, isto se torna um agravante para o aumento do estresse infantil (De Rose Jr., 2002).

Atento às deturpações do esporte juvenil, o objetivo deste trabalho foi de analisar os conflitos vivenciados por atletas infanto-juvenis quanto à manutenção do esporte como uma atividade prioritária e, ainda, identificar importantes focos de atenção terapêutica no trabalho de Psicologia do Esporte, com jovens atletas, considerando como atletas infanto-juvenis aqueles que com idade entre 7 e 18 anos (De Rose Jr., 2002).

A prática esportiva desenvolvida por crianças e adolescentes deveria ter como principal objetivo o desenvolvimento psico-físico-social do indivíduo, já que o esporte é um precioso recurso de socialização e movimentação corporal. Todavia, Marques & Kuroda (2000) alertam que esta prática, quando não for bem orientada, pode levar a uma alienação, contrariando os princípios da convivência humana.

A competição esportiva é um aspecto bastante discutido, quando se fala em esporte infanto-juvenil, pois ao mesmo tempo que pode ser um fator de estímulo para uma prática saudável e um eficiente recurso para que a

criança aprenda a lidar com as experiências competitivas (sucesso X fracasso), por outro lado pode ser um fator que exclui a criança do esporte, por selecionar os melhores e ainda por exigir excessivamente das capacidades físicas e psicológicas dos jovens.

Vários autores defendem a idéia de que a criança necessita adquirir condições físicas e psicológicas para suportar e se beneficiar com a prática esportiva. Com isto, ressalta-se a necessidade de que o treinamento esportivo destinado a crianças e jovens, deve estar atento às capacidades que a criança possui (Galdino, 2000; Becker Jr., 2000; Rubio *et al.*, 2000; Ferraz, 2002).

Outro aspecto que deve ser destacado é sobre a precoce especialização da criança em uma determinada modalidade esportiva. O alto desenvolvimento esportivo exigido pelo esporte profissional contribui de certa forma para que se prepare cada vez mais cedo as crianças para alimentar a indústria de atletas. No entanto, Galdino alerta que “essa especialização limita em grande parte a capacidade de criação que é um elemento importante no processo de desenvolvimento da criança” (2000, p.70).

A diversificação da experiência esportiva auxilia para que a criança adquira recursos necessários para flexibilizar respostas motoras e cognitivas, fundamentais para o desenvolvimento atlético de alto rendimento. Em muitos casos, os treinadores trabalham com habilidades específicas em prol do rendimento esportivo, em detrimento da formação global da criança, limitando assim as potencialidades do atleta (Galdino, 2000). Os dados apresentados por este autor demonstram uma certa incongruência no sistema esportivo brasileiro, já que dos atletas que foram campeões nas categorias infanto-juvenis apenas cerca de 4,5% apresentaram bons resultados na categoria adulta e, ainda, uma grande parcela abandona o esporte antes desta fase, devido às conseqüências das altas exigências precoces.

Estes dados são indicativos de que existe uma tendência a exigir dos jovens uma prematura escolha pela carreira esportiva, sendo que o envolvimento com o treinamento, muitas vezes, é motivado pelas aspirações de sucesso no esporte.

Feltz & Ewing (1987) realizaram um estudo com jovens praticantes de esporte, com o objetivo de identificar fatores que motivam a prática esportiva. Neste estudo encontraram como motivos mais presentes o aspecto lúdico do esporte, a socialização e o desejo de aperfeiçoamento para superar limites e obter sucesso.

Epiphany & Amatuzzi (1997), em seu estudo com triatletas, observaram que a escolha pelo esporte como uma atividade prioritária acontece de forma bastante complexa. Esta não é uma escolha simples, principalmente por acontecer em um momento da vida em que o indivíduo ainda não está maduro emocionalmente. Ainda naquele estudo foi identificado que, com frequência, ocorre uma interrupção desta prática, em função de conflitos de interesse e dúvidas quanto aos objetivos no esporte.

