ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA INICIAÇÃO E FORMAÇÃO DESPORTIVA: O PAPEL DOS PAIS

A. Rui Gomes
Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho

INTRODUÇÃO

A importância dos pais na iniciação e formação desportiva dos atletas tem sido um tema amplamente debatido pela influência que estes desempenham na carreira desportiva dos seus filhos. Com efeito, a família é a maior fonte de influência na vida dos atletas, pois é aí que os jovens primeiro aprendem e desenvolvem competências de vida e mecanismos de confronto para lidarem com as exigências competitivas. No entanto, como a seguir desenvolveremos, nalguns casos, a família pode ter efeitos negativos na experiência desportiva por parte dos jovens, não só porque cria demasiadas expectativas relativamente ao rendimento desportivo a atingir, mas também gera regras demasiado rígidas em torno da vida do atleta (Hellstedt, 1995). São várias as situações que comprovam o excesso de pressão parental e as dificuldades que os jovens atletas demonstram em lidar e gerir com as atitudes dos seus pais.

A este propósito, lembramos uma situação ocorrida com um pai de um atleta júnior (18 anos) de uma modalidade colectiva, que perante o baixo rendimento e empenho colocado pelo jovem nessa época desportiva nos confidenciava: "Durante o percurso para casa, eu bem lhe digo tudo o que ele fez mal no jogo, para ver se ele muda. Sabe o que ele me responde? Tens a mania que sabes tudo, até de desporto... Fiquei mais desesperado e sem saber o que fazer. Agora até já nem lhe digo nada... Às vezes, ponho-me a pensar como seria bom ele ter um acidente de automóvel, sair do carro com a mania que tem razão e que é ele que sabe tudo e o outro condutor dar-lhe logo dois pares de estalos para ele aprender!" Certamente não estamos perante um pai "monstruoso" que até deseja um acidente ao próprio filho, mas apenas perante alguém que quer comunicar os seus anseios e expectativas e melhorar a prestação desportiva do atleta, seu filho. Os objectivos de ambos são comuns, mas a forma como pretendem melhorar é diferente e, portanto, ineficaz. São situações destas que os profissionais de psicologia se deparam no contacto com as famílias dos atletas, devendo estes problemas ser objecto de intervenção o mais precocemente possível. De facto, para compreender o papel dos pais no desporto juvenil é necessário conhecer os objectivos do desporto juvenil, os motivos que levam os jovens praticantes a iniciarem, manterem e abandonarem a actividade desportiva, as fontes de

pressão e stress percepcionadas pelos atletas e a importância do desporto e do divertimento na formação e desenvolvimento da percepção de competência por parte dos jovens praticantes. Pensamos que o conhecimento da influência e da importância que exercem os pais, colegas, treinadores e outros significativos no desenvolvimento e crescimento psicológico das crianças e jovens, deverá passar antes por uma discussão prévia dos aspectos referidos. É esta a tarefa a que nos propomos, sugerindo-se no final deste trabalho algumas implicações e orientações para a iniciação e formação de jovens atletas.

OBJECTIVOS DA INICIAÇÃO E FORMAÇÃO DESPORTIVA

Certamente que este é um dos temas principais e mais polémicos quando se pretende abordar o desporto para crianças e jovens. Ou seja, trata-se basicamente de definir qual a orientação que deve ser seguida pelos programas desportivos de iniciação e formação desportiva. A participação numa actividade desportiva pode trazer vários benefícios: do ponto de vista físico, os aspectos positivos prendem-se com a melhoria e aprendizagem de competências desportivas e a promoção da saúde e forma física. Do ponto de vista psicossocial, é frequente associar o desporto com o desenvolvimento das competências de liderança, auto-disciplina, respeito pela autoridade, competitividade, cooperação, amizade e, por fim, a auto-confiança (Smith & Smoll, 1996). Paralelamente, também a própria família pode beneficiar do facto do jovem praticar desporto, pois o seu envolvimento saudável nas tarefas desportivas pode promover e contribuir para a união e a força da família.

A questão que se segue é traçar uma orientação nos objectivos do desporto para melhor promover os benefícios referidos, ou seja, definir directrizes e metas concretas a serem seguidas no treino com crianças e jovens , de modo a que a actividade desportiva constitua uma experiência saudável, de crescimento e desenvolvimento, não só enquanto atleta, mas também como pessoa. Um princípio básico que deve ser considerado por todos os agentes ligados ao desporto (treinadores, pais, dirigentes, etc) é a necessidade da actividade desportiva ser divertida, ou seja, promover na criança ou jovem atleta a sensação de gozo e prazer pelo facto de praticarem desporto. Esta questão tem sido abordada como contraponto da importância, ou da excessiva ênfase nas vitórias e nos vencedores por parte de treinadores, dirigentes e os pais dos atletas. Ou seja, associa-se à forte valorização das vitórias um certo menosprezo do bem estar e desenvolvimento do jovem atleta, perdendo-se oportunidades únicas para o desenvolvimento das competências físicas, sociais e emocionais, pois a única coisa que interessa é ganhar as competições a qualquer preço (Smith & Smoll, 1996). Alguns indicadores ou sinais de que "vitória é única coisa que interessa" podem ser definidos e encontrados em diferentes situações: (a) quando a demonstração de camaradagem e amizade por um adversário é considerado um sinal de fraqueza ou falta de competitividade; (b) quando um treinador dá instruções acerca de estratégias para tirar vantagem do adversário de forma menos lícita (ex. como "enganar" o árbitro, como provocar os adversários, etc.; (c) quando os atletas tomam drogas, persuadem ou in-

timidam os colegas a enganarem para a necessidade de vencer e (d) quando ganhar os jogos é mais importante que fazer amigos, que o respeito ou que melhorar a auto-confiança e o bem estar (Martens, 1978).

No ponto oposto desta perspectiva, encontram-se os programas mais centrados no atleta ("primeiro o atleta, depois a vitória"), que procuram desenvolver o jovem em três grandes aspectos: (a) físico, através da aprendizagem das competências da modalidade, melhoria da condição física, desenvolvimento de hábitos de saúde positivos e prevenção de lesões; (b) psicológico, através da aprendizagem de estratégias de controle emocional, bem como do desenvolvimento de sentimentos de dignidade e bem estar, e por último (c) ao nível social, os benefícios prendem-se com a aprendizagem da importância da cooperação nos contextos desportivos e de comportamentos socialmente correctos e aceites (Martens e colaboradores, 1981).

Deste modo, qual a importância das vitórias e do "ganhar" no desporto juvenil? Naturalmente ganhar e sentir todos os sentimentos e emoções que lhe estão associadas é uma experiência agradável para qualquer ser humano. No entanto, a questão que se coloca é quantas crianças e jovens podem ser, de uma forma constante, os vencedores, principalmente num contexto onde as provas de competição e comparação se sucedem, por vezes, a um ritmo alucinante, mesmo para os mais novos. Será o vencer um critério suficientemente "humanista" para definir sucesso/insucesso ou capacidade/incapacidade para o jovem enquanto pessoa e atleta? Pensamos que não, muito menos quando estamos a falar de crianças e jovens atletas. Daí, como referem Martens e colaboradores (1981) , mais importante do que vencer é o esforço e persistência que os jovens atletas colocam e dispendem na sua actividade desportiva. Deve ser de facto esta a orientação avaliativa do rendimento destes jovens por parte dos treinadores, pais e dirigentes. Mais do que o resultado final obtido na competição é importante fornecer "feedback" acerca do rendimento obtido pelo atleta, comparando com o rendimento passado e fornecendo pistas objectivas acerca do percurso desportivo a realizar. De facto, nem todos os atletas podem ser os melhores (e por vezes, nem de vez em quando...), mas todos podem esforçar-se cada vez mais para melhorar um pouco mais relativamente aquilo que foram capazes de fazer no passado.

Nesta perspectiva, a competição vai funcionar mais como um meio de comparação do rendimento relativamente ao passado, do próprio do que relativamente aos outros, sendo importante aprender a questionar o que pode ser ainda ser melhorado. Por isso, como salientam Martens e colaboradores (1981), quando o vencer é assumido como algo a perseguir a longo prazo, sendo os atletas o mais importante, os programas desportivos promovem crianças que gostam da actividade física, lutam pela excelência, correm riscos para aprenderem e desenvolvem-se tanto com o reforço e apoio, como com a crítica construtiva. Deste modo, abre-se espaço para o gozo e prazer na busca da vitória, sendo esta inerentemente divertida. Com uma liderança apropriada, os programas desportivos promovem assim crianças que aceitam as responsabilidades, aceitam os outros e, mais importante de tudo, que se aceitam a elas próprias.

Por isso, urge no desporto quebrar alguns mitos relacionados com a imagem associada aos vencedores e derrotados das competições. Por um lado, a ideia de que os que ganham são

aqueles que têm sucesso, são melhores e mais competentes e, por outro lado, a ideia de que os que perdem são uns falhados e incapazes (Gomes, 1996). As crianças e jovens percebem muito bem esta associação e, como a seguir abordaremos, podem desenvolver imagens e percepções de competência pessoal associadas a estas duas imagens. Em síntese, para os principais agentes desportivos (pais, treinadores, dirigentes, etc), é importante que estes compreendam que os objectivos do desporto juvenil passam pelo desenvolvimento de actividades lúdicas, centradas na criança e que promovam o gozo e prazer no jovem praticante. Deste modo, serão proporcionadas experiências desportivas e de vida positivas aos atletas, alicerçando as bases de um futuro atleta, crente e confiante nas suas capacidades e na importância do desporto como uma actividade significativa da sua vida.

PRONTIDÃO PSICOLÓGICA DAS CRIANÇAS PARA A COMPETIÇÃO DESPORTIVA

Abordar este tema implica tentar responder à questão de saber quando é que uma criança está pronta ou preparada para participar em contextos desportivos organizados (ex. clubes, associações desportivas, etc) e, principalmente, em que idade deve começar a competir. As faixas etárias parecem variar segundo vários factores, que incluem o facto de se tratar de modalidades individuais ou colectivas, desportos com ou sem confronto físico ou país ou o contexto social em causa, entre outros aspectos. No entanto, a partir dos 3 anos e até aos 6 anos é frequente verificar que muitas crianças iniciam a sua prática desportiva em diversas modalidades (natação, ginástica, basquetebol, futebol, andebol, etc), podendo muitas delas atingir o auge da sua carreira desportiva aos doze ou treze anos.

