

## Estresse Infantil e a Especialização Esportiva Precoce

### Child Stress and Early Sports Specialization

### Estrés y la Niñez Temprana de Especialización Deportiva

Juliane Jellmayer Fechio<sup>1</sup>

Universidade Metropolitana de Santos

Natália Martins de Castro

Fernanda Duarte Alves Cichowicz

Universidade Católica de Santos

Hélio Alves

#### Resumo

A prática de atividade física regular e os esportes são essenciais para a saúde das crianças. No entanto, diversos estudos têm alertado sobre o risco que o esporte competitivo impõe a esta população. O objetivo deste estudo foi verificar o nível de estresse de crianças praticantes de esporte organizado em processo de especialização esportiva. 35 crianças envolvidas em um programa de treinamento especializado nas modalidades de Ginástica Artística e de Futebol de Salão, responderam à Escala de Estresse Infantil (Lipp & Lucarelli, 1998). 20% das crianças apresentaram estresse. A maioria dos casos de estresse (17,14%) foi encontrada nas crianças praticantes de Futebol de Salão. A cobrança dos pais, evidenciada no grupo de crianças praticantes de Futebol de Salão, pode ser um dos fatores responsáveis pela diferença no nível de estresse das crianças. O estresse infantil e a especialização esportiva precoce são dois temas que necessitam de maiores investigações.

*Palavras – chave:* Estresse infantil; especialização esportiva precoce; Psicologia do Esporte.

#### Abstract

The regular physical activity and sports practice are essential for children's health. However, several studies have alerted about the risk that the competitive sport imposes to this population. The objective of the present study was to assess the stress level of organized sports practicing children in sport specialization process. 35 children involved in a specialized training program of Artistic Gymnastics and Indoor Soccer, answered the Child Stress Scale (Lipp & Lucarelli, 1998). 20% of the children showed stress. The majority of the stress cases (17,14%) was found in the indoor soccer practicing children. Parents' demands, demonstrated in the indoor soccer practicing children, can be one of the responsible factors for the difference in the children's stress level. Child stress and early sports specialization are two subjects that need further investigation.

*Keywords:* Child stress; early sports specialization; Sports Psychology.

#### Resumen

La práctica de actividad física regular y el deporte son esenciales para la salud de los niños. Sin embargo, varios estudios han advertido sobre el riesgo de que el deporte competitivo requiere para esta población. El objetivo de este estudio fue evaluar el nivel de estrés de los niños que practican deportes organizados en el proceso de especialización deportiva. 35 niños participan en un programa de formación especializada en términos de la Gimnasia Artística y Salón; respondieron a la Escala de Estrés Infantil (Lipp y Lucarelli, 1998). 20% de los niños tenían estrés. La mayoría de los casos de estrés (17,14%) se encontró en los niños practicantes de Fútbol Salón. La cobranza de los padres, como se evidencia en el grupo de niños que practican fútbol salón, puede ser uno de los factores responsables de la diferencia en el nivel de estrés de los niños. Estrés en la niñez y la especialización deportiva temprana son dos cuestiones que requieren investigación adicional.

*Palabras - clave:* El estrés; la infancia; la especialización deportiva temprana; Psicología del Deporte.

#### Introdução

A prática de atividade física regular e esportes são essenciais à saúde e ao bem-estar das crianças. Estudos têm indicado que o esporte pode contribuir para o desenvolvimento físico, psicológico, cognitivo

e social, além de ser importante para promover um estilo de vida saudável na vida adulta.

A sociedade contemporânea tem-se caracterizado sobremaneira pela importância que vem atribuindo à especialização e à competitividade, principalmente no esporte. Desde muito cedo, crianças que buscam a prática esportiva, ou a ela são conduzidas, são levadas a conhecer e a desenvolver atitudes e comportamentos cujo fim máximo é a vitória (Rubio, Kuroda, Marques, Montoro & Queiroz, 2000).

Apesar de inúmeros estudos apontarem para a prática de atividades físicas na infância como forma de se adquirir e fixar um comportamento

<sup>1</sup> Endereço: Universidade Metropolitana de Santos – UNIMES / Faculdade de Educação Física - FEFIS, Av. Conselheiro Nébias, 536 - Santos/SP CEP: 11045-002 / Tel.: (13) 3228-3417 e-mail: jfechio@terra.com.br

que proporcione qualidade de vida na idade adulta, a prática esportiva competitiva está cada vez mais precoce (Coelho & Coelho, 1999; Crawford 2000; Souto, 2002; Todt, Santos, Silveira & Kollet, 2002; Baker, 2003; Meirelles et al., 2009) e, apesar disso, ainda é pequeno o número de estudos realizados na especificidade do treinamento com os mais jovens.

