

---

## **BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**Luiz Carlos Pereira Barretto Neto**

### **ESTUDO DO CASO DE ABANDONO ESPORTIVO NA MODALIDADE DE BASQUETEBOL**



Rio Claro  
2008

LUIZ CARLOS PEREIRA BARRETTO NETO

**ESTUDO DO CASO DE ABANDONO ESPORTIVO NA  
MODALIDADE DE BASQUETEBOL**

Orientador: WILSON DO CARMO JUNIOR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Instituto de Biociências da Universidade  
Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho” -  
Campus de Rio Claro, para obtenção do grau  
de Bacharelado em Educação Física

Rio Claro  
2008

796.323 Barretto Neto, Luiz Carlos Pereira  
B274e            Estudo do caso de abandono esportivo na modalidade de  
                    basquetebol / Luiz Carlos Pereira Barretto Neto. - Rio Claro:  
                    [s.n.], 2008  
                    45 f.

Trabalho de conclusão (bacharelado – Educação Física) –  
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de  
Rio Claro

Orientador: Wilson do Carmo Junior

1. Basquetebol. 2. Abandono esportivo. 3. Esporte. 4.  
Saúde. 5. Treinamento. I. Título.

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a deus por me guiar sempre e me levar rumo aos caminhos certos da vida, mesmo em certas ocasiões em que o caminho era cheio de obstáculos difíceis de ultrapassar.

Sou muito grato de ter meus pais Neca e Zezé ao meu lado e sempre me apoiando e me incentivando para que eu fizesse sempre tudo corretamente e sempre fizeram de tudo para dar as melhores coisas da vida para mim. Agradeço também minha irmã Laura por me incentivar e provocar em mim o meu espírito competitivo que exigisse o melhor de mim em tudo. Ao meu avô Carlos que sempre foi meu grande companheiro em todos os momentos de minha vida. Ao meu tio Carlinhos que com o seu jeitinho sempre arrumou de tudo para mim, aos meus tios Nem, André e Marcos que sempre me zoaram, mas fizeram com que eu me tornasse uma pessoa competitiva. Aos meus queridos primos, principalmente Fernanda, Leonardo e Rodrigo que foram minha segunda família junto com minha tia Terê, à minha tia Silvia e minhas primas Sarah e Ana que sempre me ajudaram e a todos da minha família.

Dedico este trabalho ao meu ex-técnico Maicon Zampollo que foi a pessoa que me mostrou como o esporte pode mudar uma pessoa e foi quem me ensinou o verdadeiro valor do Basquetebol e os vários aspectos que este esporte envolve. Além dos aspectos relacionados ao esporte, aprendi com ele como se tornar uma pessoa generosa e justa com todos e além de ter sido meu técnico, é um grande amigo.

Agradeço aos meus companheiros de equipe do Basquetebol de Santa Cruz das Palmeiras e todos os garotos, que hoje, me ajudam a manter vivo este esporte na cidade.

Agradeço muito meus companheiros de classe do BEF 2005, principalmente aos meus amigos Damian, Gil, James, Caraguá que se tornou um famoso miguézão com o passar dos anos, Jonas, Marcucci que apesar de não frequentar a faculdade de direito esteve presente, Junior (geografia), Giovana (Eco), ao meu amigo André que conviveu comigo por 2 anos e me ensinou muitas coisas relacionadas ao basquete, Du Boituva (Geografia) e aos vários amigos do Basquete da Unesp onde tive o privilégio de integrar a equipe da faculdade por 4 anos. Rogério Pelota de Fuego, Teco e Vitinho incansáveis companheiros

de viagem nas idas e vindas para casa e companheiros de baladas. Heitor meu veterano que me ensinou muito sobre basquete.

Aos caras mais loucos que conheci, Damian, Gil e James, que moraram comigo durante 3 anos na mesma Rep Upunha. Inesquecíveis são as lembranças das loucuras que aprontamos na Rep. e das varias cenas inusitadas e engraçadas que já presenciei. Companheiros de quarto e de casa que se tornaram uma segunda família para mim, se tornaram meus irmãos durante estes anos. Damian companheiro para todas as horas, sempre sorrindo e sempre pronto para uma festa. Gil cara muito engraçado, amigo, protagonizou muitas cenas engraçadas devido ao seu apego pela “marvada”, tem um jeito só dele de fazer as coisas e curte muito rock. James, apesar do seu jeito arrogante de ser e uma grande pessoa, sempre muito responsável, mas disposto para ir a uma balada a qualquer custo. Junior, que conviveu comigo apenas 1 ano mas o suficiente para se tornar um grande companheiro, sempre de bom humor e disposto a ajudar a todos a qualquer hora.

Ao Paulão da Unesp que sempre me ajudou e a todo departamento e professores da EF da Unesp que me ensinaram muito.

**“O QUE NÃO NOS MATA APENAS NOS TORNA MAIS FORTE”**

**Charles Barkley**

## SUMÁRIO

	Página
<b>RESUMO.....</b>	<b>5</b>
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2. CAPITULO 1 – PRINCIPAIS TRANSFORMAÇÕES MORFOFUNCIONAIS E ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA PASSAGEM DA INFÂNCIA PARA A ADOLESCÊNCIA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Aspectos Morfofuncionais.....	9
2.2 Aspectos Psicológicos.....	11
• As Habilidades Psicológicas.....	11
• Influências de Pais, Técnicos e Torcida.....	13
• A Agressividade e Emoção no Esporte.....	14
• Ansiedade: Interferências no Contexto Esportivo.....	15
<b>3. CAPITULO 2 - ESPORTE NA SOCIEDADE ATUAL.....</b>	<b>16</b>
<b>4. CAPITULO 3 - ESPORTE NA VIDA DE JOVENS E ADOLESCENTES.....</b>	<b>20</b>
<b>5. CAPITULO 4 - MOTIVAÇÃO ESPORTIVA.....</b>	<b>23</b>
<b>6. CAPITULO 5 - ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DO ESPORTE.....</b>	<b>27</b>
• Influências da Mídia.....	28
• Criança e Estresse.....	29
<b>7. CAPITULO 6 - FATORES QUE DESMOTIVAM CRIANÇAS E ADOLESCENTES NA PRÁTICA ESPORTIVA E A SINDROME DO BURNOUT.....</b>	<b>31</b>
7.1 Burnout.....	33
• Causas e Conseqüências do Burnout em Atletas.....	34
7.2 Principais Motivos que Levam Jovens a Abandonarem a Modalidade de Basquetebol em Santa Cruz das Palmeiras.....	35
• Fatores Socioeconômicos.....	35
• Fatores Internos e Externos.....	37
<b>8. CONCLUSÃO.....</b>	<b>38</b>
<b>9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>41</b>

## RESUMO

Este trabalho foi baseado em uma revisão de literatura sobre o fenômeno do abandono esportivo que ocorre cada vez mais com grande frequência no esporte nacional, seja ele de alto rendimento ou não.

Com base nesta revisão sobre o assunto foram abordados diversos fatores que podem contribuir para que crianças e adolescentes abandonem o esporte, foi feita uma análise dos fatores que influenciam as crianças e adolescentes na prática esportiva e os fatores que são necessários para que os jovens permaneçam no esporte.

Foram abordados os temas de desenvolvimento biológico e psicológico de crianças na passagem para a adolescência, a influência do esporte na sociedade atual, as influências que o esporte pode causar na vida de crianças e adolescentes e seus benefícios. Também foi feita uma grande abordagem sobre a psicologia do esporte e seus aspectos que interferem na prática esportiva dos adolescentes, foi discutido como estes fatores podem influenciar positivamente, para que o jovem continue a praticar esporte, e negativamente levando ao abandono esportivo.

Por fim foi feita uma análise dos fatores mais comuns encontrados na literatura sobre os principais fatores que desmotivam crianças e adolescentes na prática esportiva e uma breve explicação na síndrome do burnout.

Ao final de cada capítulo foi feita uma análise comparativa do assunto do capítulo com os aspectos observados nos jovens da modalidade de basquetebol de Santa Cruz das Palmeiras, local onde este estudo foi feito, e a cada capítulo foi comparado os aspectos observados nos jovens praticantes de basquetebol com os aspectos que a literatura encontrou.

A conclusão que podemos tirar deste estudo foi que diversos fatores interferem na decisão de abandono esportivo por crianças e adolescentes, mas a falta de incentivo de órgãos públicos é uma das principais causas deste abandono assim como a falta de motivação por parte dos jovens, que não se sentem felizes com a prática esportiva e não

conseguem encontrar prazer nela e optam pelo abandono. O quadro social onde este jovem vive também influi para que ele deixe o esporte para poder trabalhar ou estudar, o fenômeno do abandono do esporte para começar a trabalhar foi um dos fatores mais comuns observados nos jovens do basquetebol de Santa Cruz das Palmeiras, que apesar da pouca idade não tinham outro recurso senão começara trabalhar para ajudar na renda da família.