De um modo geral, definir quando deve começar a participação e competição desportiva depende da prontidão da criança, ou seja, do momento em que podemos afirmar que estão reunidas as condições para ela iniciar a sua prática. Tal prontidão, por sua vez, depende de muitos factores: do nível físico, psicológico e desenvolvimento social; das exigências específicas de cada modalidade desportiva; dos pais e de todo o contexto cultural e social mais vasto (Passer, 1996).

A prontidão motivacional para competir

O conceito de prontidão motivacional para a competição pode ser entendido como sendo o momento em que a criança se sente atraída para procurar e retirar vantagens das oportunidades de comparação das suas capacidades físicas com a dos seus pares (Passer, 1996). Deste modo, a questão que se coloca é saber quando é que a competição pode ter interesse para a promoção, por parte da criança, de comparações das suas capacidades com os seus colegas. Ou seja, quando é que para esta é importante e positivo efectuar comparações sociais

como meio de promoção das suas capacidades físicas. Até aos 4 anos a criança envolve-se espontaneamente em comparações muito simples das suas capacidades, não existindo evidência de que ela utilize as comparações sociais como meio intencional para avaliar as suas capacidades. Tal só parece ocorrer a partir dos 5 ou 6 anos quando elas desenvolvem um interesse nas comparações sociais para avaliar as suas competências e, por isso, procuram competir com os seus pares, de modo a fundamentarem as suas comparações (Passer, 1996). De algum modo, estes dados remetem-nos para a ideia de que a competição antes dos 7 anos não parece ter grande interesse, pois só a partir desta idade é que a criança está motivada e interessada na informação resultante da comparação social com os colegas da sua faixa etária.

Prontidão cognitiva para a competição

A participação em desportos organizados também vai exigir competências e capacidades cognitivas específicas à criança, nomeadamente a capacidade para processar informação, sendo necessário que esta esteja capaz de considerar e reter níveis consideráveis de informação (ex. regras, técnicas, tácticas, etc) (Passer, 1996). Antes dos 4 anos, a criança apresenta uma capacidade atencional curta, sendo facilmente distraída por outras actividades alternativas (Ruff & Lawson, 1990; ver Shaffer, 1993). A partir desta idade, aumenta a sua capacidade para prestar atenção às tarefas por períodos de tempo superiores e torna-se mais capaz para procurar informação relevante para a execução das tarefas. No final da infância e durante a adolescência vai sendo cada vez menos necessário tempo para processar informação, enquanto as estratégias de memorização se tornam mais sofisticadas e flexíveis (Bee, 1992; Kail, 1992; Shaffer, 1993). Aliás, a partir dos 11 anos, a criança começa a desenvolver o pensamento abstracto, possibilitando um aumento no leque de comparações sociais (não só usa a informação referente aos colegas de equipa, mas também a que diz respeito aos atletas de outras zonas do país) e da capacidade de fixar critérios internos de realização e sucesso desportivo. Naturalmente isto traduz-se não só por uma menor dependência das avaliações por parte de fontes externas, tendo vantagens quando estas são únicas e negativas (ex. pais ou treinadores que criticam frequentemente), mas também pela separação clara entre esforço e resultado, sendo o esforço caracterizado como mais estável e dependente do próprio indivíduo, tornando-se assim uma fonte de informação importante para a percepção de competência (Horn & Harris, 1996).

Estilos atribucionais

A capacidade para entender relações causais também é uma competência cognitiva extremamente relevante para o processo desportivo pois, como referimos, as crianças procuram estabelecer relações entre os processos sociais de comparação e a avaliação da sua competência. Deste modo, a percepção de competência está dependente da capacidade de entendimento, por parte da criança, de que os resultados desportivos obtidos (vitória ou derrota) são

um produto da interacção de factores, como seja, capacidade e destreza física, estratégia ou táctica, preparação, esforço, dificuldade do adversário e até sorte (Passer, 1996). De um modo geral, os estudos apontam para o facto de nas idades entre os 11 e 12 anos existir ainda uma certa incapacidade para a diferenciação entre esforço e capacidade, como factores determinantes do sucesso ou fracasso. Portanto será de esperar que só por volta dos 12 ou 13 anos exista esta diferenciação causal entre as competências mais estáveis do jovem atleta e o esforço específico que este dispende em determinada tarefa, para explicar os resultados, assim como percepção de competência.

Capacidade para assumir o papel do outro

Esta capacidade significa o entendimento de uma situação de vários pontos de vista: capacidade para assumir vários papéis e inferir os estados emocionais das outras pessoas. Em termos desportivos, esta capacidade traduz-se pela compreensão do que é que significa competir contra um adversário, entender que na mesma equipa existem vários colegas com funções e responsabilidades distintas que devem ajudar-se mutuamente, o que implica necessariamente alguma capacidade para assumir o papel do outro (Passer, 1996). Do ponto de vista etário, só a partir dos 6 a 8 anos é que a criança começa a perceber o ponto de vista dos outros e só após os 10 ou 12 anos é que ela percebe mais do que um ponto de vista sobre a mesma situação e está capaz de adoptar a perspectiva de um grupo (Coakley, 1986).

Potenciais consequências negativas da competição

A questão que se pode colocar a partir de agora é se existem riscos na participação, por parte das crianças, em contextos desportivos organizados? Para Passer (1996) existem sinais afirmativos neste sentido, devendo considerar-se consequências negativas ao nível da percepção de competência física, auto-estima e riscos de ansiedade competitiva, a curto ou longo prazo. Especificando um pouco mais, podemos encontrar três grande áreas de risco: (a) baixa auto-estima, verificando-se que os jovens que recebem avaliações negativas de pais, treinadores, amigos e colegas de equipa, tendem a desenvolver uma auto-estima baixa, sentindo-se incompetentes o que pode, nalguns casos, levar ao abandono do desporto; (b) comportamentos agressivos, sobretudo em desportos onde é permitido o contacto físico (ex. futebol, andebol, hóquei em patins, etc), verificando-se que quando o treinador não define com os atletas a linha ou o limite que separa um comportamento apropriado de um comportamento agressivo, afirmando claramente que aprova o primeiro e desaprova o segundo, pode contribuir para o sentimento, por parte dos jovens, de que todos os meios são adequados, principalmente quando o objectivo principal da equipa é ganhar; e, por último, (c) a ansiedade excessiva, que tende a resultar do excesso de pressão exercida pelas pessoas mais importantes e significativas do atleta (treinadores, colegas, pais, etc). Esta situação pode contribuir, uma vez mais, para o

stress competitivo e abandono, tendo como causas mais frequentes a exposição do atleta a avaliações negativas por parte dos outros acerca da forma como está a "render" na competição, sentimentos de incapacidade e fracasso, bem como lesões ou medo de novas lesões (Hellstedt, 1988). Apesar destas possíveis consequências negativas, não se deve contudo esquecer que não é apenas o deporto que "encerra" estes possíveis malefícios, uma vez que a criança está sujeita a processos semelhantes noutros contextos da sua vida (ex. na escola).

De qualquer modo, em termos etários, a organização de competições desportivas antes do início da idade escolar (5 ou 6 anos) deve ter em conta diferentes aspectos: (a) não existe evidência que a participação da criança em competições venha a produzir atletas no futuro mais capazes e competentes, do que os seus colegas com menos anos de prática desportiva; e (b) o envolvimento em desportos organizados vai facilitar e promover o interesse das crianças em comparações sociais baseadas nos resultados desportivos obtidos, o que só deveria acontecer mais tarde (Passer, 1996). Daí que, segundo esta mesma autora, crianças com menos 7 ou 8 anos devam ser desencorajadas a participar em contextos desportivos organizados, ou se preferirmos, não devem estar em situações competitivas onde seja colocada ênfase nos resultados e nos rendimentos desportivos obtidos. Mesmo após esta idade, a importância dada à competição deve ser um processo contínuo gradual de exigência que vai aumentando ao longo do processo formativo da criança e do jovem adolescente. Por isso, Hellstedt (1988) afirma que a competição apenas orientada para o divertimento e prazer deve ser privilegiada até aos 14 anos de idade, colocando-se a menor exigência possível nos resultados e vitórias, prevenindo-se deste modo a pressão excessiva e o risco de esgotamento e abandono.

A IMPORTÂNCIA DA PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA NAS CRIANÇAS E JOVENS ATLETAS

O estudo da percepção, por parte das crianças, acerca da sua competência tem demonstrado interesse pelo facto desta avaliação ter um peso importante no comportamento e no rendimento desportivo por ela obtido. Nos últimos anos, os resultados das investigações têm demonstrado que a percepção de competência está relacionado e pode predizer o empenho, a intensidade e direcção do esforço e o próprio comportamento da criança no desporto. Deste modo, promover uma percepção competência positiva torna-se importante para os agentes desportivos adultos que mais interagem com o jovem atleta (treinador, pais, etc).

A percepção de competência pode ser definida como a crença da criança ou jovem acerca do seu grau de competência ou capacidade numa determinada actividade desportiva (Horn & Harris, 1996). Em termos gerais, os resultados de vários estudos parecem sugerir o facto de crianças com elevadas percepções de competência física ou desportivas estarem mais aptas para experienciarem mais sentimentos positivos nas situações desportivas (ex. maior divertimento, orgulho e satisfação) e menos sentimentos negativos (ex. aborrecimento, ansiedade e raiva) (Scanlan & Lewthwaite, 1996). Em termos comportamentais, crianças com elevadas

percepções de competência são mais persistentes após uma experiência de fracasso numa determinada tarefa do treino ou competição e apresentam expectativas de sucesso superiores, relativamente à sua capacidade para poder ter bons rendimentos, comparativamente aos seus colegas com percepções de competência baixas (Rudisill, 1989). Do ponto de vista cognitivo, as crianças com elevadas percepções de competência também demonstram um "locus" de controle interno, uma orientação motivacional intrínseca (orientação para a mestria e realização de tarefas desafiadoras) e níveis elevados de auto-estima (Ebbeck & Weiss, 1992; Weiss, Bredemeier & Shewchuck, 1996).

Para Horn e Harris (1996), se a competência percebida apresenta esta pertinência, então dever-se-á coloca-se a questão da compreensão e promoção de crenças positivas nas crianças e jovens acerca do modo como estas se auto-percepcionam. Para tal, os investigadores nesta área têm procurado responder a três grandes questões: (a) será que o nível de percepção de competência muda com a idade?; (b) será que a exactidão com que a criança/jovem avalia as suas capacidades muda com a idade?; e, por último, (c) será que os processos que a criança/jovem usa para julgar a sua competência muda ao longo da idade?. A resposta para estas questões tem sido objecto de atenção nos estudos desenvolvimentais e apontam no sentido positivo, resultando daqui algumas pistas importantes para o trabalho com jovens praticantes e para a questão da prontidão psicológica da criança para a competição desportiva.