Segundo Souto (2002), o Brasil é um dos países em que esta prática se tem dado em idades cada vez mais precoces, haja vista os campeonatos nas diversas modalidades que vêm sendo promovidos e realizados pelas respectivas federações. Atualmente, é possível encontrar crianças de 8-9 anos, em disputas competitivas nas modalidades de Ginástica Rítmica Desportiva, Ginástica Artística, Judô, Futebol e outras.

Federações, clubes e associações atléticas, por sua vez, fazem-se representar, cada vez mais, nessas competições de categorias inferiores, servindo-se das crianças-atletas para divulgarem e promover seus nomes. Treinadores têm ascensão e são valorizados profissionalmente por meio das vitórias das crianças, e os pais, muitas vezes frustrados em relação ao esporte, projetam-se em seus filhos e cobram resultados. Até nas escolas tem sido possível constatar a predominância das competições esportivas nas aulas de Educação Física.

As necessidades psicofisiológicas das crianças vêm sendo esquecidas em detrimento de treinamentos físicos e técnicos próprios de cada modalidade esportiva, podendo dar origem a problemas que poderão se manifestar num futuro bastante próximo (Baker, 2003).

Por esta razão, de acordo com Todt et al. (2002), o envolvimento de jovens atletas em processos de treino especializados e intensos, tendo em vista a obtenção de rendimentos elevados e a participação em competições de elevado nível, tem causado crescente preocupação na comunidade científica.

Diversos profissionais têm alertado sobre o risco que o esporte competitivo impõe à criança (Gould, 2009), incluindo a Federação Internacional de Medicina do Esporte e a Organização Mundial de Saúde (FIMS/WHO, 1998). Vale ressaltar que um dos riscos mais enfatizados se refere às condições e fatores que podem representar uma exigência psicológica e emocional para as crianças-atletas. Dentre estes fatores está o estresse.

O estudo do estresse infantil e de suas implicações tem recebido pouca atenção, quando comparado com a dedicada ao trabalho sobre o estresse do adulto. Em parte, isso se deve à idéia fantasiosa de que a infância é uma fase livre de preocupações, idade de brincadeiras e da construção de memórias felizes, portanto, incompatível com uma circunstância de tensão emocional excessiva (Lipp, 2008).

Além disso, de acordo com Lipp (2008), outro fator que contribui para o quase descaso com

que tal problema em crianças é visto, é o total desconhecimento de alguns pais, professores e profissionais da área de saúde física e mental sobre o fenômeno do estresse infantil.

Sendo assim, torna-se necessária maior investigação em relação ao estresse em crianças que estão envolvidas em treinamentos e competições esportivas, uma vez que o nível de entendimento sobre a adequação da prática esportiva aos estágios de desenvolvimento e quanto às características psicológicas da criança apresenta-se, ainda, relativamente frágil (Silva, Fernandes & Celani, 2001).

Além disso, as investigações que têm sido feitas acerca do estresse infantil mostram a necessidade da avaliação do estresse na infância como forma de contribuir para especificar as intervenções (em termo clínico, institucional, escolar e familiar) a serem feitas nas crianças, a fim de propiciar a redução do estresse excessivo (Lipp & Lucarelli, 1998). Esses dados são essenciais para maximizar os benefícios, enquanto se minimizam os riscos que as crianças podem correr nos esportes organizados (FIMS/WHO, 1998).

O objetivo deste estudo foi verificar o nível de estresse de crianças praticantes de esporte organizado em processo de especialização esportiva.

## Método

### Sujeitos

Fizeram parte desta pesquisa 35 crianças de 8 a 11 anos ( $\bar{X} = 9,09$  anos  $\pm 1,09$ ), de ambos os sexos, envolvidas em um programa de treinamento especializado nas modalidades de Ginástica Artística (14 meninas e 4 meninos) e de Futebol de Salão (17 meninos).

Para serem incluídas na amostra, as crianças tinham que se encaixar em, pelo menos, três dos critérios de especialização esportiva precoce descritos a seguir: 1) Estar envolvidas em um treinamento planejado e organizado em longo prazo; 2) Treinar um mínimo de três sessões semanais ou treinar 2 horas ou mais em uma sessão de treino; 3) Ter como objetivo o gradual aumento do desempenho; 4) Participar periodicamente de competições esportivas.

O local de treinamento das crianças foi omitido por questões éticas. No entanto, os 17 meninos praticantes de Futebol de Salão jogam pelo mesmo clube (na cidade de Santos) e fazem parte do mesmo time. O treinador é do sexo masculino, tem 34 anos, não possui graduação em Educação Física e atua na função há 12 anos. Os treinos acontecem duas vezes por semana, durante 2 horas, e são planejados semanalmente de acordo com o resultado do jogo anterior (que normalmente acontece aos finais de semana), buscando a correção dos erros cometidos.