O esporte, embora possa gerar dúvidas e conflitos, não deixa de ser uma atividade que exerce influências positivas para o desenvolvimento bio-psico-social do indivíduo como apontam Feltz & Ewing (1987), e esses conflitos podem ser estimuladores ao amadurecimento emocional. Completando, Weiss (1995) afirma que o esporte, potencialmente, é benéfico ao desenvolvimento físico, psíquico e social dos jovens, sendo que pode auxiliar na elevação da auto-estima, na aprendizagem da elaboração do estresse, na convivência em grupo e no desenvolvimento de relações de amizade. No entanto, o autor enfatiza que o efeito positivo do esporte está diretamente relacionado com o modo de condução desta prática. Isto demonstra a importância de estudar as reações psicológicas, como os conflitos vivenciados pelos atletas, para poder auxiliar na condução

dos treinamentos esportivos destinados a crianças e adolescentes.

2. MÉTODO

Sujeitos: Para a realização deste estudo foram analisados os acompanhamentos psicológicos de uma equipe juvenil feminina de voleibol e de 10 atletas de modalidade individual (tênis, natação e triatlo). A média de idade dos sujeitos foi de 18 anos e todos participavam de treinamento específico para competições.

Procedimento: todos os atletas foram acompanhados pela psicóloga-pesquisadora, por pelo menos seis meses. Este acompanhamento consistiu em uma sessão semanal de uma hora de intervenção psicológica voltada à prática esportiva. No caso das jogadoras de voleibol as sessões eram em grupo e, eventualmente, aconteceram sessões individuais.

Análise dos dados: as sessões de acompanhamento psicológico foram anotadas, logo após o seu término. A partir destas anotações foram identificados pontos em comum do tema estudado: conflitos vivenciados quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como demonstrado na revisão apresentada e com o desenvolvimento deste estudo, o esporte pode ser visto como uma prática extremamente positiva no combate ao sedentarismo infantil, fruto do excesso de industrialização social, fato que tem piorado muito o hábito de vida da população. Como complementa Galdino, "a prática esportiva pode ser considerada uma verdadeira aventura, a qual proporciona um enriquecimento possivelmente insubstituível" (2000, p. 70).

No entanto, a partir da análise das sessões de acompanhamento psicológico pode-se identificar alguns conflitos comuns nas vivências dos sujeitos. A seguir, estes conflitos serão evidenciados.

Inicialmente, quando a criança é levada a participar de um programa esportivo, ela, teoricamente, está sendo estimulada a obter um hábito de vida saudável na medida em que esta experiência é prazerosa. Por outro lado, é freqüente que os pais, assim como os treinadores, exijam excessivamente das crianças, cobrando os resultados desta prática, reduzindo o caráter lúdico da experiência esportiva.

A discussão acima remete a um dos pontos mais discutidos com relação à prática esportiva infanto-juvenil, pois a competição esportiva pode ser uma experiência salutar, dependendo da forma como for enfatizada. Parte-se do princípio que a criança deve aprender a competir, já que faz parte de uma sociedade extremamente competitiva. Entre os atletas atendidos, para efeito deste estudo, pôde-se notar que a pressão por resultados exercida por treinadores e pais, na maioria dos casos, influenciou negativamente o envolvimento emocional com a prática esportiva, sendo apontado por alguns atletas como o principal fator de desestímulo e até de abandono desta prática. O caso de uma atleta de voleibol é um bom exemplo deste conflito, pois com a finalização do time no qual jogava, refere-se a ter parado com toda prática esportiva, por ter se sentido desgastada com a estressante rotina de treinamento no último ano em que jogou, embora ela, no início deste trabalho, se mostrasse bastante estimulada para a atividade física em si. Por outro lado, quando há a ausência da participação dos pais como estimuladores, percebe-se um aumento da dificuldade em manter a prática esportiva, principalmente por, nestes casos, ser comum que os pais cobrem outras atividades dos filhos como, por exemplo, tempo para os estudos. Estes dados estão de acordo com os

resultados obtidos pela pesquisa de Simões *et. al.* (1999) que mostram que, quando a criança não tem apoio necessário e orientação educacional e esportiva adequada, é comum que ela encontre dificuldades em seu caminho esportivo.

Outro ponto a ser discutido é com relação ao processo de priorização pelo esporte. É comum que ocorram várias alterações em termos de prioridades no decorrer da vida das pessoas. No que se refere à experiência esportiva o mesmo pôde ser observado nos sujeitos desta pesquisa, que apresentaram um comportamento vacilante quanto à priorização do esporte. Esta mesma dinâmica foi encontrada no estudo realizado por Epiphany & Amatuzzi (1997) com triatletas.