A evolução da percepção de competência

Durante a infância a criança inicia já processos de auto-avaliação (2 ou 3 anos) e, por volta, dos 3 ou 4 anos ela apresenta uma concepção de percepção de competência pessoal muito rudimentar, sendo normalmente aferida pelos profissionais através de entrevista ou por técnicas de observação (Horn & Harris, 1996). Geralmente, as investigações apontam no sentido de percepções de competência muito altas, mas irrealistas: a criança acha que tem mais capacidade do que aquela que realmente possui e parece confundir esforço com capacidade (ex. "eu sei que sou bom na natação, porque tenho nadado muitas vezes") (Harter, 1988; Stipek & MacIver, 1989). A partir destes resultados, os estudos têm procurado analisar quais as principais fontes utilizadas pela criança para a construção do seu sentimento de competência. Nestas idades, parece ser particularmente relevante a realização com sucesso das tarefas, ou seja, a criança sente que tem sucesso quando consegue terminar determinada tarefa, independentemente da qualidade dessa execução. Por outro lado, o "feedback" e as atitudes que os adultos têm perante as execuções da criança também são particularmente importantes, sendo frequente ouvir a criança dizer "eu sei que sou bom no basquetebol porque os meus pais disseram".

Entre os 7 e os 12 anos ocorrem algumas alterações, verificando-se uma diminuição nos altos níveis de competência, que se tornam mais realistas e mais estáveis (Ulrich, 1987; Ulrich & Ulrich, no prelo). Relativamente às fontes utilizadas pela criança, surgem as comparações sociais com as "performances" obtidas pelos seus pares (tornando-se esta a fonte mais importante por volta dos 12 anos) assim como a progressiva utilização do "feedback" dos pares e do

treinador (Horn & Hasbrook, 1986; Horn & Weiss, 1991). Adicionalmente, surge a importância de dois factores algo relacionados. Por um lado, os resultados desportivos obtidos (vitória ou derrota), sendo frequente ouvir o jovem atleta dizer "sou mau jogador de futebol porque a minha equipa está sempre a perder" (Horn & Hasbrook, 1986 & Watkins & Montgomery, 1989). Por outro lado, é habitual nestas idades o início de actividades desportivas organizadas em termos competitivos, seja de carácter local, regional ou nacional. Naturalmente o próprio ambiente desportivo facilita e promove as avaliações de competência, por parte do atleta, em função dos resultados desportivos obtidos.

Por último, durante a adolescência (13 a 18 anos), as investigações no domínio da Psicologia Educacional e Psicologia do Desenvolvimento apontam para um certo declínio do final da infância até ao início da adolescência, no que se refere à percepção de competência (Stipek & MacIver, 1989), enquanto outras investigações descrevem aumentos desde o início da adolescência até ao seu final. Mais claras parecem ser as evidências encontradas relativamente ao nível das diferenças entre rapazes e raparigas, apresentado os primeiros níveis superiores de competência e capacidade percebida, comparativamente às raparigas (Black & Weiss, 1992). Os rapazes são mais orientados para a utilização dos resultados (ganhar) e da comparação com os seus pares para avaliarem a sua capacidade no desporto, enquanto as raparigas têm maior tendência para fundamentar as percepções de competência pessoal em auto-comparações, ou seja, na melhoria progressiva das suas capacidades, na utilização de padrões internos de sucesso (fixação de objectivos de rendimento) e no uso de "feedback" de treinadores e pais, como forma de julgarem a sua capacidade desportiva (Gill, 1992; Horn *et al.*, 1993; Petlichkoff, 1993). No que diz respeito às fontes utilizadas pelos jovens, encontramos o "feedback" fornecido pelos colegas ou pares, o recurso a auto-comparações baseadas na melhoria de competências, a fixação de objectivos pessoais de rendimento e a informação interna (níveis de auto-confiança, capacidade de auto-motivação e prazer na prática) como principais indicadores para avaliarem o grau de competência numa modalidade em particular.

Por último, uma vez mais o próprio ambiente desportivo parece exercer influencia na forma como os atletas se julgam e avaliam. A ênfase colocada na competição aumenta neste período, "seleccionando", por um lado, os atletas de cada equipa ou clube, devido à crescente exigência dos treinos e competições e deixando de fora aqueles que não conseguem acompanhar este ritmo. Por outro lado, as comparações dentro dos grupos/equipas desportivas aumenta as comparações entre os atletas. Daí que, nas competições não estejam apenas os melhores atletas da equipa e do clube, mas também os melhores da cidade e talvez do país, fazendo assim aumentar a utilização das comparações sociais entre os atletas.

Destes dados parece evidente que as percepções pessoais de competência têm um impacto importante no comportamento da criança e no seu rendimento desportivo, desempenhando os treinadores, pais e outros significativos um papel importante no desenvolvimento deste sentimento de competência.

DESENVOLVIMENTO E CRESCIMENTO PSICOLÓGICO DAS CRIANÇAS E JOVENS ATRAVÉS DO DESPORTO: A INFLUÊNCIA DOS PAIS E DOS COLEGAS

Apesar de existir acordo quanto ao facto dos pais e colegas exercerem uma influencia importante no desenvolvimento psicológico das crianças e jovens, não é ainda muito clara a natureza e extensão de cada uma destas fontes ou agentes. Esta influencia parece variar em função da idade e da fase desenvolvimental da criança ou jovem. Assim, para Brustad (1996) durante a infância é a influência parental que mais faz sentir os seus efeitos devido a três grande razões: (a) a proporção de tempo que a criança passa com a família é superior ao tempo que passa mais tarde com ela, durante a adolescência; (b) antes dos 8 anos a criança ainda não desenvolveu competências sociais, como por exemplo, lidar com outros papéis sociais de modo a iniciar uma rede de relações sociais sólida fora da família; e (c) como já referimos, devido ao seu desenvolvimento cognitivo, a criança antes dos 8 anos dá muita importância ao "feedback" parental e de outros adultos significativos como forma de avaliar a sua percepção de competência. É com a idade e com a maturação cognitiva que a criança vai aperfeiçoando as competências sociais e vai dispendendo mais tempo com o seu grupo de pares e colegas.

Relativamente ao conceito de desenvolvimento psicológico, este refere-se ao processo através do qual ocorrem mudanças qualitativas no funcionamento psicológico do indivíduo como consequência da maturação e das suas experiências de vida (Brustad, 1996). Partindo destes dados, é importante distinguir as áreas mais importantes de influência no desenvolvimento psicológico das crianças e jovens

A influência dos pais

Os pais ou outros significativos desempenham um papel relevante na forma como a criança ou jovem se auto-avalia , constituindo uma das fontes mais importantes para a definição da percepção de competência e para o desenvolvimento do auto-conceito do jovem atleta (Brustad, 1996). Estudos nesta área apontam para uma forte correspondência entre as avaliações dos pais e a avaliação das crianças acerca da sua competência física (McCullagh e col., 1993). Também nesta linha, Harter (1988), afirmou que as crianças que tinham valores elevados de auto-estima podiam distinguir-se dos seus pares com valores inferiores, ao nível do apoio social que recebiam das pessoas significativas. A partir destas diferenças, os estudos também se preocuparam em investigar quais os efeitos negativos que a influencia parental poderia ter no bem estar psicológico das crianças e jovens. Neste momento, já se pode afirmar que os comportamentos e as atitudes dos pais constituem o factor mais importante para explicar as diferenças encontradas ao nível afectivo e emocional entre crianças e jovens que respondem bem e gostam do desporto, comparativamente aos jovens que experienciam emoções negativas devido à sua participação desportiva.

De facto, as influencias parentais estão relacionadas com as reacções e respostas emocionais das crianças e jovens à actividade desportiva, desencadeando respostas de stress, ansiedade e "burnout". Relativamente à ansiedade, ela tem sido estudada não só ao nível dos seus estados, que se referem a estados transitórios de ansiedade em resposta a situações específicas, mas também ao nível do traço de ansiedade, que diz respeito a uma tendência geral para avaliar uma situação (ex. competição) como ameaçadora (Brustad, 1996). Em termos específicos, as investigações demonstram uma relação da pressão parental e do receio das avaliações negativas por parte dos pais e treinadores, com estados elevados de ansiedade pré-competitiva (Scanlan & Lewthwaite, 1984). Ao nível do traço de ansiedade, existem também indicadores no sentido da relação entre traços elevados de ansiedade e tendência para a preocupação frequente e excessiva com as avaliações negativas dos outros (Brustad, 1988; Lewthwait & Scanlan, 1989; Passer, 1983).

Por último, o "burnout" (esgotamento) que pode ser entendido nos jovens atletas como uma reacção emocional negativa nos jovens atletas, em consequência do stress crónico e da perda de interesse em continuar a participar no desporto (Smith, 1986). Alguns dados (Coakley, 1992) sugerem que o "burnout" em jovens atletas está frequentemente relacionado com o grau de investimento que as suas famílias efectuam em termos de tempo e recursos gastos com a actividade desportiva. Assim, à medida que o grau de investimento aumenta, o jovem começa cada vez mais a sentir-se "prisioneiro" no papel de atleta, contribuindo para estados de "burnout", que levam posteriormente, ao abandono da prática desportiva.

Obviamente que a influencia parental não se faz apenas sentir do ponto de vista negativo. Por isso, também há investigações (embora em menor número) que têm procurado identificar a relação entre atitudes parentais e reacções emocionais positivas na criança e nos jovens atletas. Assim, nalguns estudos têm sido encontradas relações entre uma baixa percepção de pressão parental, por parte dos jovens, e elevados níveis de divertimento e prazer relatados por estes (Brustad, 1988; Scanlan & Lewthwait, 1986; Ommundsen & Vaglum, 1991).

Em resumo, como refere Brustad (1996), o dado que parece evidente destes estudos é que a natureza e a qualidade da relação entre a criança ou jovem e os seus pais é que vai determinar as reacções afectivas e emocionais face à experiência desportiva. Os jovens que percepcionam os seus pais como tendo expectativas realistas face ao rendimento desportivo, que encorajam e apoiam o esforço dispendido nas tarefas e que raramente respondem com avaliações negativas às prestações menos boas, apresentam maior tendência para experienciarem prazer pelo facto de praticarem desporto e sentem menores níveis de ansiedade (estado e traço), comparativamente aos seus colegas que não recebem este tipo de suporte e apoio dos seus pais.