# 1. INTRODUÇÃO

O esporte é um fenômeno, que a cada dia, envolve mais pessoas, não só relacionado com a sua prática, mas também relacionado a tudo o que o esporte envolve como pessoas da organização, administração do esporte, estrutura para o esporte, política esportiva, saúde, ação social e principalmente os atletas e seus familiares.

Neste estudo buscou-se na literatura abordar mais profundamente os aspectos ligados aos atletas, sua relação com família, técnicos, companheiros, seus sentimentos em relação a prática esportiva, suas motivações, e outros fatores que fazem com que o atleta se relacione ou não com o esporte. Após a revisão literária foi feito um estudo observatório de atletas da modalidade de Basquetebol de uma cidade e foram feitas conclusões dos fenômenos ocorridos com os atletas e uma discussão sobre os aspectos que impediam os jovens de darem continuidade em suas vidas esportivas.

No primeiro capítulo foi feita uma abordagem geral das transformações gerais no biótipo dos jovens, o fato do crescimento e suas implicações, as fases que o jovem passa quando deixa a infância e passa à adolescência e as principais transformações fisiológicas nos jovens. Também foram abordados os principais aspectos psicológicos nas crianças e adolescentes em relação ao esporte e a influência que cada um deles pode exercer no rendimento esportivo.

O capítulo dois discute sobre o esporte e suas implicações na sociedade, como o esporte é tratado atualmente e como os praticantes estão sendo relacionados ao esporte que praticam. O poder que o esporte tem sobre algumas sociedades e as influências que a sociedade exerce sobre o contexto esportivo e sobre os atletas. Também foi discutido os problemas sociais que os atletas enfrentam para seguir na prática esportiva.

No terceiro capítulo foi feita uma discussão da relação das crianças e adolescentes com a prática esportiva, os principais fatores que fazem com que esses jovens procurem o esporte, os benefícios dos esportes para suas vidas e os motivos que podem levar o jovem a optar pelo esporte.

O capítulo quatro discorre sobre motivação esportiva, sua relação com os atletas e como eles lidam com problemas de motivação no esporte, a importância que a motivação tem na vida de um jovem esportista e os benefícios que atletas encontram na motivação. Também discute a performance de atletas relacionada aos aspectos da motivação e os principais problemas encontrados no esporte e em atletas com dificuldades de se motivarem.

O quinto capítulo fala sobre os aspectos psicossociais do esporte, o quanto um atleta pode ser influenciado por esses aspectos. Discute a formação de um atleta pela mídia e sua influência no comportamento dos jovens, discute a capacidade de crianças e adolescentes lidarem com o estresse e com problemas enfrentados diariamente por eles, sejam eles pessoais ou sociais.

O último capítulo aborda os principais fatores que desmotivam os jovens na prática esportiva e que conseqüentemente levam ao abandono esportivo. Também será discutido sobre a síndrome do Burnout que ocorre no esporte em geral e os fatores que levam os atletas a passar por ele e os fatores que foram observados em crianças e adolescentes na modalidade de Basquetebol de Santa Cruz das Palmeiras, onde este estudo foi realizado.

## 2. CAPITULO I

### **Principais Transformações Morfofuncionais e Aspectos Psicológicos na Passagem da Infância para a Adolescência**

#### **2.1 Aspectos Morfofuncionais**

A atividade física é um importante auxiliar para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente, nos seus aspectos morfofisiopsicológicos. Paralelamente à boa nutrição, a adequada atividade física deve ser reconhecida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças.

A prática do exercício físico, associada a uma oferta energética satisfatória, permite um aumento da utilização da proteína da dieta e proporciona adequado desenvolvimento esquelético. Várias outras influências positivas estão relacionadas à atividade física regular, entre eles o aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal, melhora dos níveis de eficiência cardiorrespiratória, de resistência muscular e força isométrica, além dos importantes efeitos psicossociais.

Quando são citados os termos *Infância e Adolescência* temos que definir quando ocorre o início e o término de cada uma dessas fases. A *Infância* possui dois estágios, *Primeira Infância*, acontece de um mês a 24 meses do nascimento e a *Segunda Infância* dos 24 meses até os 10 anos de idade. Após os 10 anos até os 22 anos de idade é denominada a fase da *Adolescência*, onde grandes mudanças biológicas e motoras acontecem. A adolescência é dividida em três fases: *Primeira Adolescência* (dos 12 aos 15

anos), *Adolescência Intermediária* (dos 15 aos 18 anos) e *Adolescência Final* (dos 19 aos 22 anos).

As grandes transformações que ocorrem na passagem da infância para a adolescência são: o Crescimento, o Desenvolvimento e a Maturação. O Crescimento pode ser definido como o aumento na estrutura corporal realizado pela multiplicação ou aumento das células, resultando de processos biológicos por meio dos quais a matéria viva normalmente se torna maior. O *Desenvolvimento*, por sua vez, pode ser definido como um processo de mudanças graduais, de um nível simples para um mais complexo, dos aspectos físico, mental e emocional pelo qual todo ser humano passa, desde a concepção até a morte (BARBANTI, 1994). A *Maturação* refere-se às mudanças qualitativas que capacitam o organismo a progredir para níveis mais altos de funcionamento e que, vista sob uma perspectiva biológica, é fundamentalmente inata, ou seja, é geneticamente determinada e resistente à influência do meio ambiente. Significa pleno desenvolvimento, a estabilização do estado adulto efetuado pelo crescimento e desenvolvimento (ARAÚJO, 1985).

Os indicadores mais comumente usados para determinar a maturação biológica nos estudos de crianças e jovens são a maturação esquelética e muscular, resultantes do Estirão de Crescimento, e o desenvolvimento das características sexuais. O Estirão do Crescimento ocorre em dois estágios, o primeiro estirão ocorre por volta dos 10 anos de idade e o segundo aos 14 anos, esses dois momentos do estirão desenvolvem, além do crescimento ósseo e muscular, as características do desenvolvimento sexual e de habilidades motoras e psicológicas.

O início da adolescência é marcado por um período de aumento acelerado no peso e na estatura. A idade de início, duração e intensidade deste estirão de crescimento, porém, é determinada geneticamente e varia consideravelmente de indivíduo para indivíduo. Isso ocorre porque o genótipo estabelece os limites do crescimento individual, mas o fenótipo individual (condições do meio ambiente) tem uma influência marcante sobre este fator.

Na adolescência ocorrem as principais transformações fisiológicas e psicológicas. Com o aumento dos hormônios, decorrente das mudanças da maturação, ocorre a

maturação sexual nos adolescentes, onde eles começam a perceber melhor suas características sexuais determinantes do seu sexo e também surge o interesse pelo sexo oposto. Isto resulta em interesses em comum entre os adolescentes e começam a se separarem em grupos, cada um de acordo com características semelhantes ou atitudes parecidas, o que gera uma segregação entre cada grupo de jovens.

Neste período são notadas varias diferenças entre os sexos feminino e masculino. Na própria maturação sexual já ocorrem mudanças drásticas, pois no sexo feminino os hormônios se desenvolvem mais rápido e em maior quantidade. O desenvolvimento hormonal antecipado faz com que o sexo feminino desenvolva uma maturação psicológica antecipada com relação ao sexo masculino. Com isso as características sexuais da mulher afloram antes das masculinas, exigindo que a mulher passe a ter consciência de seu corpo e seu comportamento antes que o homem.

## **2.2 Aspectos Psicológicos**

- **As Habilidades Psicológicas**

Para Orlick, existe sete habilidades psicológicas primordiais, para na trajetória para a conquista da excelência no esporte, que ele determinou de “elementos de superação pessoal”, identificadas como: compromisso, atenção dirigida, confiança, visualizações positivas, preparação mental, controle das distrações e aprendizagem constante. Estas habilidades compõem o que o autor convencionou chamar de *Roda da Excelência do Esporte*.

O autor acredita que mediante o desenvolvimento de algumas habilidades (elementos de superação pessoal), é possível fortalecer-se mentalmente para superar as exigências físicas, psicológicas e ambientais do meio esportivo.

Para discorrer sobre algumas das mais importantes habilidades psicológicas, optou-se neste capítulo por utilizar como referencia a *Roda da Excelência* de Orlick, que será explicada a seguir:

**Compromisso**

O compromisso da prática esportiva é considerado a habilidade primordial para a conquista da superação pessoal. Ter compromisso significa dizer que o atleta é persistente na conquista de metas; interessa-se em desenvolver capacidades mentais, físicas e técnicas, preserva diante dos obstáculos, mesmo que, muitas vezes, possam parecer difíceis de conseguir, e sente alegria e paixão pelas atividades que exerce.

**Atenção Dirigida**

Este elemento consiste em estar plenamente centrado e focado na tarefa, no momento e no lugar. Efetivamente, a atenção plenamente dirigida conecta o atleta com a tarefa e impede que ele se distraia com estímulos relevantes. Conquistar a atenção dirigida ou foco de atenção significa estar totalmente absorvido pela tarefa, durante a prática esportiva, principalmente nas competições.