A escolha acontece quando existe mais de uma possibilidade. Os sujeitos desta pesquisa, em um determinado momento, depararam-se com muitos interesses concorrentes, o que gerou certos conflitos, pois o esporte visando alto rendimento exige que a prioridade seja o treinamento e as competições. A escolha sempre gera dúvidas, pois sempre que há uma escolha, conseqüentemente há renúncias, porém este conflito faz parte da liberdade do existir. No ato de escolha está contida a impotência do ser humano, bem como suas limitações. Não há espaço para todas as realizações. Segundo Forghieri (1993), "as minhas realizações ampliam a visualização de minhas possibilidades e estas estimulam-me para novas escolhas que procuro concretizar, e assim prossigo o curso de minha existência", porém quando a escolha não é bem sucedida, há o sentimento de culpa, mas a "culpa é inerente ao próprio existir humano, pois nunca encontramos condições de realizar todas as nossas possibilidades" (p. 50/51).

A fase de escolha pelo esporte coincide com a adolescência, sendo que esta fase, por si só, é um momento de muitos conflitos, quando o indivíduo se depara com a necessidade de tomar decisões significativas

para a sua existência. A estabilidade da infância, fase em que os pais tomavam as decisões para os filhos, é substituída pela angústia de assumir as conseqüências de suas próprias escolhas.

No entanto, para que haja esta opção, há necessidade de renunciar a algumas coisas. Os atletas acompanhados por esta pesquisa apontaram como renúncias mais difíceis a impossibilidade de uma vida social semelhante à de outros jovens, bem como a necessidade de uma alimentação adequada.

Os conflitos com relação às renúncias indicaram uma certa imaturidade dos atletas, aspecto característico da idade dos sujeitos. Estes conflitos tornam-se mais evidentes no momento em que a motivação intrínseca do sujeito encontra-se enfraquecida, normalmente decorrente do excesso de cobranças pelo treinamento, ou por ausência de apoio externo. Este ponto evidencia a importância da motivação extrínseca na iniciação esportiva, como um nutriente da motivação intrínseca. Percebe-se que, quando há um escasso nível de motivação extrínseca, a dúvida quanto à manutenção da prática torna-se mais intensa. Estes dados demonstram que para se obter bons atletas é necessário que haja um bom desenvolvimento durante a construção de seu alicerce e sabe-se que, durante a adolescência, as oscilações de interesses são comuns, deixando em muitos momentos a motivação intrínseca insuficiente para manter o atleta motivado suficientemente para que se dedique ao máximo e renuncie ao necessário.

Um outro aspecto conflitivo, bastante presente neste estudo, refere-se à instabilidade da profissão de atleta. O esporte é um meio que tem poucos lugares de relevância, comparado com o grande número de aspirantes ao sucesso. Isto faz com que muitos jovens abandonem o esporte para seguir outras profissões mais seguras, porém esta decisão é acompanhada de grande sofrimento, pois nela está contido o abandono de um sonho e do prazer que o esporte oferece que, segundo

Epiphanio & Amatuzzi (1997), é um dos motivos mais presentes no praticante de esporte.

O esporte, como colocado no início do trabalho, exige uma maturidade precoce dos atletas, pois eles não podem esperar atingir a maturidade emocional para optarem pelo esporte, pois quando o indivíduo atinge a maturidade emocional ele será considerado fisicamente ultrapassado. Sendo assim, o atleta precisa acelerar o seu processo de amadurecimento. Isto se torna possível através de uma busca constante do significado que o esporte tem na vida do indivíduo e do resgate constante do prazer que este lhe proporciona. No entanto, não se pode perder de vista que a idade de início da prática esportiva provavelmente interfere na estrutura psíquica do atleta, já que a especialização precoce é apontada por Galdino (2000) como um problema para o envolvimento do atleta com o esporte, considerando que após os 12 anos de idade a criança adquire estrutura física e psíquica para suportar estímulos mais intensos e específicos. Cabe ressaltar que a maioria dos atletas atendidos durante este trabalho havia iniciado a prática de uma modalidade específica antes de completar 12 anos.