A influência dos colegas

Tal como nos efeitos positivos da influencia parental, também na influência dos pares e colegas existe bastante menos investigação, do que sobre os efeitos negativos da interacção

pais e filhos desportistas. Este dado não deixa de ser curioso, pois os pares são uma das grandes fontes de influência e motivação dos jovens para a prática desportiva. De qualquer modo, um dos factores estudados refere-se à aceitação dos pares relativamente à criança ou jovem colega. Pode afirmar-se que a aceitação pelos pares influencia o desenvolvimento psicológico devido à sua relação com as oportunidades sociais disponíveis para a criança ou jovem, com a sua capacidade para fazer amigos e com os efeitos favoráveis e desejáveis sobre o auto-conceito (Adler e col., 1992).

Um outro aspecto relevante refere-se à relação entre capacidade ou destreza física e a facilidade de aceitação pelos pares. De facto, alguns estudos (Adler e col., 1992; Chase & Dummer, 1992; Eder & Parker, 1987) concluiram que a existência de boa capacidade desportiva é um contributo importante para a o estatuto social e para a aceitação pelos colegas, sendo esta relação muito mais forte para os rapazes do que para as raparigas. Para estas, a aparência física é percepcionada como o factor mais importante para obter uma boa aceitação pelos seus pares.

Por último, Harter (1988) concluiu que as crianças que referem maiores níveis de percepção de apoio social por parte dos seus colegas (e pais), apresentam também maiores níveis de auto-estima, de motivação intrínseca e uma maior número de afectos positivos relativamente ao exercício físico.

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA E ABANDONO DESPORTIVO NAS CRIANÇAS E JOVENS

O estudo dos factores de motivação e abandono da prática desportiva em crianças e jovens reveste-se de vital importância se pretendemos compreender as razões do crescente número de praticantes desportivos. Assim, no estudo das razões para a prática desportiva deve-se ter em conta três grandes questões: (a) quais os motivos que levam os praticantes a escolherem a modalidade em que participam ("direcção" da motivação); (b) quais as razões que explicam que alguns atletas se esforcem mais do que outros na prática desportiva ("intensidade" da motivação); e por fim, (c) porque é que alguns atletas continuam a praticar desporto, enquanto outros resolvem abandonar ("persistência" da motivação) (Halliwell, 1979). Deste modo, a motivação parece relacionada com os factores que causam o início da prática desportiva, o esforço que o atleta coloca nessa actividade e a perseverança ou vontade em continuar no "papel" de desportista.

Por isso, como referem Weinberg e Gould (1995), a motivação para a realização pode ser definida como a "tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face ao fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos" (p. 74). No entanto, esta "tendência para lutar" por parte do atleta pode ter, como salienta Cruz (1996), duas importantes fontes. Por um lado, uma fonte intrínseca, que deve ser aplicada às pessoas que estão no desporto para serem competentes e para aprenderem novas competências, porque gostam da competição, acção ou

excitação e porque querem divertir-se e aprender o máximo que forem capazes. Pelo contrário, a fonte de motivação extrínseca é aplicada às pessoas que fazem desporto devido às recompensas extrínsecas que lhe são proporcionadas pelo facto de estarem a praticar determinada modalidade desportiva (ex. estatuto social, dinheiro, etc).

Motivos para a prática desportiva

Numa síntese dos vários estudos nacionais e internacionais, relativamente às razões que levam crianças e jovens a praticar desporto, o aspecto mais relevante prende-se com o facto de não ter sido encontrado um ou dois grandes factores explicativos do envolvimento desportivo. Pelo contrário, têm sido referidos vários motivos para a prática e competição desportiva como, por exemplo, melhoria das competências, divertimento, estar com os amigos, fazer novos amigos, experienciar desafios ou excitação, atingir o sucesso ou vencer e desenvolver/manter a forma física (Cruz, 1996). Paralelamente, numa análise dos vários estudos efectuados nesta área, Matos (1997) constata algumas diferenças nas fontes de motivação entre os jovens praticantes portugueses e as fontes de motivação apontados na investigação internacional. O aspecto mais relevante prende-se com o factor divertimento que nos estudos internacionais aparece como um dos motivos mais fortemente apontados pelos jovens para a sua prática desportiva, enquanto que nos resultados da investigação nacional este factor não surge como o mais importante em qualquer dos estudos realizados. Perante esta discrepância, a autora levanta duas hipóteses explicativas. Por um lado, o facto de em Portugal o escalão etário das amostras dos estudos ser claramente superior ao evidenciado nos estudos internacionais e, por outro lado, o facto da investigação nacional ter começado a estudar o caso de cada modalidade individualmente e, na maior parte dos casos, em equipas de competição. Curiosamente, no estudo que Matos (1997) realizou ao nível do desporto escolar, o motivo divertimento também não apareceu como factor principal, apontando-se outras razões com maior peso, como o gosto pelo exercício, querer ser fisicamente saudável, querer melhorar o nível desportivo, gostar do trabalho e do espírito de equipa, aparecendo só depois o gostar do divertimento e manter a forma e melhorar as capacidades pessoais. Assim poder-se-á adicionalmente acrescentar, às hipóteses já referidas, a ideia de que o desporto de iniciação e formação desportiva em Portugal apresentar um cariz excessivamente competitivo.

Motivos para o abandono desportivo

Esta é sem dúvida o reverso da mesma moeda e, por isso, como salienta Cruz (1996), tem vindo a merecer crescente interesse e estudo por parte da investigação nacional e internacional. Uma vez mais, são vários os factores que levam à desistência da prática desportiva, salientando-se aqui um estudo de Martens (1980) que, ao rever a investigação efectuada, refere os seguintes motivos para o abandono: a) o facto de não jogar o tempo suficiente; b) o reforço

negativo e a crítica constante por parte dos treinadores; c) as diferenças individuais de maturação física; d) o "stress" psicológico da competição; e) o fracasso constante e f) a excessiva organização existente no desporto. Também numa revisão da investigação realizada neste domínio, Matos (1997) afirma que o conflito de interesses, o trabalho, as lesões, a falta de divertimento, a inexistência de evolução (técnica ou táctica) e não gostar do treinador são os motivos mais referidos para o abandono da prática desportiva. No seu estudo ao nível do desporto escolar, são de salientar como principais razões para deixar de praticar desporto a incompatibilidade entre estudar (mais importante) e praticar desporto, a falta de tempo para a prática e para o treino, Ter outras coisas alternativas para fazer, o início da prática desportiva federada e a inexistência da modalidade preferida.

Em síntese, dos dados apontados para a motivação e para o abandono há alguns dados significativos a reter. No que diz respeito às razões para a prática é de salientar que as crianças e jovens desportistas não procuram iniciar ou formar-se enquanto atletas pelo facto de quererem ser os melhores atletas e obter os melhores resultados desportivos. Pelo contrário, é a melhoria e desenvolvimento das competências (físicas, técnicas, tácticas e mesmo mentais) que aparece como fonte principal de motivação. Dos dados relativos ao abandono, é de realçar que quando a experiência desportiva não corresponde às expectativas dos jovens atletas constitui um factor significativo de desistência da prática desportiva. Como refere Gomes (1996), o facto de a pressão exercida pela modalidade e pelo treinador poderem levar ao abandono desportivo, chama a atenção para a necessidade de efectuar uma reflexão aberta e sincera sobre o que é pretendido com o desporto juvenil, pois nem todas as crianças e jovens suportam a pressão que lhes é exercida pelo facto de praticarem determinada modalidade. Este facto pode conduzir ao abandono, por parte da criança ou jovem, com a ideia e sentimento de que não é suficientemente boa para ser desportista ou que o desporto é uma coisa "chata e má" para quem, simplesmente, quer tirar o máximo de prazer da prática desportiva.

FONTES DE STRESS E ANSIEDADE EM CRIANÇAS E JOVENS NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA

O desporto coloca várias exigências aos atletas do ponto de vista físico e psicológico, podendo encontrar-se três grandes áreas de influencia da actividade física no desenvolvimento e crescimento psicológico dos praticantes. Em primeiro lugar, o desporto promove a demonstração de capacidades por parte do atleta, ou seja, perante determinada tarefa o atleta é capaz ou incapaz de uma realização com sucesso. Em segundo lugar, o deporto possibilita dados "objectivos" (ex. resultados competitivos) para os processos comparativos entre atletas, traduzindo-se consequentemente em informação sobre as capacidades físicas e atléticas. Por último, os jovens desportistas estão sob constante avaliação por parte de outras pessoas (ex. treinadores, pais, pares, dirigentes, público, etc) (Brustad, 1996, Passer, 1988, Scanlan, 1996).

Obviamente estes factores servem como fontes de stress e pressão para os atletas, colocando em causa os seus recursos pessoais para lidarem com estes factores. Isto significa que existem alguns atletas para quem a avaliação de que são alvo constitui uma fonte de motivação e desafio para demonstrarem a suas capacidades, enquanto outros percepcionam as mesmas avaliações sociais como fontes de stress, procurando perante estas situações evitar demonstrar falta de competências e experienciando medo de falhar (Smoll & Smith, 1996). O estudo do stress e da ansiedade no desporto têm sido encarados tradicionalmente como factores desadaptativos e perturbadores do rendimento dos atletas (Cruz, 1996). No entanto, hoje em dia sabe-se que esta relação é bem mais complexa, surgindo dados a apontar para efeitos positivos do stress e ansiedade. De facto são bem conhecidos aqueles atletas que perante situações de alta pressão, onde "não é permitido falhar" conseguem fazer tudo bem feito e ter rendimentos óptimos, enquanto outros parecem "bloquear" apresentando quebras "súbitas" no seu rendimento.

Mas será que existe demasiada pressão e stress no desporto juvenil? Os resultados nesta área não são muito conclusivos, mas apontam para o facto do desporto não ser excessivamente stressante para a grande maioria dos jovens praticantes, principalmente se compararmos o desporto com outras actividades da vida dos jovens (ex. realização de testes escolares). No entanto, se considerarmos que uma pequena percentagem, 5 a 10% como referem Gould (1993) e Passer (1988), sofre de problemas de ansiedade devido à pressão competitiva então estaremos perante um considerável número de atletas que devem ser objecto de atenção especial.

Fontes de stress e ansiedade

Relativamente às fontes de stress e ansiedade pré-competitiva, segundo Smith e Smoll (1996), numa revisão de estudos realizados apontam para o facto de atletas com elevados traços de ansiedade competitivos experienciarem estados de ansiedade superiores antes da competição, comparativamente aos seus colegas com baixos traços de ansiedade. Os atletas que experienciam maiores níveis de ansiedade tendem também a apresentar baixas expectativas de rendimento individual, maior preocupação com o falhar, com as avaliações sociais e a percepcionarem maior pressão parental para a realização (Scanlan & Lewthwaite, 1984).