**Confiança**

Pode ser desenvolvida com as experiências anteriores do atleta e a medida que se conquista a força mental. Neste sentido, ele se sente confiante quando acredita em suas próprias habilidades. Alguns métodos para fortalecer a confiança: recordar-se de alguém que acredita em seu talento; pensar em sua própria capacidade de forma positiva; agir como se pudesse conseguir alcançar sua meta; dedicar-se a uma preparação física e técnica de alta qualidade; lembrar-se dos êxitos nos treinamentos e nas competições; observar o lado positivo das próprias experiências e extrair continuamente ensinamentos construtivos das situações no esporte.

**Preparação Mental e Visualizações Positivas**

Orlick enfatiza que os pensamentos e as imagens positivas ajudam a criar um estado mental de uma atuação de qualidade no esporte. Assim, produzir imagens positivas, apontar para objetos importantes, preparar-se para seguir um plano de competição, atuar de maneira positiva, melhorar a execução das habilidades físicas, técnicas e táticas e, finalmente, aumentar a confiança fazem parte da preparação mental no esporte.

### **Controle das Distrações**

Refere-se à habilidade para manter ou recuperar uma concentração positiva, principalmente, quando se confronta com obstáculos ou estímulos desnecessários para a tarefa. Portanto, para conquistar a excelência no esporte, é necessário o desenvolvimento de habilidades para controlar as distrações, de forma que o atleta consiga manter uma concentração eficaz e positiva perante os estímulos externos e internos e consiga recuperar a concentração depois de se distrair. As distrações podem ser externas, quando procedem de pessoas ou circunstâncias do ambiente esportivo, ou internas, quando surgem dos próprios pensamentos e expectativas.

### **Aprendizagem Constante**

Este elemento está relacionado ao compromisso e à vontade do atleta em aprender, de maneira constante e consiste em reconhecer o bom desempenho; admitir em que aspecto pode melhorar ou aperfeiçoar; identificar lições importantes para cada experiência; compreender a relação positiva entre bom desempenho e compromisso, preparação e concentração. Orlick considera que a aprendizagem constante deve se basear em três aspectos importantes: estabelecimento de metas importantes de forma constante, aplicar o aprendizado de experiências passadas e refletir sobre as boas atuações.

- **Influências de Pais, Técnicos e Torcida**

Na análise do comportamento infantil, se fez necessário a observação das influências das normas e valores de uma determinada cultura. A interação da criança na sociedade sofre influência em primeira instância dos pais, depois de outros grupos. O tipo de educação que cada pai confere ao seu filho acaba interferindo e se correlacionando com a personalidade da criança.

Tanto o técnico como o atleta estão sujeitos a sofrerem influências que podem afetá-lo ou não, levando-os a agir e se posicionar de determinada maneira conforme seus desejos e anseios. Ambos podem se influenciar, ou um ao outro, ou ainda outras pessoas podem influenciá-los, diante de diversas situações.(MACHADO).

No caso das torcidas, temos as torcidas familiares de pais e parentes, a torcida de amigos e a torcida de outras pessoas a favor do atleta e contra ele. A pressão de pais e familiares pode interferir muito no rendimento do atleta, mas a torcida de outras pessoas pode ser determinante no resultado final de atletas. O incentivo ou repúdio de torcedores podem levar a um aumento ou queda de rendimento, neste caso cada atleta deve estudar maneiras de transformar esta torcida em algo sempre positivo e atletas de alto rendimento devem conviver normalmente com esse tipo de cobrança.

- **A Agressividade e Emoção no Esporte**

A violência pode ser concedida e aprendida por meio de diferentes critérios, ou mesmo ponto de vista, que podem ser institucionais, jurídicos, sociais, às vezes pessoais, segundo a vulnerabilidade física ou a fragilidade psicológica dos indivíduos; o contexto em que ocorre, ou ainda de muitas outras formas que influenciam o meio esportivo. A violência pode ser atos através dos quais se exprimem a agressividade e a brutalidade do homem, dirigidas contra seus semelhantes, causando-lhes lesões e traumatismos mais ou menos graves. Assim, qualquer que seja a definição de agressão sempre haverá termos que indicam nela a intenção de prejudicar alguém ou algo, destruindo, provocando sentimentos negativos, independente do fator causador dessas atitudes.

A agressão, o comportamento agressivo é adquirido nas inter-relações sociais e pode ser mudado. O comportamento agressivo é aprendido e resulta da atividade da pessoa, dos seus sucessos e dos seus fracassos, e da imitação de um comportamento agressivo. A mídia, em especial, tem uma parte extremamente importante nesta aprendizagem.

Durante situações competitivas, várias emoções são exteriorizadas pelos atletas, podendo, dependendo de suas características, influenciar na performance. A emoção pode ser definida como reações resultantes de avaliação e estimação de uma situação específicas ou uma série de situações.

Em geral, os atletas menos experientes reagem mais emocionalmente do que analiticamente. Alguns autores sugerem que deve aprender a não usar falas negativas sobre

si mesmo, cultivando uma atitude mental positiva. Por exemplo, mesmo depois de um erro absurdo, o atleta deve continuar pensando positivo, concentrado no próximo evento durante a partida, ao invés de permanecer focado em um erro que já aconteceu.

- **Ansiedade: Interferências no Contexto Esportivo**

Ansiedade pode ser definida como um sentimento de insegurança causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente.

MACHADO acrescenta que ansiedade é a resposta emocional determinada de um acontecimento, que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor... e cuja realização ou resultado depende não apenas da própria pessoa, mas também de outras. Ela inclui manifestações somáticas e fisiológicas, sendo fruto de uma patologia decorrente da própria humanidade.

A ansiedade pode ser muitas vezes confundida com o medo, ambas as emoções envolvem padrões fisiológicos e psicológicos que são desagradáveis e tensiogênicos; ansiedade é um estado emocional mais difuso, desfocado e mais claramente percebido. Uma pequena ansiedade tem características construtivas, estimulando a criatividade, enquanto uma grande ansiedade provoca uma sensação de desamparo, tornando a pessoa ineficaz.

Ao relacionar a ansiedade com desempenho a importância da situação para o indivíduo e a incerteza do resultado da situação são duas importantes variáveis que interagem com a ansiedade-traço. Também com relação ao desempenho este autor afirma que a complexidade da tarefa é também uma variável importante a ser considerada na relação entre ansiedade e desempenho. O nível elevado de ansiedade-estado pode prejudicar o desempenho, principalmente em tarefas de alta complexidade.

## 3. CAPITULO II

### Esporte na Sociedade Atual

Tudo indica que o esporte esteja por todo o mundo, nas mais diferentes sociedades, diferenciando-se conforme a cultura que esteja inserido, como um fenômeno bastante comum de nossos dias.

O esporte se tornou um fenômeno nas sociedades modernas, a ocorrência deste fenômeno é algo tão importante que vem se disseminando por toda parte, provocando contatos entre países muito diferentes na sua estrutura. Nos dias de hoje, é improvável encontrarmos um país que não possua a sua representatividade em eventos esportivos.

Atualmente não se pode compreender os fenômenos esportivos colocando suas manifestações em relação direta com as condições econômicas e sociais das sociedades; a historia do esporte é uma historia relativamente autônoma e, mesmo estando “articulada” com os grandes acontecimentos da historia econômica e política de países diferentes, tem seu próprio tempo, suas próprias leis de evolução, suas próprias crises e cronologia específica.

As questões sociais são decisivas para o meio esportivo, mas que também exista toda uma lógica própria que se forme um contexto próprio e até mesmo um auto gerenciamento dos fatos, como o estabelecimento de regras, criação ou aceitação de novas modalidades, concedendo títulos de honra àqueles que foram destaque em seu tempo, e até mesmo tendo autonomia de tomar medidas disciplinares através de seus tribunais esportivos.

A relativa autonomia que os esportistas acabaram atingindo não possui uma data precisa para o seu surgimento, mas isto deve ter se dado quando da passagem do jogo popular para a sua forma mais evoluída, no caso o esporte que conhecemos hoje e que chamamos de esporte moderno. O esporte apareceu quando passou a ter seus objetivos

enquanto realidade específica e irreduzível a qualquer outra, não sendo importante que se estabeleça quando isto ocorreu, mas sim, qual o conjunto de condições sociais que determinam a oposição entre o jogo e o esporte, residindo nesta questão a diminuição do controle da sociedade sobre a atividade.

Observamos que o desenvolvimento das práticas esportivas acontece de maneira muito diferente entre as elites e a massa popular. O esporte, que nasceu dos jogos populares, foi produzido pelo povo e apropriado pelas elites, agora retorna novamente às massas populares sob a forma espetáculo. Muito recentemente encontramos uma alteração deste quadro, uma vez que com a crescente profissionalização e valorização do mercado esportivo, hoje este pode vir a ser uma forma de ascensão social para indivíduos das camadas pobres, que consigam se sobressair no esporte.