É importante salientar que há uma grande necessidade de que os jovens atletas tenham a possibilidade de equilibrar a sua existência, associando as necessidades do mundo esportivo com as necessidades de viver a fase da adolescência. Este é um ponto de grande importância dentro do enfoque de trabalho do psicólogo do esporte que atua com jovens.

Proporcionar reflexões sobre estes conflitos no processo de escolha e manutenção do esporte de alto nível é muito importante, pois este tipo de reflexão pode auxiliar uma maior clareza na tomada de decisões.

4. CONCLUSÕES

O estudo realizado evidenciou que o esporte pode ser um importante recurso para

o desenvolvimento global da criança. No entanto, quando há a reprodução do modelo de esporte profissional nos programas esportivos destinados a crianças e jovens, com excesso de cobrança por resultados, percebe-se uma tendência a obter experiências estressantes que podem levar a uma redução do estímulo para a prática esportiva.

A partir da realização deste trabalho pôde-se indentificar alguns importantes focos de atenção terapêutica para trabalhos de acompanhamento psicológico com jovens atletas, são eles:

- aspectos motivacionais da criança ou jovem, no que se refere ao início da prática esportiva, bem como de sua manutenção;
- renúncias necessárias para o desenvolvimento esportivo;
- necessidade de acelerar o processo de amadurecimento do indivíduo;
- preparação para a instabilidade da profissão de atleta;
- orientação para pais e treinadores.

Por fim, pode-se concluir que o trabalho de Psicologia do Esporte em equipes infanto-juvenis é um valioso instrumento para reduzir a intensidade dos conflitos decorrentes da prática esportiva, além de auxiliar os indivíduos em seu envolvimento com o esporte, sendo possível uma contribuição para o desenvolvimento dos indivíduos, independente do esporte, bem como para uma melhor preparação para a carreira esportiva.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BECKER JR., B. **Psicologia aplicada à criança no esporte**. Novo Hamburgo: feevale. 2000.
- COAKLEY, J.; WHITE, A. Making decisions: gender and sport participation among british adolescents. **Sociology of Sport Journal**, v. 9, p. 20-35. 1992.
- DE ROSE JUNIOR, D. A criança, o jovem e a competição esportiva: considerações gerais. In: DE ROSE JUNIOR, D. e col. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. São Paulo: Artmed, 2002. P. 67-76.
- EPIPHANIO, E. H.; AMATUZZI, M. M. A opção pelo triatlo como uma prioridade de vida: um estudo fenomenológico. **Estudos de Psicologia**, v. 14, n. 1, p. 61-70. 1997.
- FELTZ, D. H.; EWING, M. E. Psychological characteristics of elite young athletes. **Medicine and Science in Sport and Exercise**, v.19, n. 5, p. 98-105. 1987.
- FERRAZ, O. L. O esporte, a criança e o adolescente: consensos e divergências. In: DE ROSE JUNIOR, D. e col. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. São Paulo: Artmed, 2002. P. 25-38.
- FORGHIERI, Y. C. **Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa**. São Paulo, Ed. Pioneira. 81p. 1993.
- GALDINO, M. L. Pontos e contrapontos da especialização precoce nos esportes. In: DOBRANSZKY, I. e MACHADO, A. A. **Delineamentos da Psicologia do Esporte: evolução e aplicação**. Campinas: Tecnigraf. 2000. P. 67-85.
- MARQUES, J. A. A.; KURODA, S. J. Iniciação esportiva: um instrumento para a socialização e formação de crianças e jovens. In: RUBIO, K. **Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. P. 125-137.
- RUBIO, K.; KURODA, J. A.; MARQUES, J. A.; MONTORO, F. C. F.; QUEIROZ, C. A. Iniciação esportiva e especialização precoce: as instâncias psico-sociais

- presentes na formação esportiva de crianças e jovens. **Revista metropolitana de ciências do movimento humano**, ano IV, n. 1, p. 52-61.2000.
- SIMÕES, A. C.; BÖHME, M. T. S.; LUCATO, S. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. **Revista paulista de Educação Física**, v. 13, n. 1, p. 34-45. 1999.
- WEISS, M. R. Children in sport: an educational model. In: MURPHY, S.M. **Sport psychology interventions**. Human Kinetics, Champaign, Il, p. 39-70. 1995.