Durante a competição, os dados da investigação vão no sentido esperado, ou seja, os atletas tendem a experienciar maior stress e ansiedade nos momentos "críticos" da competição, como sejam as situações específicas do jogo (ex. marcação de uma grande penalidade no futebol) ou as aproximações no marcador em jogos equilibrados (Smoll & Smith, 1996).

Após a competição, os atletas que perderam tendem a experienciar maior stress do que os que ganharam e os jovens que saem derrotados vão depois apresentar maiores níveis de ansiedade pré-competitiva nas competições seguintes, ao contrário dos que saíram vencedores. Os níveis de ansiedade tendem a aumentar nos atletas derrotados nas competições onde o resultado foi incerto até aos últimos momentos dessa competição e um outro aspecto relevante, é o facto dos atletas que afirmam sentir maior divertimento e gozo durante a competição sentirem menores níveis de ansiedade pós-competitiva (Scanlan & Lewthwaite, 1984).

Ainda nesta área, Cruz (1996), numa revisão da literatura, refere como potenciais fontes de stress ao nível dos jovens atletas o medo de falhar (ou medo de ter um rendimento inadequado), preocupações com avaliações do rendimento pelos adultos e sentimentos de incapacidade, podendo os elevados níveis de ansiedade experienciados conduzir ao abandono ou desistência da prática e da competição desportiva.

Factores de risco do stress e ansiedade

Para esta análise consideram-se os resultados obtidos nos estudos com atletas que experienciaram stress e ansiedade competitiva em excesso, podendo assim descrever-se algumas das suas características, que constituem sinais de risco para elevados estados de ansiedade competitiva. De acordo com Weinberg e Gould (1995), estes factores podem ser escalonados do seguinte modo: (1) traço de ansiedade elevado; (2) baixa auto-estima; (3) baixas expectativas de "performance" para si e para a equipa; (4) frequentes preocupações com o falhar; (5) frequentes preocupações com as expectativas dos adultos e avaliações de terceiros (ex. treinador); (6) baixa satisfação com a sua "performance", quer ganhe ou perca a competição; e por último, (7) percepção de que é importante participar no desporto devido às expectativas dos pais.

O resultado de estados contínuos de elevada ansiedade e stress pode ser o esgotamento ou "burnout" por parte do atleta. Estudos com atletas que experienciaram este estado, mostram que estes tendiam a percepcionar-se unidimensionalmente, ou seja, avaliam-se exclusivamente no papel de atleta, apresentando também um baixo controle da sua vida desportiva e pessoal, cabendo aos pais e/ou treinadores a "gestão" dos interesses e motivações do jovem praticante. Weinberg & Gould (1995), referem alguns factores de risco também associados ao "burnout": (1) sobretreino; (2) expectativas elevadas impostas por terceiros ou pelo próprio atleta; (3) prevalência da atitude "ganhar é o mais importante"; (4) pressão parental para a competição; (5) rotinas de treino longas e com pouca variedade; (6) práticas de treino inconsistentes; (7) lesões devido a sobrecarga de treino; (8) exigências de tempo e trabalho excessivas; (9) relação com significativos baseada nos resultados e sucesso desportivo; e (10) tendência para o perfeccionismo.

A IMPORTÂNCIA DO DIVERTIMENTO NO DESPORTO

Como previamente analisamos, o desejo de divertimento e a busca de prazer na actividade desportiva é uma das principais razões para a prática de desporto por parte de crianças e jovens e, a ausência de ambos, constitui uma das razões para o abandono da prática desportiva. Deste modo, uma das áreas de investigação relacionada com este tema tem-se preocupado com a análise das razões e factores que expliquem o comprometimento com a prática desportiva, em condições favoráveis e adversas (Cruz, 1996). Para tal, têm surgido alguns modelos explicativos sendo o mais representativo o modelo do compromisso, desenvolvido por Scanlan e colaboradores (1993; 1996).

Modelo do compromisso ou comprometimento desportivo

Este modelo formulado por Scanlan e colaboradores (1993), centra-se nos processos psicológicos que explicam o envolvimento contínuo dos indivíduos na prática desportiva, integrando dados sobre a motivação e abandono desportivo. Estes autores definiram comprometimento como "um constructo psicológico que representa o desejo e a decisão de continuar com a participação desportiva" (Scanlan et al., 1993). O termo comprometimento tem sido usado no domínio da psicologia social para descrever um conjunto de factores que podem explicar porque é que as pessoas permanecem em determinadas relações interpessoais e em determinadas actividades (Cruz, 1996). Assim, como se pode ver na Figura 1, este modelo hipotetiza que o comprometimento é uma função da quantidade de gozo ou divertimento que a pessoa obtém na actividade desportiva, dos investimentos pessoais colocados no desporto, das "pressões sociais" externas à pessoa para permanecer nessa actividade, assim como das alternativas e oportunidades que a pessoa tem para se envolver na prática desportiva.

Em termos gerais, este modelo pretende afirmar que quanto mais os atletas gostarem e tiverem prazer em praticar um determinado desporto, quanto mais tiverem pessoalmente investido nesse desporto, quanto mais oportunidades sentirem que lhe são oferecidas pelo facto de

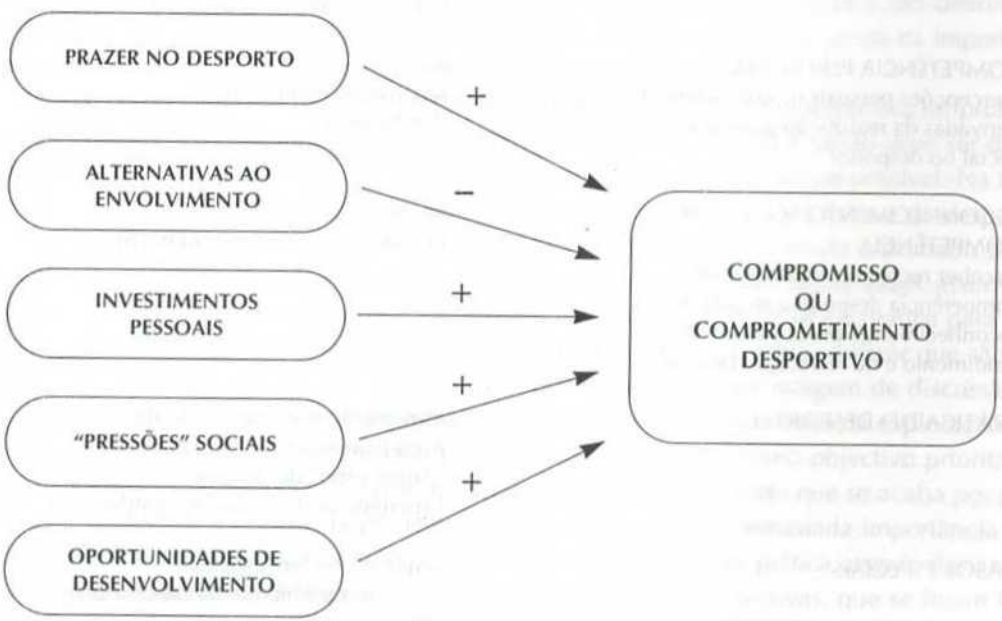


Figura 1 – Modelo do compromisso ou comprometimento desportivo (Adaptado de Scanlan & Simons, 1992)

serem atletas, quanto mais "pressionados" se sentirem para continuarem a prática desportiva e quanto menos atractivas forem as outras alternativas da vida do sujeito, então maior será o compromisso ou comprometimento da pessoa para com a prática desportiva (Cruz, 1996).

Fontes de prazer e divertimento no desporto

Tendo por base o modelo apresentado, Scanlan, Stein e Ravizza (1989), num estudo com ex-atletas de elite e alto nível de patinagem artística dos Estados Unidos, demonstraram claramente a importância e o poder motivacional do prazer/gozo para a competição desportiva. Na Figura 2, estão representados os resultados das análises de conteúdo às entrevistas efectuadas aos 26 ex-atletas, podendo aí verificar-se as principais fontes de divertimento e prazer para estes atletas de alta competição.

FONTES DE DIVERTIMENTO	CATEGORIAS
OPORTUNIDADES SOCIAIS E DE VIDA	Fazer novas amizades Viajar e fazer turismo Relações com família/treinador
COMPETÊNCIA PERCEBIDA (Percepções pessoais de competência derivadas da realização pessoal e/ou social no desporto)	Mestria Realização competitiva Rendimento Demonstração da capacidade atlética
RECONHECIMENTO SOCIAL DA COMPETÊNCIA (receber reconhecimento por ter competência desportiva através do reconhecimento, pelos outros, do rendimento e da realização pessoal	Reconhecimento da realização Reconhecimento do rendimento
PRÁTICA DO DESPORTO	Movimento e sensações do desporto Auto-expressão/Criatividade "Atleticismo" do desporto Experiências de "máximo" rendimento
CASOS ESPECIAIS	Sensação de "ser especial" Lidar com problemas através do desporto

Figura 2 – Fontes de prazer e divertimento no desporto (Adapatado de Scanlan, Stein & Ravizza, 1989)

A necessidade de divertimento no desporto

A partir da identificação do prazer e divertimento como factores extremamente importantes para a compreensão do envolvimento desportivo, surge a necessidade de distinguir claramente este conceito e tentar encontrar estratégias para promover estes factores na actividade desportiva. O prazer ou divertimento desportivo pode ser definido como o afecto positivo em resposta à experiência desportiva, reflectindo-se por sentimentos como prazer, atracção e gozo (Scanlan & Simons, 1992). Segundo estes autores (1992), este conceito distingue-se da motivação intrínseca, devendo ser entendido como um constructo mais abrangente e inclusivo do que a motivação intrínseca. De facto, nas fontes de divertimento podem ser incluídas categorias normalmente designadas de motivação extrínseca (ex. reconhecimento social, ganhos financeiros, etc).