Todos os meninos do time competem no Futebol

de Salão há, no mínimo, dois anos. Participam do Campeonato Paulista e não podem participar de torneios menores (como Regionais, por exemplo), uma vez que são federados.

As crianças da Ginástica Artística são de três cidades diferentes. Três meninas treinam na cidade do Guarujá, duas em Santos e o restante na Praia Grande. As treinadoras são do sexo feminino, possuem graduação em Educação Física, têm 33, 29 e 24 anos, respectivamente, e atuam na função há, no mínimo, três anos.

As crianças treinam 3 vezes/semana, com duração de 3 horas (Guarujá); 6 vezes/semana, com duração de 3 horas e 30 minutos (Santos) e 6 vezes/semana, com duração de 4 horas (Praia Grande). O trabalho realizado envolve aquecimento corporal, força específica, aparelho, preparo físico e alongamento. As crianças participam de competições importantes (Campeonato Paulista, Jogos Regionais e Jogos Abertos) há pelo menos 6 meses.

Todas as crianças tiveram a autorização dos pais ou responsável, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participar da pesquisa.

#### Instrumento

O instrumento utilizado foi a Escala de Estresse Infantil – ESI proposta por Lipp e Lucarelli (1998). Esta escala é composta por 35 itens relacionados às reações físicas, psicológicas, psicológicas com componente depressivo e psicofisiológicas do estresse.

A resposta é feita por meio da escala likert de cinco pontos (nunca sente, sente raramente, sente às vezes, sente com frequência, sente sempre) e é registrada em quartos de círculos, conforme a frequência com que os sujeitos experimentam os sintomas apontados pelos 35 itens.

#### Procedimentos

A aplicação do teste foi marcada previamente para que os pais comparecessem e pudessem assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Posteriormente, as crianças receberam as explicações de como deveria ser respondido o teste.

A aplicação da Escala aconteceu dentro dos

padrões propostos pelo manual (em uma sala iluminada, sem ruídos externos, sem interrupções durante a aplicação e com a individualidade na execução da prova preservada). Na equipe de Futebol de Salão a aplicação foi feita com o grupo todo. Uma cartolina com a escala de respostas foi utilizada, para que as crianças pudessem visualizar melhor. Além disso, uma das pesquisadoras lia cada questão com as crianças, enquanto as outras entrevistavam o treinador para coletar dados específicos do treinamento ou auxiliavam as crianças que necessitassem.

A aplicação nas crianças praticantes de Ginástica Artística aconteceu em grupos menores, de modo mais individualizado. Cinco crianças responderam antes de iniciar o treino, e as restantes conforme foram sendo dispensadas da sessão de treinamento.

#### Análise Estatística

Foi utilizada a média e o desvio padrão para avaliação das quatro reações de estresse (reações físicas, reações psicológicas, reações psicológicas com componente depressivo e reações psicofisiológicas) e o total de pontos do instrumento no grupo todo e separado por modalidade.

Aplicou-se o teste “t” de Student para amostras diferentes, a fim de comparar os resultados obtidos pelo grupo praticante de Ginástica Artística e Futebol de Salão.

Aceitou-se a significância estatística em  $p \leq 0,05$ .

#### Resultados E Discussão

Os resultados em termos de média e desvio padrão das quatro reações de estresse (reações físicas, reações psicológicas, reações psicológicas com componente depressivo e reações psicofisiológicas), o valor total e o resultado da análise estatística encontram-se nas tabelas abaixo.

Segundo Lipp e Lucarelli (1998), podemos dizer que a criança avaliada pelo ESI tem sinais significativos de estresse, quando aparecem círculos completamente pintados em sete ou mais itens da escala total; a nota igual ou maior que 27 pontos é obtida em qualquer dos três fatores a seguir (reações físicas, reações psicológicas e reações psicológicas com componente depressivo); a nota igual ou maior que 24 pontos é

Tabela 1

*Média e desvio padrão das quatro reações de estresse, em todas as crianças participantes do estudo.*

Reações De Estresse					
	Reações Físicas	Reações Psicológicas	Reações Psic. Com Depressão	Reações Psicofisiológicas	Total
$\bar{X}$	10,11	14,00	10,11	11,11	45,34
S	5,51	6,00	7,63	5,47	21,55

Tabela 2

Média e desvio padrão das quatro reações de estresse nas crianças praticantes de Ginástica Artística.