O esporte dos dias de hoje está presente em quase todo o mundo enquanto fenômeno de massa tem o objetivo de proporcionar o lazer enquanto objeto de paixão coletiva. Este fato acaba gerando questões políticas e econômicas e grandes diferenças entre os que se envolvem de maneira amadora, para aqueles que atuam profissionalmente. Os primeiros encontram prazer no espetáculo, na contemplação e busca do sensacional, no suspense e ansiedade pelo resultado. Quando aqueles são profissionais do esporte na tentativa de corresponder aos espectadores, para obterem sucesso político e financeiro, acabam buscando a vitória a qualquer custo.

O meio em que a sociedade se enquadra também influi no esporte que as pessoas praticam em determinados países, cidades, bairros... Os esportes mais simples e que não necessitam de uma estrutura mais desenvolvida ou de materiais específicos são aqueles chamados de “populares”, pois são de fácil acesso à maior parte da população e não precisam de muita infra-estrutura para serem praticados. Por isto nas sociedades mais carentes observamos que o esporte que está inserido em seu contexto é o esporte participativo das modalidades que são mais simples possíveis, como exemplo temos o futebol, o voleibol, dentre outros esportes que não necessitam de muita estrutura para

serem praticados e que se tornam muito praticados pelas comunidades mais carentes e com isso tem uma maior adesão de praticantes a cada dia.

Já os esportes que necessitam de materiais específicos e uma infra-estrutura maior ou de um investimento muito alto para a sua pratica, geralmente observamos que são praticados pelas elites ou por pessoas que tem um poder aquisitivo alto para arcar com os custos da pratica deste esporte ou que necessitam de clubes ou locais privados para serem desenvolvidos, como exemplo podemos citar o Golfe, Pólo Aquático, Hipismo e outros. Estes esportes acabam sendo pouco praticados, pois atingem um percentual muito baixo de pessoas e com isso não adquirem muita divulgação.

Observando o contexto social da cidade de Santa Cruz das Palmeiras, onde este estudo foi feito, e as condições que os atletas enfrentavam, foi possível constatar uma grande diferença social que interferiu na pratica esportiva, neste caso, a pratica do basquetebol.

A cidade de Santa Cruz das Palmeiras é uma pequena cidade do interior paulista com cerca de 30 mil habitantes, ela esta na região esportiva de Campinas, uma das mais fortes do estado de São Paulo, e também uma das regiões que mais investem no esporte. No entanto, Santa Cruz das Palmeiras não possui uma política de incentivo ao esporte, apenas mantêm escolinhas de esportes para crianças e adolescentes. Algumas equipes esportivas da cidade são da prefeitura, mas outras são autônomas e contam com um pequeno apoio da prefeitura municipal, e só competem porque assas equipes e atletas autônomos têm o incentivo de patrocinadores privados.

A estrutura para o desenvolvimento esportivo da cidade é pequena, pois possui apenas dois ginásios poliesportivos, dois campos de futebol e uma praça esportiva que são mal administrados pela prefeitura o que resulta na falta de organização de programas de iniciação e treinamento de modalidades esportivas. Na modalidade estudada, o basquetebol, não possui um planejamento adequado pela prefeitura e com isso a infra-estrutura das equipes e da escolinha municipal é muito limitada. A quantidade de dias e de horários para

treinamento não é suficiente pela quantidade de praticantes desta modalidade na escolinha municipal e nas equipes de treinamento.

Com essa falta de investimento e de uma política esportiva adequada os esportes das cidades pequenas, como Santa Cruz das Palmeiras, ficam cada vez mais abandonados, cumprindo o simples papel de integração social entre jovens, que nada mais é que uma fantasia da realidade social das cidades interioranas, ou seja, realidade de descaso por parte das autoridades e acomodação e desconsideração por parte de crianças e adolescentes, o que faz aumentar cada vez mais o tempo ocioso dos jovens, a violência e o consumo de drogas dando um papel ilusório ao esporte que teoricamente era para funcionar como atrativo para jovens e prover saúde e educação, mas com a falta de investimento gera a falta de interesse pelo esporte e ocasiona o abandono esportivo.

## 4. CAPÍTULO III

### O Esporte na Vida de Jovens e Adolescentes

A adesão ao esporte por parte de crianças e adolescentes é um feito relativamente recente. Segundo SOBRAL, 1993 apud KNIJNIK et. Al. 2005 este feito iniciou de forma organizada após os Jogos Olímpicos de Roma, em 1960, desde então cresce cada vez mais o número de crianças que praticam esportes.

A adolescência é uma fase bastante complexa, marcada pela transição do mundo infantil para o começo da vida adulta e por transformações físicas, psicológicas e sociais. Ela ocorre cronologicamente desde os 10, 11 anos, até os 21, 22 anos. É o período de transição da dependência infantil para o mundo adulto. Especificamente para o adolescente observa-se as seguintes vantagens do esporte: estimula a socialização, serve como prevenção a vícios, ocasiona maior empenho na busca de objetivos, reforça a auto-estima e ajuda a equilibrar a ingestão e o gasto de calorias.

Dentro deste contexto, onde o início da prática esportiva acontece na passagem da infância para a adolescência e diversos fatores convergem para que não aconteça esta prática, é que se faz necessário o conhecimento sobre o que motiva esta faixa etária a procurar um esporte, a fim de estimular a adesão e a continuidade nos esportes.

Segundo BARROS, 1993 apud FISBERG et. Al. 2002, os adolescentes praticam exercício por várias razões, que se diferenciam de acordo com a idade. Os principais fatores podem ser assim agrupados: para adquirir autoconfiança e satisfação pessoal, para sair da rotina das atividades curriculares, para se sociabilizar e para simular objetivos de vida, já que o esporte pode ser um palco de situações a serem vivenciadas na idade adulta. O interesse na promoção da saúde é um dos motivos pelos quais os adolescentes buscam a atividade física em academias, clubes e outros. A grande preocupação com a imagem corporal geralmente é o estímulo que leva muitos adolescentes a buscar atividades

desportivas, sobretudo extracurriculares.

Além dos benefícios fisiológicos, o exercício físico gera efeitos psicológicos positivos, tais como melhora do humor, redução do estresse, aumento da auto-estima devido à melhora da auto-eficiência e esquemas cognitivos que favorecem o raciocínio otimista. BARROS, 1993 apud FISBERG et. Al. 2002, reforça a importância de se ter em mente o significado psicossocial do esporte para os adolescentes, já que todo atleta tenta atingir os quatro elementos fundamentais para uma atuação esportiva: personalidade ajustada, carga agressiva equilibrada, resistência às frustrações e estabilidade emotiva.

Em uma pesquisa realizada, ALVES et al., 2000 apud FISBERG et. Al. 2002 verificaram ainda que 42,5% dos adolescentes começaram a desenvolver algum tipo de atividade física antes dos 12 anos de idade, 51% entre 12 e 16 anos e 6,5% após os 16 anos. 47% mencionaram interrupção na prática de atividade física, sendo que esta ocorreu predominantemente após os 15 anos. Segundo os autores, o início da atividade esportiva, na maioria dos casos, provavelmente coincidiu com o estirão de crescimento. É nesta fase que os garotos adquirem habilidades físicas, motoras e sociais que os tornam cada vez mais aptos e envolvidos com a prática de esportes.

BARBOSA, 1991 apud FISBERG et. Al. 2002, considera que o esporte em nível de competição, com dedicação aos treinamentos e aumento da carga horária a isto dedicada, pode contribuir para o adolescente se fixar no esporte de uma maneira definitiva, com repercussões positivas para sua vida. Por outro lado, pode fazer com que ele desanime da atividade, por não alcançar os resultados almejados por ele ou seus familiares. Esta busca por resultados pode, inclusive, levar a um aumento dos riscos envolvidos no treinamento. O esporte encarado como única ou como principal atividade do adolescente pode ser maléfico, devido à desmesurada pressão no sentido de esforço físico exagerado, provocando ansiedade resultante das competições e treinamentos, que pode levá-lo a um desequilíbrio com relação a suas satisfações físicas e emocionais.

Apesar de haver um aumento na adesão ao esporte, o avanço tecnológico vem estimulando um sedentarismo dentro desta faixa etária. Alguns autores citam fatores

relacionados à redução da prática esportiva, entre eles o uso da televisão, computadores e vídeo games como forma de diversão. Além destes fatores, ainda foram citados como responsáveis pela redução da prática esportiva a preocupação dos pais em relação à segurança dos filhos e desinteresse das escolas em promover esse tipo de atividade.

## 5. CAPITULO IV

### Motivação Esportiva

A participação nos treinamentos e o cumprimento das diferentes atividades esportivas que os atletas devem realizar dependem fundamentalmente da motivação. A motivação é a capacidade de uma pessoa de manter seus esforços na presença de toda classe de estímulos, positivos ou negativos. Sem dúvida, a motivação é o principal aspecto do desempenho esportivo, é a criadora do comportamento para alcançar as metas esportivas desejadas, além de ser um dos principais motivos na busca por um esporte e para a iniciação esportiva, e conseqüentemente proporciona ao atleta iniciante uma perspectiva esportiva maior de acordo com o nível do esporte praticado.