Também Martens (1996), chamou a atenção para importância do divertimento na prática desportiva, tendo-se preocupado com os factores que explicam a obtenção de níveis óptimos de prazer desportivo. Para este autor, a procura de prazer deriva da nossa necessidade de uma quantidade de estimulação ou excitação e o ser humano para sobreviver necessita de uma certa dose de estimulação. Quando esse nível é baixo aparece o aborrecimento e a tendência da pessoa para procurar outras fontes de estimulação aumenta (ex. praticar desporto). No entanto, o inverso também pode acontecer, ou seja, a pessoa pode confrontar-se com tantas situações de estimulação que a leva a sentir ansiedade e stress. Deste modo, o treino pode ser entendido como um factor de estimulação para os atletas, mas como todos eles são diferentes também vão apresentar necessidades distintas de estimulação, entrando-se assim na importância do planeamento do treino como ajustável a todas estas diferenças.

Aliás, como ainda refere Martens (1996), se o objectivo da prática desportiva for promover a aprendizagem de conhecimentos, as competências e a forma física, então deve ser dada máxima prioridade a tornar o processo de treino o mais divertido e agradável possível. Na tentativa de explicação das razões pelas quais muitos programas de educação física e do desporto em geral falham neste aspecto, Martens (1996) considera três factores, sendo o primeiro a incompetência dos responsáveis (directores, treinadores, pais, etc), que muitas vezes assumem ou influenciam o treino com crianças e jovens sem ter preparação científica e prática para tal. Um segundo factor refere-se às diferenças nos objectivos, sendo frequente verificar que são os adultos a impor os seus objectivos às crianças e jovens sem qualquer margem de discussão e negociação. Alguns dos objectivos impostos são particularmente importantes na exploração de perda de divertimento na prática desportiva: por um lado, assumir como objectivo prioritário e/ou único ganhar competições, colocando-se tanta ênfase neste aspecto que se acaba por pôr em risco o bem estar e o gozo da prática; por outro lado, colocar demasiada importância no ensino das competências físicas, retirando uma vez mais o prazer da prática através das constantes instruções, demasiados exercícios e frequentes instruções correctivas, que se forem fornecidas em termos punitivos, podem também afectar o bem estar e dignidade do jovem atleta.

Por último, a existência de objectivos vagos também é um factor a considerar, pois assiste-se frequentemente a uma dificuldade em formular objectivos (principalmente a longo prazo) para a prática desportiva em contextos escolares e não escolares. Nos objectivos a curto

prazo, é frequente assumir-se como objectivo ganhar no desporto não escolar. Certamente este poderá ser um objectivo adequado quando se está a competir, mas será sem dúvida insuficiente se não for definido como objectivo a longo prazo promover indivíduos autónomos e responsáveis, através de um processo de treino que promova o prazer e o divertimento. Relativamente ao desporto escolar, o objectivo mais evidente a curto prazo, será o ensino de competências e capacidades associadas à actividade física, mas aplicando meios e/ou estratégias de ensino que tenham em conta a necessidade de gozo e divertimento por parte dos alunos.

Mais adiante, serão abordadas algumas sugestões práticas sobre estratégias de promoção de um clima de divertimento e gozo, tanto no treino como na competição desportiva.

PAPÉIS E RESPONSABILIDADES DOS PAIS

A família é considerada a maior fonte de importância na vida do atleta, condicionando o desenvolvimento de competências de vida e as estratégias de confronto para lidar com as exigências do contexto desportivo. Sendo a família o primeiro contexto social de vida do atleta, ela influencia o desenvolvimento da identidade, a auto-estima e a motivação do atleta para a obtenção do sucesso desportivo. Concretamente, atletas com sucesso desportivo apontam frequentemente a família como fonte de encorajamento, de disciplina, de valorização de resultados desportivos e, acima de tudo, como fonte de amor e apoio social (Hellstedt, 1995). Infelizmente a família também pode ter efeitos negativos no desenvolvimento do atleta. Por vezes, as exigências parentais resultam numa atmosfera familiar com regras rígidas e expectativas irrealistas relativamente ao rendimento desportivo do jovem atleta. Deste facto podem surgir consequências nefastas: abuso de drogas, relações interpessoais indesejáveis, incapacidade de lidar com a pressão competitiva, dificuldade em aceitar a autoridade do treinador e a falta de mecanismos internos de controle e de disciplina (Hellstedt, 1995).

Estes dados remetem-nos para o tipo de envolvimento parental na actividade desportiva da criança ou jovem, tentando assim descobrir diferentes tipos de efeitos segundo o tipo de participação parental. A este propósito, os dados da investigação sugerem que as crianças que sentem que a participação no desporto não foi uma decisão sua apresentam menores níveis de satisfação com a experiência desportiva e maior tendência para o abandono (McGuire & Cook, 1983). No mesmo sentido, Scanlan & Lewthwaite (1984), chamam a atenção para o facto das crianças que afirmam praticar desporto para agradarem aos seus pais, apresentarem maiores níveis de stress competitivo.

O "continuum" do envolvimento parental

Segundo Hellstedt (1987), podemos encontrar variações significativas na participação dos pais no que se refere à actividade desportiva do(s) seus filho(s). Uma primeira situação são

os pais pouco envolvidos. Neste caso verifica-se uma relativa falta de investimento emocional, financeiro e funcional por parte dos pais na prática desportiva do jovem atleta. Os sinais indicadores destes pais notam-se pelo facto de não aparecerem para assistir a competições ou outras actividades promovidas pelo clube (ex. reuniões, festas, etc), não disponibilizarem dinheiro para sustentar a prática desportiva (ex. equipamentos, viagens, etc) e demonstrarem pouco interesse em participar na promoção e desenvolvimento desportivo da criança ou jovem (ex. traçar objectivos desportivos, gerir carreira desportiva, etc). Quando, ao contrário dos seus pais, o jovem atleta apresenta muito interesse na sua prática desportiva, um dos riscos inerentes à baixa participação parental é o facto do atleta encontrar no desporto figuras parentais alternativas (ex: treinador).

Um segundo caso são os pais moderadamente envolvidos. Neste caso, os pais apresentam práticas desportivas directivas, mas com flexibilidade suficiente para envolver o atleta no processo de tomada de decisão. Os pais demonstram apoio e suporte ao(s) filho(s), mas deixam a decisão final sobre a vontade de praticar desporto e a quantidade de tempo e esforço dispendido na prática desportiva com o próprio atleta. Uma vez que estão interessados no rendimento do(s) seu(s) filho(s), costumam mostrar vontade em ouvir a opinião do treinador e respeitam os objectivos traçados para o jovem atleta, disponibilizando também meios financeiros de apoio à prática desportiva.

Finalmente, existem os pais demasiadamente envolvidos. Estes pais parecem satisfazer as suas próprias necessidades através da prática desportiva do(s) seu(s) filho(s), ou então pensam que o sucesso desportivo resultará mais tarde em benefícios ao nível profissional ou escolar (ex: ingresso facilitado no ensino superior devido a estatuto de atleta de alta competição). Em termos gerais, estes pais têm dificuldade em distinguir as suas necessidades, desejos ou fantasias das do(s) seu(s) filho(s) e são facilmente identificados pelo facto de comparecerem frequentemente aos treinos e competições, ficarem perto do treinador, perderem o controle e discordar de decisões de árbitros, disponibilizarem bastante dinheiro e assumirem frequentemente o papel de treinador do(s) próprio(s) filho(s). Um outro aspecto relevante, refere-se ao facto destes pais se centrarem quase exclusivamente nos resultados obtidos nas competições (ganhar ou perder) não dando muita importância a eventuais progressos na aquisição de competências próprias da modalidade pelo atleta.

Responsabilidades parentais

Um aspecto primordial acerca da responsabilidade dos pais refere-se ao facto destes, a par de uma preocupação natural com o bem estar e desenvolvimento dos seus filhos através do desporto, possibilitarem o direito destes não quererem participar em qualquer actividade desportiva. Isto significa que os pais devem encorajar a participação desportiva mas não forçá-la ou impo-la à criança ou jovem através da intimidação ou pressão verbal (Smith & Smoll, 1996). De seguida, para uma melhor compreensão e gozo, por parte dos pais, com a actividade desportiva da criança ou jovem atleta devem informar-se e aprender as regras básicas, destrezas e estratégias da modalidade (Smoll, 1992).

A este propósito, são frequentes os pais que devido a mero desconhecimento acerca das regras da modalidade cometem erros e injustiças tanto com os próprios filhos como com outros responsáveis (ex. treinadores, árbitros, etc). Por exemplo, durante um jogo de andebol entre equipas juniores, recordamos um pai que passou todo o jogo a contestar a actuação do árbitro, que "com toda a certeza" não gostava da equipa do seu filho". A certa altura, a equipa adversária perante uma perda de bola no ataque da equipa onde jogava o seu filho, resolve (e bem) fazer um contra-ataque directo, ou seja, o guarda-redes passou a bola directamente a um colega de equipa que estava isolado frente ao guarda-redes adversário. Este apanhou a bola e fez golo perante o desespero do pai referido, que gritava insistentemente "fora de jogo!!!". Fez-se algum silêncio no pavilhão (eram poucos os assistentes), até que um colega desse pai lhe disse: "no andebol não há foras de jogo... Isso é no futebol!".

As situações de demasiado envolvimento dos pais na actividade desportiva podem fazer com que estes se tornem mais uma fonte adicional de stress e pressão para os próprios filhos. Apesar de existir uma identificação natural entre pais e filhos, por vezes ela torna-se excessiva, tornando-se a criança ou jovem um "prolongamento" dos pais. Nestas situações os pais definem o seu sucesso ou fracasso em função dos resultados obtidos pelos seus filhos (Smoll, 1992). Assim, por exemplo, o pai frustrado pode procurar no filho o êxito que nunca teve na sua profissão ou o pai que teve imenso sucesso desportivo pode não aceitar rendimentos inferiores por parte do(s) seu(s) filho(s). Por isso, torna-se fundamental que os pais saibam que os desportos juvenis são mesmo, e só, para crianças e jovens e estes não são adultos em miniatura de quem se pode esperar rendimentos próprios da alta competição. A este propósito Al Rosen (1967, citado por Smoll, 1982) definiu uma série de questões aos pais que os podem ajudar a definir o âmbito das suas responsabilidades (ver Figura 3).

A relação treinador - pais - atletas

Esta relação também costuma ser designada por triângulo desportivo (Smith, Smoll, & Smith, 1989). Os membros deste sistema social interagem entre si de forma complexa e a natureza destas interacções pode ter consequências no desenvolvimento psicológico dos atletas (Smith & Smoll, 1996). Em termos específicos, a relação treinador-atleta constitui uma fonte de influência significativa durante períodos de desenvolvimento importantes e a natureza das transacções interpessoais entre treinador e atleta pode influenciar variáveis como o divertimento e gozo desportivo, atracção pelo treinador e colegas de equipa, auto-estima, ansiedade competitiva, coesão e aversão ou recusa desportiva (Fisher, Mancini, Hirsch, Proulx, & Staurowsky, 1982; Smith & Smoll, 1995; Westre & Weiss, 1991).