Reações De Estresse					
	Reações Físicas	Reações Psicológicas	Reações Psic. Com Depressão	Reações Psicofisiológicas	Total
$\bar{X}$	9,06	12,56	5,78*	8,94**	36,33**
S	4,92	4,80	3,78	4,30	14,52

\* p<0,01 / \*\* p<0,05

obtida no fator reações psicofisiológicas, ou a nota total da escala é maior do que 105 pontos.

A tabela 1, que apresenta os resultados do grupo todo para cada reação de estresse, permite-nos observar que o maior valor obtido pelo grupo foi nas reações psicológicas, mas, em termos de média, nenhum dos valores se encaixa no critério para estresse determinado pela Escala.

É importante mencionar que as reações psicológicas do estresse envolvem, na escala de Lipp e Lucarelli (1998), questões como “Fico preocupado com coisas ruins que podem acontecer”; “Fico nervoso com tudo” ou “Sinto aflição por dentro”.

Nas análises individuais, nota-se que 20% das crianças apresentaram sinais significativos de estresse, isto significa dizer que a maioria desta amostra, não apresentou um resultado compatível com o estresse.

A Tabela 2 apresenta os resultados das crianças praticantes da modalidade Ginástica Artística.

A Tabela 2 demonstra que, para as crianças praticantes de Ginástica Artística, também houve maior incidência de sintomas psicológicos. Uma porcentagem pequena (6%) da amostra apresentou estresse como resultado. A maioria (94%) não obteve um resultado compatível com estresse.

A Tabela 3 apresenta os resultados das crianças praticantes de Futebol de Salão.

Na Tabela 3, observamos que os valores para as quatro reações de estresse e, conseqüentemente, o valor total, se elevam, quando analisamos esta parte da amostra. Foi encontrado estresse em 35% das crianças deste grupo. Para 65% da amostra o resultado não foi compatível com estresse.

Comparando as Tabelas 2 e 3, observamos que as crianças praticantes de Futebol de Salão apresentam

valores estatisticamente superiores em relação às crianças praticantes de Ginástica Artística, na reação psicológica com componente depressivo (p<0,01) e na reação psicofisiológica (p<0,05).

A reação psicológica com componente depressivo envolve questões como “tenho vontade de bater nos colegas, sem razão” e “tenho andado muito esquecido”; e a reação psicofisiológica: “tenho dificuldade para respirar” e “quando fico nervoso gaguejo” (Lipp & Lucarelli, 1998).

Apesar de o objetivo deste estudo ter sido o de verificar a existência, ou não, de estresse em crianças praticantes de esporte organizado em processo de especialização, atentar para os valores maiores em determinadas reações ao estresse é uma forma de indicar qual sintomatologia de estresse é mais frequente nesta população.

No entanto, Lipp (2001) afirma que a resposta ao estresse deve ser estudada nos seus aspectos físicos e psicológicos, uma vez que a reação hormonal é parte da reação do estresse que desencadeia não apenas modificações fisiológicas, mas, também, produz reações emocionais no indivíduo. De qualquer maneira, esses dados aumentam a compreensão de como a criança reage a seu estresse, ou seja, de como é afetada por ele.

Nos dados coletados neste estudo, 20% das crianças apresentaram estresse, enquanto 80% não apresentaram. Todas as crianças passam por situações esportivas muito similares, treinam com objetivo de aumentar o desempenho, competem regularmente, “vestem a camisa” de uma instituição e buscam resultados esportivos; no entanto, a especialização esportiva precoce parece surtir efeitos diferentes entre as crianças.

Tabela 3

Média e desvio padrão das quatro reações de estresse nas crianças praticantes de Futebol de Salão.

Reações De Estresse					
	Reações Físicas	Reações Psicológicas	Reações Psic. Com Depressão	Reações Psicofisiológicas	Total
$\bar{X}$	11,24	15,53	14,71*	13,41**	54,88**
S	6,02	6,86	8,07	5,73	23,98

\* p<0,01 / \*\* p<0,05

Vários autores enfatizam que as experiências pelas quais o ser humano passa geram uma aprendizagem que determina seu comportamento futuro. Na área do estresse, esta afirmação é extremamente relevante, pois há crianças que parecem ser praticamente invulneráveis às tensões da vida, enquanto outras são muito sensíveis ao estresse (Lipp, Arantes, Buriti & Witzig, 2002).

Os dados apresentados neste estudo levam-nos a supor que 20% de estresse em uma amostra pode não ser suficiente para afirmar que a causa deste estresse nas crianças seja a participação em esporte organizado competitivo e tudo o que ele ocasiona. No entanto, um dado muito interessante surgiu nas análises individuais: destes 20%, 17,14% são das crianças praticantes de Futebol de Salão e apenas 2,86% da Ginástica Artística.