“A motivação é ponto de referência quando um indivíduo deseja realizar algo, ou simplesmente manter sua vontade. Trata-se, pois, de uma série de condições que satisfaça o desejo do indivíduo em continuar a fazer alguma coisa.” (KNIJNIK et al.,2005).

A motivação está inserida em duas dimensões: *direção do esforço* - busca, atração, aproximação do indivíduo a uma certa atividade; *intensidade do esforço* - o quanto indivíduo se esforça.

A motivação aparece como uma predisposição interna que leva o indivíduo a agir em direção a determinado objetivo, significando, portanto, uma atitude psicológica do indivíduo em direção a objetivos, como resultado de alguma necessidade ou desejo não satisfeito; o comportamento é estimulado a algum tipo de mudança, que implica na aquisição de aprendizagens, de tal forma que o sujeito consegue reduzir a ansiedade e aumentar seu sentimento de prazer. Ao alcançar desempenhos bem sucedidos, há um aumento do desejo específico de resultados, o que aumenta sua satisfação e conseqüentemente a sua motivação.

A motivação pode acontecer através de fatores intrínsecos ou extrínsecos. Fatores intrínsecos estão relacionados com a prática pela prática e as sensações que ela provoca,

são os próprios desejos da pessoa e as metas traçadas por ela para a performance esportiva ou para a continuidade da atividade física. Fatores extrínsecos estão relacionados com as recompensas da prática como prêmios, prestígios; são os fatores motivacionais externos que exercem algum tipo de influencia na motivação da pessoa para a pratica da atividade física, podem ser metas e objetivos impostos por outras pessoas ou desafios gerados por fatores externos à realidade esportiva da pessoa. Motivos intrínsecos não existe sem os extrínsecos, sendo assim, mesmo que haja uma elevada motivação intrínseca, sem uma motivação extrínseca, o indivíduo pode não se sentir motivado a praticar determinada atividade.

A motivação influencia a seleção e a aderência a atividade, o esforço e a qualidade da performance em qualquer situação. Por outro lado, a ausência ou cumprimento parcial das tarefas podem ser causados por aborrecimento frente a rotina, uma planificação não apropriada dos treinamentos e problemas de comunicação interpessoal. Ela pode melhorar se existe um equilíbrio entre a disciplina e a liberdade, a seriedade e o prazer.

Determinados fatores podem interferir na motivação de um atleta. O resultado anterior, uma derrota ou uma vitória, a importância da partida, o número de espectadores, se a partida será televisionada ou não, as críticas na imprensa escrita e falada e a arbitragem.

Muito se discute sobre o fator motivador das premiações em dinheiro. As recompensas financeiras podem produzir um efeito negativo sobre a motivação, uma vez que não são contingentes às conquistas de metas individuais, mas são dadas para o sucesso contra algum adversário. Para o autor a primeira fonte de recompensa deve ser interna e os treinadores devem reforçar a persistência e o envolvimento nas tarefas do esporte.

SCANLAN et al. (apud KNIJNIK et. Al. 2005) identifica como fatores motivacionais às crianças a busca de diversão, incentivo de parentes e professores, desejo de se desenvolver e demonstrar habilidades e se tornar um líder.

Segundo BRANDÃO(2003),o relacionamento treinador-atleta é crucial para o

treinamento desportivo, uma vez que um atleta necessita não somente de um esforço físico e mental suficientes para resistir as grandes cargas de treinamento necessárias para otimizar a performance desportiva e obter o máximo rendimento, mas também o treinamento é praticado, em geral, ante a presença de uma pessoa que tem um papel específico em todo este processo, o treinador. Os treinadores têm também o crucial trabalho de liderar seus atletas para que tenham uma performance consistente apesar do cansaço, da pressão, dos adversários e dos diferentes aspectos da competição, torcedores, imprensa e dirigentes.

Foi observado que os atletas de Basquetebol de Santa Cruz das Palmeiras procuravam motivar-se durante os treinamentos e nos jogos disputados, também procuravam se motivar externamente aos treinos. Sempre nos dias de treinamento, antes ou após os treinos, o treinador dos jovens procurou motivá-los para continuarem a treinar através de conversas, onde vários fatores eram discutidos.

Em conversas com os garotos foi possível observar que os fatores que levavam os alunos a não abandonarem o esporte e a continuarem no Basquetebol foram: Pelo fato dos alunos estarem em contato com o Basquetebol a muito tempo e isso se torna um fator determinante para a sua presença nos treinamentos;. Pelo simples fato de gostarem da modalidade e acharem que é a melhor modalidade em aspectos de desenvolvimento físico e mental; Alguns citaram que continuavam no Basquetebol porque gostam de esportes; Porque possuíam muitos amigos no grupo de treinamento; Para participarem de competições e avaliarem seus resultados fora dos treinamentos; Para ajudar sua equipe nas competições; Alguns citaram o fato de se tornarem jogadores profissionais.

Muitos garotos buscavam motivação intrínseca para realizassem os treinamentos e participarem dos jogos, onde demonstravam se preocupar com sua saúde, melhorar suas habilidades individuais, ter sucesso com suas vitórias e se tornarem bons em um esporte. Os aspectos da motivação extrínseca observados nos atletas foram: preocupação com a valorização do basquetebol na sociedade, repercussão dos resultados no comunidade,

influencia da família, influencias de amigos, agradar o técnico; representar a cidade em campeonatos e presença de pessoas no ginásio de treinamento e de jogos.

## **6. CAPITULO V**

### **Aspectos Psicossociais do Esporte**

Com a facilidade de acesso dos meios de comunicação, a televisão é uma das principais opções de lazer, o que resulta em uma excessiva exposição das crianças aos programas televisivos. Essa frequência provoca uma incorporação de novos hábitos, atitudes e conduta ditada pela mídia, proporcionando a manutenção dos signos sociais, normas, valores e o fortalecimento dos papéis sexuais.

Expectativas de sucesso e insucessos são aspectos psicológicos que podem divergir num mesmo atleta dentro de uma situação real de jogo, alterando o nível de ansiedade. Dependem também, fundamentalmente dos objetivos estabelecidos para cada atleta, para cada tarefa e da percepção de cada um deles acerca do grau de realização destas metas. Mesmo que o atleta ou a equipe tenham experiência em competições, existe uma variedade de exercícios de preparação que podem e devem ser simulados durante os treinamentos, favorecendo a interação psicológica e social.

Tais simulações de competições e a transformação das atividades de treino envolvem aspectos como: tempo, intensidade e situações pré-programadas etc. Pelo menos, parte do treino deve ser conduzida como se fosse uma competição, mas simultaneamente deve-se reduzir o caráter da competição. São maneiras de os atletas, em novas situações, serem treinados a suportarem a pressão competitiva, buscando equilibrar seu nível de ansiedade.

Melhores condições sócio-econômicas podem facilitar o acesso à instituições organizadas de prática de esporte (academias, clubes, entre outros); além disso, jovens pertencentes a classes sociais mais elevadas, em geral, limitam-se ao desenvolvimento de atividades estudantis, o que poderia justificar um maior tempo disponível para lazer; associando-se melhores condições sociais com melhor nível cultural, pode-se pensar que

tais indivíduos estariam mais preocupados em desenvolver atividades físicas de forma regrada, visando a promoção da saúde.

- **Influências da Mídia**

Muitos autores culpam a mídia de explorar a violência no esporte e de manipular a informação, em função do dramatismo e do divertimento. Este argumento serve-lhes de alibi para criar demasiada atenção e espaço à agressividade e as cenas violentas no esporte.

Devemos saber que, provavelmente, a mídia não dá origem a efeitos diretos no comportamento humano, sendo sua influência dependente de outras variáveis, mas é visível a sua contribuição para o fortalecimento do comportamento e formação do caráter das pessoas.

Os modelos de comportamento na televisão podem influenciar no comportamento do espectador (processo de aprendizagem). Cenas violentas podem causar traumas em quem as assiste e permite a essas pessoas repitam atitudes violentas já vistas ou ouvidas.

A mídia pode influenciar atletas positivamente e negativamente, como ela pode surgir com exemplos negativos de modelos de condutas antidesportivas e negativas é através da mídia que ídolos e esportes surgem e são consagrados. A exposição de esportistas pela mídia ressalta cada vez mais o esporte que ele representa, assim se ele for um exemplo, positivo ou negativo, as pessoas terão o direito de aceitá-lo e de copiá-lo, transferindo as ações do mundo dos esportes para o seu cotidiano. Por isso quando se observa os jogadores profissionais expostos pela mídia, observa-se o caráter e suas atitudes, dependendo do comportamento dele crianças e adolescentes tendem a imitá-lo e a consagrar suas atitudes. Talvez seja por isso que nas sociedades modernas, e principalmente no mundo dos esportes, observa-se um descaso muito grande por parte dos jovens que, a cada dia, consagram um personagem diferente e tentam transferir suas

atitudes e estilo de vida para a sua realidade e seu contexto social, mas na maioria dos casos a realidade dos seus ídolos está muito longe de ser a realidade dos jovens.