Quanto à influência parental, como temos referido, alguma investigação tem vindo a referir que o comportamento inadequado dos pais em competições é um problema com diferentes tipos de consequências, que podem ir desde a proibição dos pais assistirem aos jogos, até à alteração dos horários das competições para dificultar a presença dos pais (Smith & Smoll, 1996). No entanto, convém referir que as famílias constituem a maior fonte de apoio social

1) **É capaz de confiar o seu filho ao treinador?**
ISSO IMPLICA
- Aceitar a autoridade do treinador;
- Aceitar que o seu filho sinta admiração pelo treinador;
- Conversar abertamente com o treinador no caso de discordar dele.

2) **É capaz de admitir as suas limitações?**
ISSO IMPLICA
- Aceitar que não sabe tudo e ser capaz de o dizer ao seu filho.

3) **É capaz de aceitar os triunfos do seu filho?**
ISSO IMPLICA
- Manifestar de forma clara o seu apoio ao seu filho, quando este sente ganhou algo;
- Demonstrar agrado pela melhoria das competências e capacidades físicas e técnicas do seu filho, e não apenas pelas eventuais vitórias obtidas por ele.

4) **É capaz de aceitar as frustrações do seu filho?**
ISSO IMPLICA
- Não sentir-se confundido, envergonhado ou zangado com as derrotas do seu filho;
- Transmitir ao seu filho que, quer ele perca ou ganhe, continua a gostar dele e não está desiludido com ele devido ao rendimento desportivo.

5) **É capaz de demonstrar auto-controle ao seu filho?**
ISSO IMPLICA
- Objectividade, calma e ponderação na forma como se relaciona com o seu filho;
- Não se descontrolar emocionalmente nas competições (ex. gritar com os atletas, o treinador ou dirigentes).

6) **É capaz de dedicar algum tempo ao seu filho?**
ISSO IMPLICA
- Questionar e demonstrar interesse pelas actividades que o seu filho desenvolve no clube;
- Presenciar, pelo menos de vez em quando, os treinos e competições do seu filho.

7) **É capaz de aceitar as decisões do seu filho?**
ISSO IMPLICA
- Abertura à discussão das ideias e propostas apresentadas pelo seu filho.

Figura 3 – Aspectos e questões para reflexão dos pais (Adaptado de Smoll, 1982)

para a maioria dos atletas, mas este poder ou vantagem da família tanto pode ser usada para o bem como para o mal, salientando-se assim o facto de alguns atletas referirem que é a própria família a maior fonte de pressão sentida pelos atletas (Hellstedt, 1995). Isto significa que a linha que separa a família que encoraja, participa e que se envolve na carreira do atleta, mas possibilitando-lhe a responsabilidade pela definição dos objectivos importantes da família que pressiona, que se "dissolve" na carreira do atleta e que impõe objectivos e metas (muitas vezes irrealistas) para o atleta, é uma linha ténue e por vezes difícil de definir.

Por último, o atleta é o terceiro ponto do triângulo desportivo, constituindo uma das fontes de atenção privilegiada da psicologia em termos de técnicas de intervenção, tanto para aumentar o rendimento desportivo, como para promover o crescimento e desenvolvimento psicológico (Smith & Smoll, 1996). Embora não seja objectivo deste trabalho descrever as várias técnicas existentes, convém salientar que o contexto desportivo é de facto uma excelente meio para os jovens atletas aprenderem e desenvolverem competências que podem depois ser generalizadas a outras situações e contextos das suas vidas.

A este propósito, Smoll (1992) descreveu cinco atitudes parentais relativamente à prática desportiva da criança ou jovem, referindo ainda as melhores atitudes e comportamentos dos treinadores, relativamente aos pais:

1) Pais desinteressados, cuja característica fundamental é a ausência de todas as actividades relacionadas com prática desportiva. O autor sugere que estes pais devem ser encorajados a envolverem-se na actividade desportiva, colocando de parte eventuais preconceitos relativamente ao seu afastamento. Por vezes, os pais podem ter boas razões para a sua ausência (ex: excesso trabalho, doença, etc) e as explicações e sensibilização sobre a sua importância na prática desportiva podem levá-los a mudarem o seu comportamento.

2) Pais excessivamente críticos, que se caracterizam pela punição e repreensão frequente. O autor sugere a importância da explicação dos efeitos negativos desta atitude para com a criança ou jovem, nomeadamente ao nível do stress e confusão emocional.

3) Pais descontrolados na assistência, sentando-se muitas vezes atrás do "banco" de suplentes. Neste caso, é importante que o treinador não entre em discussões com a mesma "intensidade" desse pai, adoptando uma atitude de calma, tacto e ponderação e, em privado (ex. durante o intervalo), chame a atenção para o facto do seu comportamento não ser um bom exemplo para os jovens atletas.

4) Pais "treinadores de bancada", cuja característica principal é o facto de estarem sobre o banco a dar sugestões aos atletas da equipa, podendo mesmo contradizer as instruções dadas pelo treinador. Uma vez mais, é importante que o treinador apresente calma e ponderação na forma como aborda esses pais, chamando a atenção para os problemas de comunicação que coloca com os atletas. Os próprios atletas devem ser alertados para este tipo de situação antes das competições por parte do treinador, de modo a evitar contradições nas instruções dadas.

5) Pais super-protectores, sendo este papel assumido mais pela mãe do que pelo pai. Normalmente caracterizam-se pelos comentários angustiados acerca dos perigos da competição e treino do atleta e ameaçam frequentemente retirá-lo da actividade desportiva. O aspecto mais importante no trabalho com estes pais é sensibilizá-los para o facto do desporto ser uma

actividade segura, existindo regras que asseguram o desenrolar normal da actividade e o facto do próprio atleta, ao tornar-se mais experiente, também aprender a lidar melhor com os riscos naturais do exercício físico.

IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

Nesta última parte pretendemos abordar uma série de implicações, sugestões e linhas de orientação para os pais, treinadores e dirigentes que, pelo papel importante que desempenham junto do jovem atleta, podem influenciar o processo de formação das crianças e jovens, enquanto atletas e pessoas.

Um dos aspectos primordiais é assumir que o objectivo dos programas de desporto juvenil pretende promover a aquisição de conhecimentos, de competências e a boa forma física. Se isto é verdade, então torna-se fundamental que os treinadores dêem máxima prioridade à diversão, gozo e prazer no processo de aprendizagem (Martens, 1996). Os pais devem ser sensibilizados para esta perspectiva e demonstrarem apreço pelo facto dos seus filhos terem no desporto mais uma oportunidade de crescimento e desenvolvimento pessoal.

Para que esta perspectiva funcione em pleno, todos os adultos que trabalham, directa ou indirectamente, com o jovem atleta (ex. treinadores, dirigentes, árbitros, etc), devem ter o máximo de conhecimentos e formação em ciências do desporto (ex. fisiologia do exercício, biomecânica, pedagogia, tratamento e prevenção de lesões, aspectos sociais e psicológicos, etc), obtida através de acções de formação (cursos, "clinics", "Workshops", etc) (Lord & Kozar, 1996). Sem se perceber que o desporto juvenil encerra problemáticas e lógicas distintas da alta competição existirão sempre os riscos de confundir critérios de sucesso, objectivos e planeamento da actividade desportiva, mais depressa se transformando a "criança num adulto em miniatura".

Quanto às atitudes dos adultos relativamente aos atletas é importante que os estes apresentem expectativas altas e positivas para todos os praticantes (rapazes e raparigas, atletas mais ou menos desenvolvidos fisicamente e mais ou menos capazes tecnicamente). No entanto, estas expectativas devem ser realistas, ou seja, passíveis de serem concretizadas através do esforço e empenho dos atletas. Neste sentido, os adultos devem encorajar os atletas a desenvolverem padrões internos de definição de objectivos e de avaliação da sua "performance" desportiva. Isto significa que os resultados a atingir pelo atleta devem ser desafiadores, mas realistas e adaptados ao seu nível de desenvolvimento (Horn & Harris, 1996). Abrem-se assim as portas para a individualização do rendimento e para a progressão desportiva, sempre fundamental quando estamos a falar de crianças e jovens em processo de aquisição de competências. Como forma de facilitar a maior participação dos atletas, os treinadores devem desenvolver estilos de liderança que promovam a autonomia e o assumir de responsabilidades por parte do atleta, em vez de assumirem comportamentos de controle do comportamento do atleta (Horn & Harris, 1996). Certamente que esta ideia pode, e deve, ser aplicada pelos próprios pais, pois ao contradizerem ou colocarem em causa os princípios assumidos previamente por

atletas e treinadores podem, em poucos minutos, "minar" todo o trabalho realizado durante semanas ou meses.

Relativamente aos padrões comportamentais assumidos por treinadores, pais e outros significativos, deve ser evidente a preocupação em fornecer "feedback" efectivo relativamente à "performance" do atleta, uma vez que todas estas pessoas constituem uma fonte importante na promoção de percepções de competência pessoal pelos atletas. Daí a importância da abordagem positiva no treino, através da qual o atleta é encorajado a fazer e executar as tarefas de acordo com as suas capacidades, onde se reforça tanto o esforço e o empenho colocado na tarefa, como o resultado obtido, e onde se evita o uso da crítica e da punição, na certeza de que assim e possível influenciar e promover uma motivação positiva na procura do sucesso, prevenindo o aparecimento de sentimentos de medo de falhar (Smoll & Smith, 1996).

Em casos mais extremos, como forma de evitar os maus comportamentos ou a perda de controle por parte dos pais e evitar a má influencia sobre os jovens, Smoll (1993), sugerem que estes devem: (a) ser "convidados" a permanecerem sempre sentados na zona reservada à assistência, tanto durante os treinos como durante as competições; (b) evitar gritar instruções ou críticas, tanto para os seus filhos, colegas de equipa, adversários, árbitros, treinadores dirigentes; e (c) evitar intromissões no trabalho do treinador, aceitando a autoridade e responsabilidade deste como mais um educador dos atletas, embora reservando-se o papel de questionar e participar no processo formativo da criança ou jovem. Os treinadores, por seu lado, devem considerar as vantagens de efectuar encontros periódicos com os pais dos atletas, com o objectivo de os formar e educar para os objectivos do desporto juvenil e sensibilizá-los para o papel importante que desempenham na formação desportiva dos seus filhos. Pretende-se assim evitar ou prevenir situações de conflito desagradáveis, entre os pais e treinadores, que só prejudicam o desenrolar normal e positivo dos trabalhos ao longo da época desportiva.

Por último, refiram-se três aspectos fundamentais para a promoção de atletas orientados para o sucesso no desporto: (a) quebrar e eliminar a ideia de que a derrota é o mesmo que ser incompetente e incapaz, mas não confundir com a eliminação da importância da discussão da derrota na competição, pois os fracassos desportivos quando devidamente analisados e geridos, são também uma fonte importante de aprendizagem; (b) quebrar e eliminar a ideia de que vencer significa sucesso, sendo esta crença muitas vezes divulgada por treinadores, familiares e amigos que passam a imagem de que o atleta será tanto mais importante, quanto mais sucesso e vitórias tiver; o sucesso deve ser apenas encarado como a capacidade do atleta ultrapassar os seus próprios limites e não como a capacidade para ultrapassar os resultados dos outros e (c) reconhecer as limitações dos jovens atletas, ou seja, abandonar a ideia de que sempre que estes têm baixos rendimentos, tal se deve ao facto de não estarem motivados e interessados na competição e no desporto (por vezes pode acontecer que os atletas atingiram os seus limites, estando a actuar acima das suas capacidades). Torna-se por isso fundamental reconhecer que os atletas primeiro pessoas e, como tal, têm limitações como qualquer ser humano. Assumir, gerir e motivar os atletas para tentarem ultrapassar os seus limites é o desafio colocado a todos os agentes desportivos adultos (treinadores, pais, dirigentes, árbitros), implicados na iniciação e formação desportiva de crianças e jovens.

REFERÊNCIAS

Adler, P.A., Kless, S.J. & Adler, P. (1992). Socialization to gender roles: Popularity among elementary scholl boys and girls. *Sociology of Education*, 65, 169-187.

Bee, H. (1992). *The developing child* (6th ed.). New York: HarperCollins.

Brustad, R.J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 307-321.

Black, S.J., & Weiss, M.R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 309-325

Brustad, R.J. (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through spor. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 112-124). Dubeque, IA: Brown & Benchmark Pubishers.

Chase, M.A., & Dummer, G.M. (1992). The role of sports as a social status determinant for children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 418-424.

Coakley, J. (1986). When should children begin competing? A sociological perspective. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sport for children and youths* (pp. 59-63). Champaign, IL: Human kinetics

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes. A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.

Cruz, J.F. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In J. F. Cruz (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: S.H.O.

Cruz, J.F. (1996). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centros de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Eder, D., & Parker, S. (1987). The cultural production and reproduction of gender: The effect of extracurricular activities on peer-group culture. *Sociology of Education*, 60, 200-213.

Fisher, A.C., Mancini, V.H., Hirsch, R.L., Proulx, T.J., & Staurowsky, E.J. (1982). Coach-athlete interactions and team climate. *Journal of Sport Psychology*, 4, 388-404.

Gill, D. (1992). Gender and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 143-160). Champaign, IL: Human Kinetics.

Gomes, A.R. (1996). *Formação desportiva e desenvolvimento psicológico de crianças e jovens: sugestões práticas para pais, treinadores e dirigentes. Boletim Informativo Psicologia do Desporto*. Braga: Académico Basket Clube.

Gould, D. (1993). Intensive sport participation and the prepubescent athlete: Competitive stress ans burnout. In B. R. Cahill & A. J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sports* (pp. 19-38). Champaign, IL: Human Kinetics.

Halliwell, H.W. (1979). Strategies for enhancing motivation in sport. In P. Klavora 6 J. Daniel (Eds.), *Coach athlete and the sport psychologist*. Toronto: University of Toronto.

Harter, S. (1988). Causes, correlates and the functional role of global self-worth: A life-span perspective. In J. kolligan & R. Sternberg (Eds.), *Perceptions of competence and incompetence across the life-span* (pp. 67-98). New Haven, Ct: YaleUniversity Press.

Hellstedt, J.C. (1987). The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 1, 151-160.

Hellstedt, J.C. (1988). Kids, parents, and sports: Some questions and answers. *The Physician and Sportsmedicine*, vol. 16, nº 4, 59-72.

Hellstedt, J.C. (1995). Invisible players: A family systems model. In S. Murphy (ed.), *Sport Psychology Interventions* (117-146). Champaign, IL: Human Kinetics.

Horn, T., & Hasbrook, C. (1986). Informational components influencing children's perceptions of their physical competence. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sport for children and youths* (pp. 81-88). Champaign, IL: Human kinetics

Horn, T.S., & Harris, A. (1996). Perceived competence in young athletes. Research findings and recommendations for coaches and parents. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 309-329). Dubeque, IA: Brown & Benchmark Pubishers.

Horn, T., & Weiss, M. (1991). A developmental analysis of childre's self-ability judgments in the physical domain. *Pediatric Exercise Science*, 3, 310-326.

Horn, T.S., Glenn, S.D., & Wentzell, A.b. (1993). Sources of information underlying personal ability judgments in high school athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5, 263-274.

Kail, R. (1991). Processing time declines exponentially during childhood and adolescence. *Developmental Psychology*, 27, 259-266

Lewthwaite, R., & Scanlan, T.K. (1989). Predictors of competitive trait anxiety in male youth sport participants. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 221-229.

Lord, R.H., & Kozar, B. (1996). Overuse injuries in young athletes. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 73-86). Dubeque, IA: Brown & Benchmark Pubishers.

Martens, R. (1978). *Joy and sadness in children´s sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R. (1980). The uniqueness of the young athlete: Psychological considerations. *American Journal of Sports Medicine*, 8, 382-385.

Martens, R. (1996). Turning kids on the physical activity for a lifetime. *Quest*, 48, 303-310

Martens, R., Christina, R., Harvey, J., & Sharkey (1981). *Coaching young athletes*. Champaign IL: Human Kinetics.

Matos, M.F. (1997). *Motivação no desporto: Motivos para prática e razões para o abandono do desporto escolar*. Dissertação de mestrado. Braga: Universidade do Minho.

McCullagh, P., Matzkanin, K., Shaw, S., & Maldonado, M. (1993). Motivation for participation in physical activity: A comparision of parent-children perceived competencies and participation motives. *Pediatric Exercise Science*, 5, 224-233.

McGuire, R.T., & Cook, D.L. (1983). The influence of others and the decision to participate in youth sports. *Journal of Sport Behavior*, 6, 9-16.

Ommundsen, Y., & Vaglum, P. (1991). Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy players. The influence of perceived competence and significant other`s emotional involvement. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 35-49.

Passer, M.W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence and self-esteem in competitive trait anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.

Passer, M.W. (1989). Determinants and consequences of children´s competitve stress. In F. L. Smoll, R. A. Magill, & M. J. Ash (Eds.), *Children´s in sport* (3rd ed., pp 203-227). Champaign, IL: Human Kinetics.

Passer, M.W. (1996). At what age are children ready to compete? Some psychological considerations. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 73-86). Dubeque, IA: Brown & Benchmark Pubishers.

Petlichkoff, L. (1993). Relationship of player status and time of season to achievement goals and perceived ability in intersholastic athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5, 242-252.

Rudisill, M. (1989). Influence of perceived competence and causal dimension orientation on expectations, persistence, and performance during perceived failure. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 166-175.

Ruff, H.A., & Lawson, K.R. (1990). Development of sustained focused attention in young children during play. *Developmental Psychology*, 26, 85-93.

Scanlan, T.K. (1996). Social evaluation and the competitive process: A developmental perspective. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 298-308). Dubeque, IA: Brown & Benchmark Publishers.

Scanlan, T.K., & Lewthwait, R. (1984). Social psychological aspects of competion for male youth sport participants: I: Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6, 208-226.

Scanlan, T.K., & Lewthwait, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV: Predictors of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65-83.

Scanlan, T.K., & Simons, J. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Eds.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Scalan, T.K., Simons, J., Carpenter, P., Schmidt, G. & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Jounal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 16-38

Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: 2. Sources of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65-83.

Shaffer, D.R. (1993). *Developmental psychology: Childhood and adollescence* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.

Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1995). The coach as a focus of research and interventions in youth sports. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 125-141). Dubeque, IA: Brown & Benchmark Pubishers.

Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1996). Psychosocial interventions in youth sport. In J. Raalte & B. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Washington: American Psychological Association.

Smith, R.E., Smoll, F.L., & Smith, N.J. (1989). *Parents`complete guide to youth sports*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.

Smoll, F.L. (1992). Enhancing coach-parent relationships in youth sports. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. Arizona: Mayfield Publishing Company.

Smoll, F.L., & Smith, R.E. (1996). Competitive anxiety: Sources, consequences, and interventions strategies. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective* (pp. 359-380). Dubeque, IA: Brown & Benchmark Pubishers.

Stipek, D., & McIver, D. (1989). Developmental change in children´s assessment of intellectual competence. *Child Development*, 60, 521-538.

Ulrich, B. (1987). Perceptions of physical competence, motor competence, and participation in organized sport: Their interrelationships in young children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 57-67.

Ulrich, B., & Ulrich, D. (no prelo). Young children´s perceptions of their ability to perform simple play and more difficult motor skills. In M. Roberton (Ed.), *Advances in motor development*. New York: AMS Press.

Watkins, B., & Montgomery, A. (1989). Conceptions of athletic excellence among children and adolescents. *Child Development*, 60, 1362-1372.

Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Westre, K., & Weiss, M. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high scholl football teams. *The Sport Psychologist*, 5, 41-54.

PSICOLOGIA APLICADA
Psychology Applied
AO DESPORTO
to Sport
E À ACTIVIDADE FÍSICA
and Physical Activity



Teoria, investigação e intervenção
Theory, research and intervention

José Fernando A. Cruz e
António Rui Gomes
Editores

ACTAS

I ENCONTRO INTERNACIONAL DE PSICOLOGIA APLICADA AO DESPORTO E À ACTIVIDADE FÍSICA

Braga, Universidade do Minho, Portugal

PROCEEDINGS

I INTERNATIONAL MEETING ON PSYCHOLOGY APPLIED TO SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY

Braga, University of Minho, Portugal

EDIÇÃO APOIADA POR / *EDITION SPONSORED BY*
Fundação Calouste Gulbenkian / Calouste Gulbenkian Foundation
C.E.E.P. – Univ. / C.E.E.P. – Minho Univ.

1997 – Braga, Portugal
Universidade do Minho / APPORT – Associação dos Psicólogos Portugueses