A especialização esportiva precoce é um fenômeno que se dá com muita regularidade em alguns países, principalmente em certas modalidades específicas. No Brasil, o Futebol de Salão e a Ginástica Artística são modalidades que costumam envolver crianças com pouca idade em treinamento. No caso da Ginástica Artística, há algum tempo, passou-se a acreditar que jovens ginastas que quisessem atingir uma performance “perfeita” deveriam começar muito cedo nessa carreira. O que se via no mundo eram crianças ainda muito jovens, que iniciavam uma rotina árdua de treinamento (Nunomura & Tsukamoto, 2003).

As crianças-ginastas avaliadas neste estudo treinam em média de 3 a 4 horas diárias (6x/semana), e mesmo que a Federação Internacional de Ginástica tenha elevado, de 14 para 16 anos a idade mínima de participação nos torneios oficiais por ela promovidos, como o Campeonato Mundial e Jogos Olímpicos (Nunomura & Tsukamoto, 2003), estas crianças participam periodicamente de competições, como o Campeonato Paulista, aos finais de semana.

Este tempo diário despendido com treinamentos e competições tem sido uma das razões pelas quais profissionais das Ciências do Esporte, entre eles o Psicólogo do Esporte, coloquem ressalvas à especialização esportiva precoce. Isso porque há uma reduzida participação em atividades, brincadeiras e jogos do mundo infantil, indispensáveis para o desenvolvimento da personalidade na infância. De qualquer forma, isto parece não ser uma razão para causar estresse nestas crianças, uma vez que apenas 6% das crianças praticantes de Ginástica Artística apresentaram estresse.

Independentemente de estas crianças apresentarem estresse ou não, não quer dizer que a saúde física ou psicológica não sejam atingidas pelo treinamento especializado precoce. Isso, de acordo com Nunomura e Tsukamoto (2003), também não quer dizer que uma criança de 4 ou 5 anos não possa praticar atividade física e iniciar a prática de uma modalidade esportiva. Muito pelo contrário, as crianças nesta faixa etária

deveriam iniciar uma rotina de atividades físicas, de modo que recebessem o máximo de estímulos possíveis.

Estudos parecem indicar que os esportes individuais geram mais estresse que os esportes de equipe (Coelho & Coelho, 1999; De Rose Jr., 2002). Entretanto, os nossos resultados não coincidem com esta afirmação.

Na nossa amostra, 35% das crianças atletas de Futebol de Salão apresentaram estresse e, além de praticarem uma modalidade coletiva que como mencionado acima, tem sido associada ao menor nível de estresse, a duração do treino é menor e a quantidade de treinos na semana também é menor, quando se compara com as crianças da Ginástica Artística. Como explicar este resultado?

Muitos fatores podem ter causado essa diferença no nível de estresse das crianças. Pela observação das crianças durante a aplicação da Escala, da observação do comportamento dos pais e da entrevista com o treinador, podemos sugerir alguns fatores como responsáveis pelo maior número de crianças com estresse na amostra do Futebol de Salão.

O primeiro é o nível de importância que jogar Futebol de Salão em uma instituição valorizada tem em nosso país. Todas essas crianças passaram por uma “peneira” rigorosa para fazer parte deste time e já se encontram treinando e jogando neste local há pelo menos dois anos. Além disso, estão sendo treinadas com o objetivo de chegar à adolescência e se tornarem atletas de futebol de campo. Em contrapartida, grande parte das crianças avaliadas da Ginástica Artística está treinando e competindo pela instituição há apenas 6 meses.

Neste contexto temos dois aspectos importantes: muitas destas crianças têm poucas oportunidades para praticar o Futebol de Salão, mesmo fazendo parte da equipe. São os “reservas”, que muitas vezes passam um ano inteiro praticamente sem jogar, tanto nas competições como nos treinamentos, o que pode provocar estresse e frustração (Ré, De Rose Jr. & Bohme, 2004). Além disso, a pressão gerada pela cobrança para que estas crianças cheguem ao futebol de campo e, conseqüentemente se tornem jogadores profissionais, é algo que pode gerar estresse e sofrimento.

Segundo Ré et al. (2004, p.85) “existe a possibilidade de a maioria das crianças com sucesso precoce não atingir o alto desempenho e estarem expostas a cargas psicológicas desaconselháveis”.

Um outro fator que pudemos observar no relato do treinador da equipe de Futebol de Salão é que o treinamento é totalmente voltado para a correção dos erros dos jogos (competições).

O fato de o treinamento ser totalmente voltado para a correção dos erros pode estar predispondo as crianças ao estresse. É importante que as pessoas recebam *feedback* de suas ações quando estão realizando

uma atividade. No caso da prática esportiva, para que se crie um ambiente que promova o prazer no crescimento, domínio das habilidades e capacidades, os profissionais do esporte devem investir no reforço positivo (Gotze & Becker Jr., 2002).