Como a mídia controla as informações que são passadas para a população, torna-se muito fácil manipular as pessoas através de suas atitudes e transferi-las para um contexto específico. A consequência disto pode ser observada no esporte pela exposição da modalidade para a população, onde a mídia determina o esporte que deve ter a maior exposição para que atinja o maior número de pessoas e com isso a mídia se beneficia com investimentos e lucros gerados por aquele esporte.

- **Criança e Estresse**

A cultura da vitória pode ser inapropriada se não forem observados os estágios adequados de desenvolvimento da criança no esporte. Como consequências, ocorre o desenvolvimento de emoções negativas prematuras.

Em relação à competição, expõe-se a criança a uma atmosfera de perda, queda de auto-estima, desistência do esporte e alteração do processo de formação psicológica de qualidade da criança no futuro. Para que isso não ocorra, é necessário repensar as implicações da iniciação esportiva precoce.

Independente das características iniciais ou aptidões dos aprendizes, se não houver um intensivo processo de encorajamento, nutrição, educação e treinamento, as pessoas não atingirão o topo de suas capacidades nos campos específicos. O desenvolvimento do talento requer certos tipos de apoio, excelentes professores e apropriado encorajamento motivacional em cada estágio do desenvolvimento, além de uma boa estrutura familiar de apoio à criança.

Durante os meses de observação do basquetebol de Santa Cruz das Palmeiras, que foram de fevereiro à Agosto, foi possível observar que cerca de 60 crianças e adolescentes participaram das equipes de treinamento e da escolinha municipal de basquetebol.

Os alunos eram de famílias da classe baixa, média e alta. A maior parte dos alunos eram da classe mais baixa, geralmente moravam nas periferias da cidade e conviviam

quase diariamente com a violência, não possuíam materiais para a prática da modalidade como um tênis adequado, um meio de deslocamento mais rápido entre o local de treinamento e suas casas, o que dificultava a presença dos jovens nos treinamentos. A maior parte destes jovens de pouca renda trabalhavam para ajudar a família e alguns eram a principal fonte de renda da casa, por este motivo eles não freqüentavam todos os treinos, devido ao tipo de emprego que tinham, que eram “bicos” de trabalho manual muito pesado. A maior parte destes garotos estudavam em escolas públicas e conciliavam a escola com o trabalho e só treinavam nas horas livres, mas em alguns momentos trocavam a escola pelo treino.

Aqueles jovens das camadas média e alta eram em menor número, não tinham dificuldade de deslocamento entre sua casa e os ginásios, também possuíam tênis adequado a prática do basquetebol e outros materiais (tornozeleiras, meias...). Geralmente moravam perto dos ginásios de treinamentos no centro da cidade ou em bairros nobres e estudavam em escolas particulares e perto de suas casas. Tinham acesso a clubes particulares e toda infraestrutura que o clube oferecia. A minoria trabalhava, aqueles que o faziam eram auxiliares dos pais em estabelecimentos próprios.

## **7. CAPITULO VI**

### **Fatores que Desmotivam Crianças e Adolescentes na Prática Esportiva e a Síndrome do Burnout**

Apesar de haver um aumento na adesão ao esporte, o avanço tecnológico vem estimulando um sedentarismo dentro desta faixa etária. Podemos citar alguns fatores relacionados a redução da prática esportiva, entre eles o uso da televisão, computadores e vídeo games como forma de diversão. Além destes fatores, ainda foram citados como responsáveis pela redução da prática esportiva a preocupação dos pais em relação à segurança dos filhos e desinteresse das escolas em promover esse tipo de atividade.

Estudos estimativos realizados nos Estados Unidos PEJLICHKOFF, 1996 apud MARQUES, 1998, indicam que em média 35% de crianças e adolescentes retiram-se anualmente do desporto organizado. Revelam ainda um drástico declínio da participação no desporto entre 11 e 13 anos.

ORLICK, 1974 apud KNIJNIK, 2005 foi quem primeiro estudou e pesquisou as razões que levam os jovens atletas a abandonarem a prática desportiva. Seu estudo foi feito com base em entrevistas com 60 atletas entre 7 e 18 anos, e constatou os seguintes motivos para a desistência do esporte: falta de jogo, demasiada ênfase na competição e na vitória, e desgosto com o técnico por excesso de pressões. Este estudo concluiu, também, algumas diferenças nas justificativas de abandono conforme a idade dos entrevistados: enquanto crianças com idade igual ou menor a 10 anos questionavam sobretudo a falta de jogo, os maiores de dez anos relatavam interesse por outras atividades.

Frente a estes fatores de desmotivação e abandono mesmo precoce da prática de atividades esportivas, PETLICHKOFF, 1986 apud MARQUES, 1998 e WEISS 1993 apud KNIJNIK, 2005 elaboram um quadro deste abandono, reunindo as diversas formas como

este se apresenta em três grandes grupos:

a) O abandono voluntário: a pessoa que voluntariamente abandona o esporte, não está feliz com a prática, mas quer ter novas experiências, com outras modalidades esportivas ou mesmo com outras atividades da vida adolescente.

b) O abandono resistente: o jovem que se encaixa neste tipo ainda gosta muito do esporte que pratica, mas está profundamente insatisfeito com a sua prática. Assim, a sua decisão em abandonar o esporte é muito difícil, até mesmo pelo estigma de ser um 'desistente', o que leva a prorrogar ao máximo sua decisão.

c) O abandono relutante: estes são os casos em que o atleta é forçado a abandonar a prática devido a contusões sérias, ou mesmo por razões financeiras.

A conduta do treinador é um motivo que pode levar o atleta a abandonar o esporte. Ele é apontado como um dos causadores de estresse esportivo por manter o esportista no banco, realizar treinamentos aborrecidos, não motivar e nem estimular o suficiente. Alguns autores consideram a relação atleta-treinador como um forte motivo para a decisão do atleta de abandonar o esporte.

SCALON, 2004 apud CHIMINAZZO & MONTAGNER, 2004 cita que o abandono, normalmente, acontece entre os 12 e 17 anos de idade em ambos os sexos e destaca como um elemento importante para o controle do burnout (estresse esportivo, esgotamento) "amenizar um pouco o controle que se faz em relação a sua vida, dentro e fora do esporte, não os obrigando a levar um estilo de vida diferente dos demais jovens". Outra razão que pode gerar estresse na criança está relacionada aos companheiros da criança, a criança quer estar entre amigos e, quando não obtém aprovação social de seus companheiros, tem seu nível de ansiedade aumentado.

O fato da interrupção do esporte após os 15 anos muitas vezes está relacionado com fatores sociais, onde o adolescente acredita estar maduro e apto fisicamente o bastante para começar a trabalhar, e para muitos esta é a única saída, pois sua família depende

financeiramente do capital gerado pelo adolescente. Quando acontece isso a maior parte dos jovens que praticam esporte, sendo ele de alto rendimento ou não, acabam por optarem pelo abandono do esporte e ingresso na vida de trabalhador.

## **7.1 Burnout**

Na área esportiva, sempre se ouviu falar em desistências de atletas ou quedas de rendimento, mas muito pouco ou quase nada se ouviu dizer a respeito dos motivos que conduziram a acontecimento. Antes dessa desistência o atleta se sente esgotado tanto no aspecto físico, quanto psíquico e social. A esse esgotamento da atividade em questão chamamos de *Síndrome de Burnout*.

Quando se aborda, na literatura, os métodos de treinamento que conduzem à performance esportiva percebe-se a ênfase dada às áreas da Fisiologia do Exercício, Periodização do Treinamento e Preparação Técnico-Tática das modalidades. Tais conteúdos constituem-se, de fato, em elementos relevantes ao esporte de rendimento. No entanto, mais um item deve ser acrescentado, com a mesma igualdade de importância frente aos demais já referidos: os fatores psicológicos do esporte.

Talvez em virtude do processo de nivelamento físico, técnico e tático que vem sendo obtido pelos atletas e equipes pertencentes à elite mundial, os fatores psicológicos, devido à sua complexidade, tornam-se ferramentas diferenciais que poderão decidir os resultados finais das competições. A síndrome de burnout, de caráter psicofisiológico, possui pouca difusão no âmbito esportivo. Por se tratar de um conjunto de sintomas de ordem física e psicológica, muitas vezes o quadro de burnout não é reconhecido em curto prazo em atletas, técnicos, árbitros, e até mesmo em diretores esportivos. Isso pode propiciar, como consequência mais grave da síndrome, o abandono esportivo do profissional, fenômeno conhecido pelo termo “dropout”.

O burnout pode ser definido como uma síndrome psicológica de exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional que pode ocorrer em indivíduos que trabalham com pessoas em alguma capacidade.

De acordo com essa definição, o burnout é uma síndrome, ou seja, um conjunto de sintomas, e está fundamentado em três *dimensões*: a *exaustão emocional* (caracterizada por sentimentos de extrema fadiga); a *despersonalização* (sentimentos negativos com respeito aos clientes, sendo ilustrada por um comportamento impessoal, desligado e descuidado em relação aos mesmos) e a *reduzida satisfação profissional* (avaliações negativas sobre si mesmo, particularmente com referência à habilidade de obter sucesso no trabalho com clientes).

Segundo estudos, o burnout surge como consequência de uma estrutura social que associa a identidade e a dimensão do “eu” do atleta exclusivamente à modalidade esportiva que ele pratica. Portanto, somente com a aquisição de novas vivências o esportista tem a possibilidade de prevenção ou reversão do quadro de burnout.

### • **Causas e Conseqüências do Burnout em Atletas**

As causas do burnout estão relacionadas principalmente às dificuldades de relacionamento com o treinador e companheiros de equipe, altas demandas competitivas, monotonia dos treinamentos, falta de habilidades esportivas, decepção das expectativas iniciais com os resultados finais obtidos, interesses financeiros dos pais, ausência ou reduzida vida pessoal fora do esporte, falta de apoio de familiares e amigos, excessivas demandas de energia e tempo, sentimento de isolamento frente à equipe técnica e, finalmente, carência de reforços positivos pelos resultados conseguidos.

Por outro lado, as conseqüências da síndrome atingem a dimensão física, gerando redução dos níveis de energia e aumento da suscetibilidade tanto a doenças quanto a distúrbios do sono; a dimensão comportamental, originando sentimentos de depressão, abandono e raiva (SMITH, 1986 apud CHIMINAZZO & MONTAGNER, 2004); e a

dimensão cognitiva, provocando percepções de sobrecarga, abandono e baixa realização, juntamente com o tédio.

Concluindo, o burnout em atletas origina-se de modo mais marcante a partir da incompatibilidade dos planos e metas iniciais dos mesmos na modalidade esportiva com as demandas crônicas de cunho sócio-psico-físico do próprio esporte, podendo ocasionar, como uma das características mais relevantes, o abandono precoce da modalidade pelo esportista e, até mesmo, o repúdio ao esporte pelo atleta.

## **7.2 Principais Motivos que Levam Jovens a Abandonarem a Modalidade de Basquetebol em Santa Cruz das Palmeiras**

Estudando a cidade onde este estudo foi realizado foi possível observar que ocorria um fenômeno de ociosidade em muitas crianças e adolescentes, onde principalmente os adolescentes não ocupavam o tempo após o período escolar com nenhuma atividade e ficavam andando pela cidade ou dentro de suas casa com a atenção em aparelhos eletrônicos. Observei que o quadro social da cidade está afetado, pois esses jovens que não ocupam seu tempo ocioso com nenhuma atividade, tem uma chance maior de ingressar no mundo das drogas e violência ou se tornam pessoas sedentárias que passam o dia dentro de casa na frente de um computador ou televisão. Por causa deste fenômeno conclui que a falta de praticantes do Basquetebol em Santa Cruz das Palmeiras é decorrente do pouco interesse de crianças e adolescentes em praticarem uma atividade extra-escolar ou um esporte, mas também observei que a administração pública desta cidade não possuiu uma infra-estrutura para tratar deste problema ou solucioná-lo.

- **Fatores Socioeconômicos**

Foi observado que vários fatores influenciaram no abandono esportivo por crianças

e adolescentes na modalidade do Basquetebol na cidade de Santa Cruz das Palmeiras, neste tópico enumerarei os fatores socioeconômicos mais comuns que observei que levaram os jovens a abandonarem o esporte.

Muitos garotos, pelo fato de morarem muito longe dos locais de treinos, abandonaram devido a distancia de suas casas e ao bairro em que o ginásio ficava localizado. Este bairro era na periferia da cidade, ocasionalmente pessoas usavam drogas perto do ginásio e ficavam rodeando o ginásio a espera de confusão, então por este fato muitos pais dos garotos os proibiram de freqüentarem os treinamentos. A violência também afastou alguns jovens do Basquetebol devido a acontecimentos ocorrido após o treinamento onde os jovens atletas ao saírem do treino eram surpreendidos por delinqüentes juvenis e eram violentados. Após isto vários alunos abandonaram o basquetebol e os que ficaram freqüentavam os treinos com medo.

Outros garotos abandonaram o basquetebol para trabalharem, com o avanço da idade muitas famílias obrigam os filhos a contribuírem com a renda familiar e exigem que comece a trabalhar e não se importam com o tipo de trabalho, a maior parte deles tinham mais de 14 anos. Os garotos que abandonaram foram trabalhar de servente de pedreiro, em empresas fazendo trabalhos manuais onde exigem muita força, ajudando no comercio da família e trabalhando em supermercados. Pelo fato de não terem tempo após o trabalho ou estarem esgotados ao voltarem dele a maior parte destes atletas abandonou o esporte.

Outro motivo que pode ter gerado o abandono do esporte é a falta de infra-estrutura que a modalidade possuía, pois não existia nenhum investimento em novos materiais, a falta de segurança, melhorar as condições da pratica esportiva para os atletas, nenhum investimento nos atletas como uma boa alimentação ou doar algum material aos alunos necessitados foi feito. Talvez estes fatores tenham contribuído para o abandono desta modalidade, mas não foi comprovada a veracidade deles, é apenas uma possibilidade.

- **Fatores Internos e Externos**

Foi possível observar que alguns atletas deixaram o basquetebol por razões próprias, ou seja, por fatores internos e outros deixaram fatores externos interferirem em sua decisão de abandonar o esporte.

Observou-se que, em alguns casos, os atletas faltavam dos treinamentos por desinteresse e por preguiça, com isso muitos se tornaram ociosos e quando retornavam aos treinamentos sentiam-se deslocados e atrasados com relação aos outros atletas e acabavam desistindo dos treinos de basquetebol. Alguns garotos abandonaram os treinos porque se sentiam atarefados demais, pois após o período da escola tinham varias outras atividades extra-escolar que consideravam mais importantes e optaram por parar com o esporte.

A falta de motivação foi um importante fato que foi observado nos casos do abandono do basquete, onde os jovens não conseguiram achar um propósito que os fizesse continuar freqüentando os treinamentos e permanecerem naquele esporte e com pouca motivação por parte da família, de colegas e do técnico (motivação extrínseca) levaram a uma baixa motivação intrínseca que levou o jovem a sair do basquetebol. Alguns jovens deixaram o esporte por problemas de relacionamento com colegas de time e com o técnico, onde esses atletas não aceitavam a conduta dos companheiros e a metodologia utilizada pelo técnico. Apenas um jovem abandonou o basquete por causa de uma lesão, onde ele preferiu deixar a pratica esportiva com medo de novas lesões.

Com relação ao quadro dos tipos de abandono esportivo, foi observado que o Abandono Voluntário ocorreu em determinados casos onde os jovens deixaram o basquetebol para iniciarem outra vivencia esportiva; O Abandono Resistente também ocorreu, mas em poucos jovens, onde estes ficavam adiando a sua decisão de sair do basquetebol por causa de amigos ou fatores pessoais que afetaram sua pratica, apesar de gostar da pratica esportiva. O Abandono Relutante ocorreu apenas em um caso de abandono por causa de lesão.

## 8. CONCLUSÃO

O alto índice de desistência da prática esportiva por crianças e adolescentes é preocupante, e nos leva a questionar se o modelo atual está sendo eficiente ou então se, com o apoio de pais, técnicos e dirigentes, poderíamos mudar um pouco esta realidade a fim de tornar o esporte um motivo de diversão e entusiasmo para seus jovens praticantes.

Com certeza esta não é uma tarefa fácil e nem tampouco depende exclusivamente do esforço dos adultos, já que alguns jovens praticantes muitas vezes mudam seus interesses ou são forçados por situações externas (escola, trabalho, etc.) a abandonar a prática esportiva. Porém, depende também dos profissionais atuantes a melhora desse quadro, no sentido de buscar a valorização não só do esporte, mas, e principalmente, das crianças e jovens que o praticam.

Com esse estudo foi possível analisar que vários são os fatores que interferem na decisão do jovem de abandonar o esporte. Os fatores biológicos podem interferir, pois se uma determinada modalidade exige um certo padrão físico (ex. altura, peso) alguns jovens desistem da modalidade por não se enquadrarem.

Fatores socioeconômicos também determinam a presença do jovem no esporte, pois aqueles que passam por dificuldades financeiras ou enfrentam alguma barreira social para praticar esporte, tendem a abandoná-lo rapidamente e aqueles que persistentes em determinado momento de suas vidas desistem da modalidade, e por causa da idade avançada procuram trabalhar ou estudar.

Também os aspectos psicológicos exercem grande influencia sobre os jovens atletas que, dependendo da situação emocional e psicológica, abandonam o esporte mesmo possuindo condições favoráveis de sua pratica e talento para a modalidade deixam de praticá-lo. O apoio da família e do técnico são fundamentais nesses aspectos e através deles que o jovem irá decidir sua permanência no esporte.

Os fatores mais comuns que influenciam os jovens a permanecer ou abandonar o esporte que foram observados nos atletas de Basquetebol de Santa Cruz das Palmeiras

foram os aspectos psicológicos e socioeconômicos. Foi observado que muitos jovens abandonaram a modalidade por falta de motivação, seja ela intrínseca por parte do atleta ou extrínseca por parte da família, do treinador e de colegas de equipe. Mas o fator mais comum observado foi a falta de motivação intrínseca, onde os jovens não se sentiam felizes com a prática esportiva ou não tinham nenhuma ambição e nenhum objetivo dentro da modalidade e os treinamentos não traziam nenhuma satisfação aos jovens que aos poucos se desinteressavam pelos treinamentos até chegarem ao ponto de abandonar a modalidade. Também a falta de compromisso entre os atletas e a modalidade foi muito evidente em muitos casos, onde os jovens faltavam dos treinos e quando acontecia algum jogo de campeonato esses atletas queriam jogar, e devido a essa falta de compromisso o treinador punia os jovens o que acabava gerando o abandono do esporte.

Os fatores socioeconômicos também foram determinantes para que os jovens optassem pelo abandono da modalidade. Como muitos garotos eram de famílias simples, onde todos os membros da família tinham que contribuir com a renda da casa, muitos jovens se viram em uma situação delicada e decidiram trabalhar, ocasionando o abandono da modalidade ou mesmo a troca de horários dos treinamentos com o trabalho. Poucos jovens conseguiram conciliar o trabalho com a prática esportiva.

Alguns jovens foram forçados a abandonar a modalidade de Basquetebol por influências de seus pais, que determinaram que o local dos treinamentos era perigoso, para que seus filhos estudassem mais para melhorar seu desempenho escolar, para que seus filhos trabalhassem no negócio da família e porque os pais não gostavam da prática esportiva em geral e achavam perda de tempo.

Um grande fator que contribui para o abandono da prática esportiva é a falta de políticas públicas. No caso analisado do Basquetebol de Santa Cruz das Palmeiras, essa política pública foi determinante, pois não oferecia aos atletas a infra-estrutura adequada, materiais adequados, uma estrutura de apoio e ajuda aos atletas, falta de profissionais capacitados para lidar com o esporte e a falta de incentivo à prática esportiva.

Talvez seja pela falta de incentivo público que o esporte nacional esteja abandonado e crianças e adolescentes cada vez mais frustrados com a prática esportiva, o que pode gerar uma migração do esporte e saúde para a vida de crimes e violência. É cada vez mais nítido que depende dos profissionais do esporte em conjunto com os órgãos públicos organizar e planejar projetos para a inclusão no esporte, e organizar maneiras de impedir o abandono esportivo principalmente entre crianças e adolescentes para que estes usufruam do esporte, transformando-o em qualidade de vida, saúde, educação, ação social e satisfação pessoal.

A impressão que tive ao realizar este estudo é que independente das condições muitos jovens praticam esporte e se dedicam muito com o sonho de se tornar um profissional ou fazer uma carreira relacionado ao esporte, mas o que ocorre é a falta de incentivo para que esse jovem consiga alcançar seus sonhos, gerando um sério problema onde jovens talentosos e com futuro promissor interrompa seu sonho e abandone o esporte.

## 9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, C.G.S. **Fundamentos biológicos**: medicina desportiva. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1985.

ALVES, S. S; SILVA, S. R. C; RIBEIRO, R. S; VERTEMATTI, A. S; FISBERG, M. **Avaliação de atividade física, estado nutricional e condição social em adolescentes**. Folha méd. 2000; 119: 26-33.

BARBANTI, V.J. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo, Manole, 1994. p.75

BARBOSA, D. J. **O adolescente e o esporte**. In: MAAKAROUN, M. F; SOUZA, R. P; CRUZ, A. R. **Tratado de adolescência**: um estudo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Cultura médica, 1991.

BARROS, R. **Os adolescentes e o tempo livre**: lazer – atividade física. In: COATES, V; FRANÇOSO, L. A; BEZENOS, G. W. **Medicina do adolescente**. São Paulo: Sarvier, 1993.

BENELI, L. M; MONTAGNER, P. C. **Intervenções pedagógicas no processo de evasão do basquetebol**: possibilidades e conseqüências. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 86 - Julho de 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 15 Ago. 2008.

BRANDÃO, M. R. F. **O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo**. In: III CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MOTRICIDADE HUMANA, 2003. Rio Claro. Revista Motriz. Rio Claro : Universidade Estadual Paulista, 2003. v. 9. p. 19-24.

BRANDÃO. M.R.F, MACHADO. A.A., **Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício**.

Vol. 1 Teoria e Aplicação. Atheneu. São Paulo. 2007.

BRANDÃO, M.R.F., MACHADO, A.A., PIRES, D.A., **A síndrome de Burnout no esporte**. Motriz, Rio Claro, v.11 n.3 p.147-153, set./dez. 2005.

CHIMINAZZO, J. G. C; MONTAGNER, C. **Treinamento esportivo e burnout:** reflexões teóricas. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 78 - Novembro de 2004 Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 15 Ago. 2008.

DIAS, M. H; TEIXEIRA, M. A. P. **Psicologia do Esporte e jovens tenistas:** Relato de uma experiência. Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). 2006 Disponível em: <http://www.caioba.pucrs/>. Acesso em: 15 Ago. 2008.

FIGUEIREDO, S. H. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento.** In RUBIO, K. Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000. p. 113-124.

FISBERG, M., PRIORE, S. E., VIEIRA, V.C.R. **A atividade física na adolescência.** Adolesc. Latinoam. v.3 n.1 Porto Alegre ago. 2002.

HANSEL, L. G; NEUENFELDT, D. J. **A trajetória esportiva de dois ex-atletas iniciados precocemente na modalidade de basquetebol:** da iniciação ao abandono. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 12 - Nº 108 – Maio – 2007. Disponible em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 17 jun. 2008.

KNIJNIK, J. D; GREGUOL, M.; SILENO, S. S. **Motivação no esporte infanto-juvenil:** uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. Revista virtual EFArtigos .Natal – RN. Vol. 03. Num. 02. Maio 2005. Disponível em: <http://efartigos.atspace.org/esportes/artigo46.html>. Acessada em: 07 jun. 2008.

MACHADO, A. A.; BRANDÃO, M. R. F. **Performance esportiva de adolescentes:** influências psicológicas externas. Motriz. Rio Claro. 2006. v. 12, p. 262-268.

MACHADO. A. A; **Psicologia do Esporte:** Temas Emergentes I. Ápice. Jundiaí – S.P. 1997.

MACHADO, A. A. **Aspectos Psico-Pedagogicos da Competição Esportiva Escolar.** Tese de Doutorado, Campinas: UNICAMP. 1994.

MACHADO, A. A. **Importância da Motivação para o Movimento Humano.** Coletania de Estudos: Comportamento Motor I. In PELEGRINI, A. M; CORREA, U. C. São Paulo: Movimento 1997.

MARQUES, M. G. **Psicologia do esporte:** aspectos em que os atletas acreditam. Canoas – RS. Ulbra. 2003.

PIKUNAS, J. **Desenvolvimento Humano: Uma Ciência Emergente**. McGraw-Hill do Brasil. São Paulo. 1981. p.273-306.

PRIORE, S. E. **Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicadores de estado nutricional**. Tese de Doutorado, Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina São Paulo, 1998.

ROCHA, C. M; CAVALLI, F. **Percepção de atletas adolescentes acerca de comportamentos de liderança de seus técnicos esportivos**. Movimento e Percepção, 2006. Disponível em: <http://www.unipinhal.edu.br/>. Acesso em: 10 mai. 2008.

RUBIO, K. **O trajeto da psicologia do esporte e a formação de um campo profissional**. In RUBIO, K. (Org.). Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000. p. 15-28.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte. 1992.

TOURINHO FILHO, H; TOURINHO, L. S. P. R. **Crianças, Adolescentes e Atividade Física: Aspectos Maturacionais e Funcionais**. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 12(1): 71-84, jan./jun. 1998.

VIEIRA, V. C. R; PRIORE, S. E; FISBERG, M. **A atividade física na adolescência**. Adolesc. Latinoam, v.3 n.1 Porto Alegre. ago 2002. Disponível em: <http://www.nutrociencia.com.br/>. Acessado em: 10 mai. 2008.

WEINBERG, R. & GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**, 2ª ed.. Porto Alegre: Artmed. 2001.

---

Luiz Carlos Pereira Barretto Neto  
Orientando

---

Prof. Dr. Wilson do Carmo Junior  
Orientador