Segundo Gotze e Becker Jr. (2002) psicólogos do esporte têm buscado demonstrar o quanto o reforço positivo pode ser adequado e o quanto abordagens negativas podem trazer problemas emocionais às crianças.

Isso, de acordo com os autores, significa dizer que existem formas positivas e negativas de ensinar. O reforço positivo é baseado em recompensar o comportamento adequado das pessoas. No esporte, podemos utilizar o elogio por um bom desempenho, troféus, medalhas, jogar em posição diferente, fazer uma viagem com a equipe, entre outros. Essa abordagem positiva pode aumentar a motivação das crianças e também melhorar o relacionamento com o treinador.

Por outro lado, trabalhar por meio de uma abordagem negativa em que o foco são os erros e tentar modificar o comportamento por meio de críticas pode trazer como consequência o medo (Gould, 2009). Como mencionamos anteriormente, o treinamento das crianças avaliadas é voltado para a correção dos erros, esse método para aqueles que cometeram erros pode ser altamente punitivo.

Nas palavras de Skinner (2000, p.199): “A longo prazo, a punição, ao contrário do reforço, funciona com desvantagem tanto para o organismo punido quanto para a agência punidora. Os estímulos aversivos necessários geram emoções, incluindo predisposições para fugir ou retrucar, e ansiedades perturbadoras”.

No entanto, de todos os fatores que podem estar causando estresse nas crianças, um nos chamou mais atenção: os pais. Na aplicação da Escala de Estresse Infantil nas crianças do Futebol de Salão, observamos claramente o quanto os pais interferem no comportamento esportivo destas crianças e como, possivelmente, deve haver muitas cobranças.

Esta afirmação pode ser feita por várias razões. Inicialmente, percebemos que todos os pais permanecem na arquibancada assistindo ao treino. Quando entregamos o Consentimento pós-informado para que eles lessem e assinassem, alguns pais quiseram se justificar alegando que o filho estava lá porque gostava, ou alegando que o tema especialização esportiva precoce era muito “controverso”. Além disso, houve grande preocupação por parte dos pais em saber o que tinha sido perguntado e respondido no teste.

Numerosos estudos têm demonstrado que pais que dão suporte e não pressionam os filhos, aumentam o prazer e a motivação das crianças. Em contrapartida, pais que, por exemplo, cobram demais e criam expectativas e escolhem a modalidade pelo filho,

podem ser uma fonte de estresse (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005).

Leite (2007) atenta para o fato de que grande parte dos pais, ainda que bem intencionada, coloca os filhos no esporte e fomenta o sonho de que sejam os atletas que eles nunca foram ou coisa parecida. Alguns acham que o filho tem mesmo um dom, creem que isso os diferencia dos outros e que chegarão ao esporte profissional. Muitos danos psicológicos podem surgir, quando a criança não corresponde a toda essa pressão.

Segundo Scala (1997), quando o atleta sabe o que o mantém treinando, quais os reforços naturais obtidos ao realizar aquele esporte, tem mais condições de prever e controlar seu comportamento. Muitas vezes o que mantém o atleta treinando são os reforços naturais, consequência do desempenho na modalidade esportiva. Mas outros reforços também podem estar em curso, o que pode fazer com que o treino gere sofrimento. A figura do pai pode ser um exemplo disso.

É importante mencionar que a pressão por parte dos treinadores nas crianças da Ginástica Artística era muito clara e visível, no entanto, a presença dos pais nos treinamentos não é uma situação habitual, como acontece no Futebol de Salão.

O estresse, entre os vários aspectos psicológicos existentes na competição infantil é, provavelmente, um dos mais marcantes e talvez a principal justificativa para críticas negativas daqueles que combatem a competição infantil. Além disso, é um dos fatores citados como decisivos para o bom desempenho e consequente sucesso dos atletas. Talvez o fator crucial para determinar a qualidade do desempenho competitivo, independentemente da idade, seja a capacidade de lidar com o estresse (Ré et al., 2004).

A competição, segundo De Rose Jr. (2002), pode representar uma fonte geradora de estresse, independentemente do esporte praticado ou do nível de habilidade do atleta, porém que depende das condições físicas, psicológicas e técnicas de cada atleta.

A maioria dos atletas vivencia a participação esportiva como uma experiência muito positiva. No entanto, de acordo com Crawford (2000), quando a intensidade e competitividade aumentam, problemas podem desenvolver-se em uma pequena porcentagem de atletas (como aconteceu na nossa amostra). Alguns efeitos adversos incluídos são: a síndrome do esgotamento mental (*burnout*) em função do estresse físico e emocional, que leva ao abandono do esporte e perda de oportunidades sociais e educacionais. Expectativas irrealistas dos pais e a exploração de jovens atletas para ganhos extrínsecos podem contribuir para consequências psicológicas negativas, entre elas o estresse.

Neste sentido, Lipp et al. (2002) atenta que a maneira pela qual a criança lida com o estresse vai determinar sua resistência às tensões da vida adulta.

Quando a criança consegue lidar bem com seu meio ambiente, quando este não lhe impõe a necessidade de exibir uma resistência acima de sua capacidade – ainda limitada –, quando a ansiedade gerada pela vida não está além de sua capacidade de lidar com ela e consegue se adaptar às tensões, ela cresce para ser um adulto mais competente no manejo do estresse.

Quando, no entanto, as circunstâncias da vida são exageradamente desgastantes e não permitem uma adaptação saudável, reações ao estresse inadequadas são aprendidas, na idade adulta, a pessoa terá a tendência de emitir estas respostas inapropriadas nas horas de tensão (Lipp et al., 2002).

É importante mencionar que além do estresse, a especialização esportiva precoce pode trazer outros problemas. Atletas podem adotar métodos de controle de peso que não sejam saudáveis, principalmente nas modalidades que enfatizam a aparência física (como é o caso da Ginástica Artística), podendo ocasionar anorexia nervosa e, muitas vezes as crianças precisam viajar com frequência, ficar longe de casa, da família e se comportarem antes da puberdade como adultos independentes (Mark, 2004).

Tudo isso significa dizer que antes de a criança estar “maturada” biológica e psicologicamente, o esporte competitivo deve ser trabalhado com diversas ressalvas e cuidados. Por causa da falta de maturidade das crianças, as derrotas nem sempre são assimiladas facilmente. Antes desta fase, elas devem conhecer e praticar o maior número de esportes para se desenvolver com harmonia. Por esses fatores, a competição precoce deve ser desencorajada, a não ser que seja de forma lúdica.

Para auxiliar em todo este processo, podemos contar com os psicólogos do esporte. Estes profissionais podem orientar pais, professores, técnicos e demais profissionais envolvidos com o esporte infantil (Zaballa & Ferreira Filho, 2009). No entanto, infelizmente, no Brasil, temos poucos profissionais especializados na área do estresse, principalmente do estresse infantil (Lipp & Lucarelli, 1998). Além disso, existem poucos profissionais de Psicologia que atuam no campo esportivo (Machado, 2006), além de poucos clubes que contratem estes profissionais nas categorias de base. Normalmente a preocupação é direcionada para o alto desempenho e, na maioria das vezes, a iniciação esportiva em clubes e escolas fica esquecida.

### Considerações Finais

Nos dados coletados nesta investigação, 20% da amostra apresentou sinais significativos de estresse, sendo maioria casos de crianças praticantes de Futebol de Salão. Esses resultados levam-nos a concluir que não é necessariamente a participação em um esporte organizado responsável pelos danos psicológicos causados nas crianças, mas sim todo o

contexto envolvido neste processo.

A necessidade de selecionar jovens talentos (em idade cada vez mais precoce) faz com que se transfram os métodos de treinamento de adultos para as crianças, passando, muitas vezes, despercebidos os aspectos psicológicos que interferem neste processo, como a maturação afetiva e cognitiva.

O estresse infantil e a especialização esportiva precoce são dois temas que necessitam de maiores investigações. Portanto, outros estudos nesta área serão bem-vindos, tanto para a área de Psicologia como para as Ciências do Esporte.

### Referências

- Baker, J. (2003) Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14, (1), 85-94.
- Coelho, R. W. & Coelho, Y. B. (1999) Estudo comparativo entre o nível de stress de crianças envolvidas em diferentes esportes organizados e em atividades físicas competitivas informais. *Revista Treinamento Desportivo*, 4, (3), 49-60.
- Crawford, T. (2000) Specialization in youth sports: some guidelines - AAP policy statement. *Journal of Pediatrics*, 106, (01), 154-157.
- De Rose Jr., D. (2002) A competição esportiva como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10, (4), 19-26.
- FIMS/WHO – International Federation of Sports Medicine and World Health Organization (1998). Sports and children: Consensus statement on organized sports for children. *Bulletin of the World Health Organization*, 76, (5), 445-447.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J. & Deakin, J. (2005) Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, (1), 19-40.
- Gotze, M. M. & Becker Jr., B. (2002). A comunicação entre crianças, pais e treinadores na escolinha esportiva de basquetebol em aulas e eventos esportivos – a perspectiva a partir dos sujeitos. *Movimento - Porto Alegre*, 8, (3), 5-18.
- Gould, D. (2009) The Professionalization of Youth Sports: It's Time to Act! *Clinical Journal Sport Medicine*, 19, (2), p. 81-82.
- Leite, W. S. S. (2007) Especialização precoce: os danos causados à criança. *Revista Digital Efedportes – Buenos Aires*, 12, (113), Acessado de: <http://www.efedportes.com>
- Lipp, M.E.N. (2001) Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. *Revista Psiquiatria Clínica*, 28, (6), 347-349.
- \_\_\_\_\_. (2008) O tratamento do stress infantil. In Silvres, E. F. de M. (Ed.) *Estudos de Caso em Psicologia Clínica Comportamental – fundamentos conceituais, estudos grupais e estudos relativos a problemas de saúde*. (5ª ed., pp.263-288). Campinas, SP: Papirus.
- Lipp, M. E. N., Arantes, J.P., Burity, M.S. & Witzig, T. (2002) O estresse em escolares. *Psicologia Escolar e Educacional*, 6, (1), 51-56.
- Lipp, M. E. N. & Lucarelli, M. D. M. (1998) Escala de Stress Infantil: ESI: Manual (1ª ed.) São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Machado, P. X. (2006). Impacto e processo de um projeto de educação pelo esporte no desenvolvimento infantil. *Dissertação (Mestrado) – Instituto de Psicologia – Universidade Federal do Rio Grande do Sul*.
- Mark, H. (2004) Sport Specialization in Youth: a literature review. *Journal of the American Chiropractic Association*, 41, (4), 32-41.
- Meirelles, H., Conceição, J. C. da, Venturini, G. R. de O., Tucher, G., Figueiredo, M. F. P. de & Mazini Filho, M. L. (2009). Percepção dos filhos sobre a influência dos pais no rendimento esportivo. *Revista Digital Efedportes – Buenos Aires*, 14, (133), Acessado de <http://www.efedportes.com>.

Nunomura, M. & Tsukamoto, M. H. C. (2003). A idade e as competições de Ginástica Artística feminina. *Motriz - Rio Claro*, 9, (2), 127 – 128.

Ré, A. H. N., De Rose Jr., D. & Bohme, M. T. S. (2004). Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 12, (4), 83-87.

Rubio, K., Kuroda, S., Marques, J. A. de A., Montoro, F. C. F. & Queiroz, C. (2000) Iniciação esportiva e especialização precoce: as instâncias psico-sociais presentes na formação esportiva de crianças e jovens. *Revista Metropolitana das Ciências do Movimento Humano*, 04, (1), 52-61.

Scala, C. T. (1997) O que é análise comportamental no esporte? In: Delitti, M. (Ed.) *Sobre Comportamento e Cognição – A prática da análise do comportamento e da terapia cognitivo-comportamental*. (v.2, pp. 339-343). São Paulo: ARBytes.

Silva, F. M., Fernandes, L. & Celani, F. O. (2001) Desporto de crianças e jovens – um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, (2), 45–55.

Skinner, B. F. (2000). *Ciência e Comportamento Humano*. (10ª ed.) São Paulo: Martins Fontes.

Souto, V. I. V. (2002) *Esporte de Competição para crianças e adolescentes: saúde ou exploração?* Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa

Catarina, Florianópolis, SC.

Todt, N. S., Santos, A. T. dos, Silveira, L. M. & Kollet, E. N. (2002) Os Fenômenos *burn-out* e *drop-out* na Iniciação Esportiva. In Turini, M. & Da Costa, L. (Eds) *Coletânea de textos em estudos olímpicos*, (v.2, pp. 211-224). Rio de Janeiro: Editora Gama Filho.

Zaballa, F. & Ferreira Filho, R. A. (2009) Avaliação do nível de estresse pré-competitivo em alunas de equipes escolares de voleibol feminino na faixa etária de 11 a 13 anos de idade. *Revista Digital Efedportes – Buenos Aires*, 14, (135). Acessado de: <http://www.efedportes.com>

*Recebido: 16/08/2010*

*Última Revisão: 08/02/2011*

*Aceite Final: 25/02/2011*

Sobre os autores:

Juliane Jellmayer Fechio: Mestre em Psicologia Experimental: Análise do Comportamento (PUC/SP), Especialista em Psicologia do Esporte, Graduada em Psicologia e Educação Física e Professora titular da Universidade Metropolitana de Santos.

Natália Martins de Castro: Graduada em Psicologia pela Universidade Católica de Santos.

Fernanda Duarte Alves Cichowicz: Psicóloga atuante em projetos de atenção à criança e adolescente (Conselho Municipal da Criança e Adolescente de Guarujá) e na Incubadora de Empreendimentos Econômicos Solidários da Universidade Católica de Santos.

Hélio Alves: Doutor pela USP; Mestre pela PUCAMP; Especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar.