

ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE NA NATAÇÃO E SEUS EFEITOS NA IDADE ADULTA¹

Suraya Cristina Darido²
Fernando Kovacs Farinha³

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos de um programa de na a rendimento oferecido à crianças que iniciaram o treinamento entre 7 e 12 anos, e suas conseqüências na idade adulta. Para alcançar estes objetivos foi realizada uma entrevista semi-orientada com ex-atletas de natação de alto nível. Os resultados, na opinião dos ex-atletas, indicaram que o treinamento de natação em períodos de pouca idade, resultam em inconvenientes, sendo que os principais são; rivalidade, stress, falta de tempo livre e outros. Porém, todos repetiriam a experiência, pois consideram esse período de extrema importância para a sua formação geral, no que diz respeito a determinação, dedicação e superação de obstáculos.

UNITERMOS: Especialização precoce, treinamento.

INTRODUÇÃO

A natação é atualmente um dos esportes mais praticados no País. Segundo pesquisa do Datafolha (21/11/91) a natação ocupa o 2^o lugar na preferência da população do eixo Rio-São Paulo. Essa prática é acompanhada de um aumento do número de academias e escolas de natação, bem como da preocupação dos pais em relação a importância dessa modalidade para o desenvolvimento. "A natação é um esporte completo", é uma das frases mais conhecidas pela população em geral.

Ao mesmo tempo que se observa um aumento do número de crianças envolvidas no processo de iniciação da aprendizagem existe um número razoável dessas crianças

que são envolvidas no processo de treinamento precoce da modalidade natação.

O treinamento precoce para esse estudo será entendido como atividades esportivas realizadas por crianças com menos de 12 anos de idade, com periodicidade superior a 3 sessões semanais, carga horária superior a 2 horas por sessão, competições freqüentes e principalmente metodologia voltada para melhoria sistemática de rendimento, serão as condições requeridas para nos referirmos à especialização precoce. Exemplos podem ser observados principalmente nas modalidades ginástica olímpica e natação. Ao contrário, quando observa-se, até com uma certa freqüência, aquelas crianças que praticam judo, ou mesmo natação, ballet, 2 vezes por semana, não têm a mesma sobrecarga de treinamento, e por isso, não será considerado especialização precoce, apesar destas atividades serem realizadas por crianças com faixa etária igualou inferior a 12 anos.

Quer em congressos, simpósios ou encontros, ou mesmo na literatura da área, existe um grande conflito em relação a idade de início do treinamento dos esportes, de uma maneira geral. Argumentos como; se a criança começar cedo ela vai se cansar cedo, ou ao contrário, quanto mais cedo ela iniciar no treinamento melhor serão os seus resultados, são duas posições antagônicas que freqüentam as discussões na área de Educação Física e Esportes.

Nesta última, predomina a visão de GAGNÉ (1970), segundo a qual a aprendizagem é determinada

¹ Pesquisa contou com o apoio do CNPq (PIBIC 92/93)

² Professora do Departamento de Educação Física - Unesp - Rio Claro

³ Professor de Educação Física formado pela UNESP. - Rio Claro

principalmente pelas experiências provindas do ambiente que a criança está inserida .

Este pressuposto de que quanto mais cedo melhor o rendimento do aluno, começou a ser contestado no Brasil, principalmente a partir da discussão da questão dos valores subjacentes a uma prática precoce e paralelamente a introdução do conceito de Taxionomia do Desenvolvimento Motor (GALLAHUE, 1982). Esta classificação hierárquica dos movimentos realizados pelos seres humanos desde a concepção até a morte, preconiza que tanto a maturação como o ambiente são indispensáveis na aprendizagem e desenvolvimento de novas habilidades. A Taxionomia de GALLAHUE (1982) sugere que somente a partir da aprendizagem das chamadas habilidades básicas e sua diversificação poderia ser incluída a aprendizagem de novas habilidades esportivas.

A dificuldade no estabelecimento dos conteúdos específicos da Educação Física e até mesmo dos seus objetivos criou, historicamente, obstáculos a realização de uma maior crítica em relação ao processo de especialização precoce, uma vez que não identificando os conteúdos não se tem condições efetivas de determinar a seqüência a ser ensinada.

Na verdade, a questão da especialização precoce é mais complexa porque envolve além dos aspectos biológicos e ambientais, a questão do contexto sócio-cultural. Incluídos neste contexto estão representantes de vários segmentos da sociedade, como técnicos, professores e dirigentes representando o mercado de trabalho, empresas que vendem produtos relacionados ao esporte, além dos pais dos alunos que freqüentemente, projetam nos seus filhos a solução dos seus próprios anseios.

Apesar da complexidade do fenômeno é preciso buscar os melhores procedimentos, ainda que sejam de difícil aplicação prática. É preciso conhecer melhor o impacto de competições e treinamentos sobre o desenvolvimento das

crianças envolvidas em atividades de especialização precoce, inclusive coletando informações daqueles que passaram por este tipo de experiência e são adultos. A questão que se coloca por ora é: valeu a pena passar anos da infância e adolescência dentro de uma piscina? Quais foram as conseqüências desta prática na idade adulta?

Assim, o objetivo do presente estudo será o de verificar os efeitos de um programa de especialização precoce na modalidade de natação para crianças e adolescentes e suas conseqüências na idade adulta.

ALGUNS ESTUDOS

É indiscutível o processo crescente de especialização precoce, ocorrido a partir da década de 60. Este fato pode ser creditado também a própria história da Educação Física e Esportes que passou a ver na competição e na vitória seus valores mais importantes. Para exemplificar, lembramos que a Tcheca Vera Calawska, vencedora -em ginástica olímpica de 1964 e 1968, tinha 21 anos quando ganhou a sua primeira medalha. Em 1972, Olga Korbut sucedeu a theca, então com 17 anos. E, finalmente, Nadia Comaneci acabara de complementar 14 anos quando foi a grande vencedora em 1976.

Em outro estudo da área, MALINA (1978) constatou que as médias de idade das atletas que participaram do Mundial de 1968, nas modalidades de Ginástica e de natação foram, 17,8 anos e 16,2 anos, respectivamente. No Mundial de 1976 estas médias de idade caíram na Ginástica para 12 anos e na Natação para 13 anos. Estes resultados mostraram que houve uma queda acentuada das faixas etárias na década de 70, no que diz respeito ao pico de rendimento atlético.

A partir da década de 80 passa a haver uma certa preocupação com as situações de especialização precoce no País. DARIDO (1983), por exemplo, procurou verificar a idade média com que os atletas da seleção Brasileira de Basquetebol iniciaram a prática, comparados com atletas que participavam da mesma categoria, que possuíam idades e alturas similares, mas que não alcançaram a seleção. Apesar de alguns problemas metodológicos de controle do que realmente foi considerado iniciação esportiva, os resultados mostraram que a idade média do início do treinamento da seleção Brasileira de 1982 foi de 13,4, não diferindo significativamente do grupo controle (12,6 anos).

Também preocupado com a questão da especialização precoce, KUNZ (1983) procurou investigar os resultados das equipes juvenis e adultas do atletismo Brasileiro, e também comparou os resultados obtidos no Brasil com os resultados das equipes da Alemanha. Os resultados mostraram que 75% dos atletas que foram campeões nas categorias de menores não atingem a categoria adulta e que 25% dos que atingem a fase adulta, apenas 5,4% do total, conseguem conquistar o primeiro lugar em alguma prova. Comparados os resultados das equipes menores do Brasil e da Alemanha, pode-se constatar que os resultados dos Brasileiros são superiores nas categorias menores porém, o mesmo não é verificado na fase adulta.

Mais recentemente, um artigo publicado pela FOLHA DE SÃO PAULO (28/7/92), sobre as olimpíadas de Barcelona, indicou que a média de idade da equipe norte-americana de natação foi de 23,5 anos, o que demonstra uma certa tendência, novamente, de aumento nas idade médias dos atletas olímpicos. Porém, os dois extremos estiveram presentes, foram vencedores atletas com idade de 14 anos e de 27 anos.

ASPECTOS BIOLÓGICOS

Aspectos desfavoráveis à especialização precoce do ponto de vista biológico foram levantadas pelos pesquisadores MALINA (1978), BAILEY (1978), DEACON (1975), PERSONNE (1983) e DELMAS (1989).

Entre os 10-16 anos garotas e garotos passam por grandes modificações em dimensão, proporção e composição corporais, porém o ritmo destas mudanças varia de indivíduo para indivíduo. MALINA (1978) verificou que a maioria dos atletas mirins e infantis do sexo masculino apresenta maturação precoce, em relação à idade cronológica, principalmente em modalidades esportivas onde a estatura é importante (Basquetebol e Voleibol). As conseqüências deste fato são de que, terminados os efeitos da maturação precoce, estes atletas que tiveram uma certa facilidade em obter alto rendimento, passaram por dificuldades, uma vez que estas diferenças foram atenuadas com o decorrer do tempo.

BAILEY (1978) por sua vez, acredita que médicos, fisioterapeutas e especialistas em desenvolvimento da criança desaprovam competições para crianças, apesar de reconhecerem o valor do esporte, porque a especialização infantil, no que concerne à competição precoce, pode causar danos, pois as demandas podem ser tão intensas que levariam a um efeito adverso ao crescimento e desenvolvimento, ou podem causar traumas em alguma parte do corpo, em função de repetições excessivas de um mesmo movimento.

Do mesmo modo, DEACON (1975), afirma que a palavra chave, quando se trata de crianças é a vulnerabilidade, pois a relativa imaturidade física e mental, presentes nas mesmas, tornam-as propensas a lesões e a situações de stress. PERSONNE (1983) vai

mais longe, e ressalta que o treinamento esportivo promove nas superfícies articulares um número excessivo de repetições, o que leva a agressões tangenciais por atrito ou perpendiculares por pressões repetidas.

DELMAS (1989) se declara contra o treinamento precoce, baseando-se em subsídios levantados por resultados de pesquisas. Uma destas pesquisas foi realizada com uma população de jovens com idades entre 8 e 16 anos, os quais foram submetidos a um treinamento de alto nível. O número de crianças estudadas foi de 11 meninas e 8 meninos e a duração das observações foi de 18 meses. Os resultados indicaram uma quebra na curva de crescimento. Em outro estudo, procurou-se verificar os efeitos do treinamento físico em cavalos jovens utilizados em corrida. Os resultados mostraram que os cavalos jovens submetidos a treinamento intensivos adquiriram uma série de conseqüências fisiológicas negativas em relação aos cavalos que começam a treinar com mais idade. Estes cavalos mais jovens não possuem bons apurados, boa relação massa muscular-esqueleto, e o principal, o tempo de duração média da carreira nas pistas é sensivelmente reduzida (2 a 3 anos no lugar de 5 a 7 anos), além de apresentarem um envelhecimento prematuro.

Ao contrário dos autores acima citados, HEGEDUS (1969) vê no processo de especialização precoce esportiva aspectos positivos, tanto nos processos de adaptação do trabalho no campo somato-funcional como no aspecto psicológico. A partir da análise de vários estudos o autor considera que a prática do desporto nos jovens causa uma hipertrofia do coração, bradicardia, maior capilaridade ao nível muscular e melhor absorção de oxigênio, o que evidencia economia das funções cardiovasculares. Mas, apesar de se posicionar a favor do esporte na infância o autor salienta que os professores e técnicos envolvidos no trabalho devem possuir conhecimentos técnicos adequados.

As pesquisas de HANSON (1967), SKUBIC (1955) e De ROSE (1985) indicaram que a tensão emocional nos dois primeiros trabalhos e a ansiedade no terceiro, não foram afetadas a partir da participação de crianças em competições de alto nível em categorias menores (Beisebol e Basquetebol).

GUIDDING (1956) citados por MAGILL et al. (1978), ao contrário, verificou alguns distúrbios no sono seguidos de eventos competitivos. Por outro lado, o trabalho de HALE (1961), verificou que 95 % dos pais de atletas mirins eram da opinião que a competição não causava impacto emocional suficiente que afetasse a saúde de seus filhos.

Em pesquisa mais recente sobre o tema, SCALAN & LEWTHWAITE (1986), constataram que os garotos que treinavam luta romana e que sentiam que seus pais e técnicos ficavam satisfeitos com suas performances, obtinham maior aproveitamento do que aqueles que não tinham a mesma impressão. Isto indica que o desempenho obtido pelos atletas está ligado ao envolvimento dos adultos, pais e técnicos na atividade.

Um outro aspecto que deve ser considerado quando se trata de introduzir a criança em um única atividade esportiva em nível de rendimento máximo, é o respeito a sua essência lúdica. A aprendizagem de movimentos atendem com muita facilidade estas características da criança. É indiscutível que, na maior parte do tempo a criança que está envolvida em atividades esportivas, está se divertindo naquele momento, porém existem alguns momentos onde estas atividades estão voltadas mais para o trabalho do que propriamente ao lúdico. Por exemplo, um grupo de crianças treinando Ginástica Artística, querem permanecer na cama elástica, porém os seus técnicos não permitem, sob a alegação

de que logo eles terão competição e é preciso treinar os outros aparelhos.

A infância deve ser marcada pelo descompromisso e pela falta de obrigações, para assim obter-se o chamado tempo livre, no qual o aspecto lúdico está intimamente ligado (MARCELLINO, 1990). Porém, muitas vezes, surgem as obrigações, como no caso de um treinamento precoce de qualquer modalidade esportiva.

BENTO (1991)⁴, apresenta uma linha de argumentos, em outra direção, favoráveis a prática esportiva. Vejamos. Ele sugere que a afirmação de que é altamente perigoso para o desenvolvimento da criança introduzi-la na especialização precoce ignora por completo a dialética entre o desenvolvimento da criança e as exigências que lhe são colocadas, pois, a preocupação obsessiva de querer proteger a criança de exigências elevadas esquece que o perigo da falta de exigências é muito maior que o perigo da sobrecarga, já que, para um desenvolvimento ótimo é preciso não apenas ficar situado dentro da zona de rendimento atual, mas estimular a zona próxima de desenvolvimento, com atividades cada vez mais complexas. Sem prática sistematizada não há desenvolvimento.

MÉTODOS

SUJEITOS

Fizeram parte desse estudo 10 indivíduos (n= 10) que iniciaram o treinamento de natação entre 1970-1974, que tinham na época do treinamento, idades entre 7-12 anos e que participaram de competições federadas em no mínimo três anos consecutivos.

⁴ BENTO, O. A reabilitação do princípio do rendimento para o desporto de crianças e jovens. Palestra apresentada no III Simpósio . Paulista de Educação Física. 1991 (não publicado).

Os indivíduos que fizeram parte do grupo estudado foram contatados através da indicação de uma ex-nadadora. Posteriormente a esta fase, foram realizadas entrevistas semi-orientadas individuais com os

Esta foi a única maneira encontrada para obter as informações junto a ex-nadadores, uma vez que os arquivos da Federação Paulista de Natação foram praticamente extintos em um incêndio ocorrido em 1989.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente serão descritos os resultados sobre a situação atual dos ex-atletas(A). Em seguida, serão descritos os resultados referentes a situação passada na época do treinamento (B), e por fim a avaliação, por parte dos ex-atletas, referente a essa mesma época (C).

A – Situação Atual dos ex-atletas:

- Profissão-

Quatro indivíduos do grupo são da área de Educação Física, 3 deles são de áreas afins. Fisioterapia e Psicologia e os 3 restantes são de outras áreas. Biomedicina, Economia e Ecologia.

- Sexo-

Sete dos ex-atletas do grupo são de sexo feminino e 3 do sexo masculino.

- Idade-

Os indivíduos encontram-se na faixa etária compreendida entre 26-30 anos, sendo que 4 deles possuem 29 anos.

- Período-

O período de treinamento do grupo variou de 71- 85.

- Prática atual da atividade física -

Nove indivíduos do grupo ainda praticam alguma atividade esportiva atualmente. Desse total 7 deles praticam natação. Um dos indivíduos não pratica esporte atualmente, porém trabalha como professor de natação após o seu turno de trabalho, embora não seja da área (Biomédico). Estes resultados indicam que a maioria dos ex-atletas consultados apresentam uma forte ligação com a atividade física, em especial com a natação, seja na forma de trabalho ou lazer.

B – Dados referentes a época do treinamento de natação:

- Local onde nadou -

Seis indivíduos do grupo nadaram no Esporte Clube Pinheiros, 3 nadaram no Uberlândia Tênis Clube e apenas 1 no Tênis Clube de Campinas. Esses resultados mostram que apesar de muitos atletas terem iniciado os seus treinamentos em várias cidades interioranas (fora dos grandes centros), a tendência é de acabarem saindo em busca de um grande clube, normalmente localizado num grande centro (São Paulo e Uberlândia).

- Total de anos que nadou -

Seis ex-atletas do grupo nadaram entre 9 e 10 anos. Três atletas durante 13 e 15 anos e apenas um nadou por seis anos consecutivos.

- Frequência em que nadou-

Todos os indivíduos do grupo nadaram de segunda à sábado, em um ou em dois períodos por dia, conforme a época do ano.

- Idade de início do treinamento competitivo da natação -

Oito sujeitos do grupo começaram o treinamento entre as idades de 7 a 9 anos. Apenas 2 iniciaram com 12 anos. Esse item, idade de início, juntamente com a frequência semanal e o objetivo do treinamento, caracteriza a especialização precoce, conceituada anteriormente.

- Melhores colocações -

Cinco indivíduos do grupo foram recordistas brasileiros. Três deles foram recordistas Sulamericanos. Dois dos indivíduos foram recordistas Paulistas. Estes resultados foram obtidos em categorias menores.

- Idade em que parou -

A maioria dos sujeitos (n=6), deixaram de nadar entre 17-21 anos, sendo que a idade mais frequente de parada foi aos 17 anos (n=3). Dois sujeitos da amostra pararam a prática da modalidade com idades superiores a 21 anos.

- Motivo da prática -

Oito dos 10 sujeitos alegaram que foi a família que os conduziram a prática da modalidade.

" ... na minha casa nós somos em 5 e eu sou a mais nova, e todos os filhos faziam natação, eu fui a última a entrar, e eu me lembro que eu ia para o clube e na época eles não pegavam crianças com menos de 6 anos, então meus irmãos iam para a aula de na taça o e eu ficava apaixonada querendo aprender a nadar também, porque eles já sabiam e eu na o, e então eu entrei no final dos 5 anos, com quase 6 anos, já entrei para a aprendizagem. "

Dois dos indivíduos alegaram que o fator "razões médicas" os levaram a prática da natação (bronquite).

"O que me levou para a natação foram problemas respiratórios, eu sempre tive asma e bronquite ... A

natação ajudou bastante a asma e a bronquite, enquanto eu nadei não tive nada, mas quando parei voltou tudo. "

- Relações sociais dentro do grupo de natação -

Seis sujeitos do grupo consideraram a natação como um fator positivo para a sociabilização, destacando as amizades adquiridas ao longo do tempo.

" ... as amizades ficam, o esporte cria essas amizades. e é uma coisa boa, porque em qualquer cidade que você chega. se eu chegar em São Paulo hoje eu ligo para o pessoal, - "O como é que você tá ", se eu chegar no Rio. em Araraquara hoje também. então quer dizer. as amizades que você faz são assim. em qualquer lugar que você encontrar sempre você vai ter alguma história. e aquele negócio todo, é muito bom, isso é um ponto positivo "

Quatro dos sujeitos do grupo consideraram satisfatória a natação, enquanto fator de relacionamento social, porém salientaram os fatores rivalidade e competitividade, provindos do esporte de competição, como um aspecto negativo.

"Tive muitos amigos, tinha minha equipe inteira, não tive amigos de fora que começaram a treinar junto comigo, Dentro da equipe tinha muita rivalidade. era incrível a rivalidade que tinha entre a gente. muita coisa de pai e mãe jogar nadador contra nadador. o que mais tinha era isso. na Fonte (outro clube) até que nem tanto porque tava no começo e tudo. mas no Tênis era terrível isso. "

- Relações sociais fora do grupo de natação -

Seis dos ex-atletas consideraram que a maioria das amizades estavam presentes no grupo de natação, e apenas uma pequena parcela de amigos, na escola. Quatro deles tinham relacionamento apenas com os amigos da natação.

"Tinha amigos fora da natação, mas poucos, você acaba não tendo muito tempo para muitas amizades fora desse grupo, alguma coisa no colégio, basicamente colégio. "

Neste depoimento fica evidente a falta do "tempo livre", discutido por MARCELLINO (1990), e de fundamental importância para a infância. De acordo com esse autor, pelo menos em termos ideais, a infância deveria ser marcada pelo descompromisso e pela falta de obrigações. O treinamento em idades precoces, compreende responsabilidades e compromissos que tendem a limitar o uso do tempo livre de lazer.

- Maiores lembranças -

Cinco dos indivíduos do grupo consideraram as viagens, feitas na época de competições como a maior lembrança positiva.

"Eu gostava das viagens. das competições, a gente ia de ônibus e ia bagunçando, quer dizer você vai bagunçando mas você vai neIVOSO. bagunça menos só na volta, a gente fazia desafio no ônibus de cantar. conhecia pessoas de outras cidades, isso era bom também, toda competição. campeonato Paulista encontrava também o pessoal. era gostoso isso. você ficava conhecendo mais pessoas ... "

Dois dos 10 indivíduos citaram a força de vontade e a determinação como algo de extrema importância para a formação interior das pessoas.

"Seria a força de vontade, a dedicação, a determinação para conseguir algum resultado, acho que isso é uma coisa muito importante e é uma coisa que ajuda depois como profissional. como pessoa, essa determinação, porque os obstáculos são muito grandes, essa boa vontade. dedicação que a gente adquire, de superar os obstáculos. porque não é fácil. ritmo de vida de treinar, e eu não só treinava. mas trabalhava e estudava. era muito difícil. mas é uma coisa que foi muito bom ... "

Outros dois sujeitos do grupo destacaram como as maiores lembranças da época o desperdício de tempo e a quantidade de metros que nadavam (as vezes chegava aos 15.000 metros diários). A vida sacrificada e o stress foram lembrados por 3 indivíduos.

"Bom, não chega a ser um aspecto ruim. mas era um preço muito alto que se pagava, era uma vida muito sacrificada, você vivia em função da natação. a alimentação era por causa da natação. o horário que você dorme e acorda, tudo em função da natação. eu acho que o esporte competitivo, ele cobra um preço alto. em outros aspectos da sua vida você fica limitado ... natação não é só nadar. pois você tem que fazer exercício de flexibilidade, você tem que fazer peso. tem que correr. então são 5/6 horas por dia de treinamento. se juntar isso tudo, quer dizer, não te sobra tempo para mais nada, e fim de semana. quando não tem competição, você está muito cansado. então você também não tem muita vontade de sair. se arrumar. então acho que o preço que se paga é muito alto ...".

Constatou-se nos depoimentos de 3 sujeitos que as viagens e amizades juntamente com a rivalidade, rotina e metragem que nadavam, eram as suas maiores lembranças, demonstrando um conjunto diversificado de sentimentos.

- Relação com treinador -

Sete dos indivíduos do grupo consideraram boa a sua relação com os seus técnicos.

" ... a gente cria uma relação com o técnico. igual eu por exemplo. que treinei muitos anos. e treinava duas vezes por dia e viajava demais, então meu técnico era um segundo pai, era uma relação de muito carinho. gostava muito dele. foi até um pouco antes de eu parar de nadar que o meu técnico saiu. mudou daqui de Uberlândia. então foi uma coisa que eu estranhei muito na época, mas era uma relação ótima. era uma pessoa da família, que a gente passa a considerar demais. "

Essa relação entre técnicos e atletas é importante, como SCALAN & LEWTHW LEWTHWAITE (1988) já havia ressaltado, pois a participação dos adultos, na atividade do jovem, favorece muito a performance e o desenvolvimento dos atletas.

Quatro dos sujeitos do grupo relataram a falta de preparo dos técnicos e a utilização de modelos prontos para desenvolver os treinamentos, quando o mais adequado seria respeitar a individualidade dos atletas.

" ... na época o que eles faziam muito era generalizar um treinamento. trazer e implantar modelos de fora. o que era um absurdo. e aquela mentalidade de que o atleta tem que viver para o esporte ... "

- Outras atividades -

Cinco dos ex-atletas do grupo realizavam outras atividades em conjunto com a natação, entre elas: vôlei, tênis, piano, pintura de porcelana, ballet, etc. Uma das principais críticas realizadas à especialização precoce é o fato do indivíduo não realizar outras atividades durante o período crítico da aprendizagem. Os resultados do presente estudo mostram que, em parte, isso não é a realidade, uma vez que muitos dos ex-atletas realizaram outras atividades juntamente com a natação. Em termos de atividades esportivas, pelos menos 4 dos 10 indivíduos realizaram outras experiências motoras.

"Tinha outras opções. jogava tênis e volei. eu competia nas 3. e foi muito difícil decidir. pois eu ia bem nas 3. mas eu gostava mais de esporte individual. pois no vôlei eu só podia jogar quando os outros estavam. não podia jogar sozinha. nadar podia ser sozinha, tênis podia bater paredão ... "

Três outros indivíduos do grupo não realizavam outras atividades, porém manifestaram um certo descontentamento por isso:

" ... eu me arrependo de não ter aprendido a tocar algum instrumento. é isso foi uma pena ... "

" ... eu tive vontade de ter aprendido piano. mas não deu por causa da natação. era muito duro. não tinha fim de semana, não podia sair para patinar porque quebra a perna. tudo era em torno da natação. não pode dormir tarde, e então em festa eu não ia ... "

- Motivo que conduziu a interrupção da prática da modalidade -

Cinco sujeitos do grupo interromperam a prática da natação por desejarem vivenciar outras atividades e por possuírem outras prioridades para aquele momento, enquanto dois sujeitos não interromperam a atividade.

"... eu não aguentava mais treinar e eu já tava começando faculdade, com outra cabeça. querendo outras coisas. viver um pouco, queria liberdade. viajar. tirar férias. queria pular carnaval. queria ter festa. eu não tinha nada disso. eu queria viajar como todo mundo viajava. então eu tava sentindo necessidade de liberdade, fundamentalmente liberdade que eu não tinha. então esse foi o principal motivo. "

Três indivíduos do grupo consideraram o stress como o principal motivo da sua interrupção. Provavelmente a condição de stress está relacionada com a carga elevada de treinamento e com as expectativas dos técnicos e pais dos atletas.

"Eu tive um stress, quando eu tinha uns 15 anos, após ser campeão Brasileiro, eu tive um stress de treinamento. devido a sobrecarga que eu tive. mesmo assim meu técnico conseguiu me levar ainda por um ano, fazendo um trabalho psicológico ... "

Outro motivo da interrupção da prática da natação foi a redução dos progressos na performance dos sujeitos.

"Quando eu parei eu já estava com 19 anos e tinha

chegado ao meu limite. não tinha mais motivação para treinar e sentia que o meu progresso estava cada vez mais lento ... eu estava acostumada a ficar sempre por cima então eu não esperei ficar por baixo, parei antes de isso acontecer. pois perceber a decadência é muito frustrante. "

" ... eu nado sempre porque eu gosto, é uma coisa para mim que me faz bem como pessoa. eu me sinto bem, eu não consigo ficar sem. é um hábito, faz parte do meu dia a dia. eu não tenho "horror" a piscina de jeito nenhum, é uma relação muito boa. adoro, e é como eu falo, faz parte do meu dia a dia. é como se fosse o hábito de me alimentar. o hábito de dormir, tomar banho, e o dia que eu não nado é que tem alguma coisa ... "

C – Avaliação da Experiência:

- Aspecto físico -

Seis indivíduos do grupo não possuem problemas físicos decorrentes da prática da modalidade, pelo contrário atribuem sua boa saúde a ela.

" ... na parte física só me fez bem. a professora de Educação Física até falava nossa você tem a postura perfeita ... "

Quatro sujeitos do grupo apresentaram problemas físicos, tais como luxação, problemas posturais e problemas articulares. Esse número, é bastante significativo e demonstra que a especialização precoce pode ocasionar traumas e lesões, como já foi previamente discutidos por DEACON (1975), PERSONNE (1983) e DELMAS (1989).

·Físico. a postura, a modificação do corpo. minha postura é inadequada mesmo. e isso permanece em função de trabalhar na piscina ainda. é uma coisa que não dá para mudar muito ... "

- Aspecto Psicológico -

Seis sujeitos do grupo não apresentaram problemas dessa ordem. Quatro dos ex-atletas relataram a dificuldade de se relacionarem, em função dos anos de isolamento provindos do treinamento da modalidade.

“... a dificuldade foi de se relacionar com o mundo. com as pessoas e coisas, sem ter a retaguarda da natação. que era uma coisa que garantia o acesso as coisas. Na natação. você ficava isolado mas você tinha o seu valor por ser assim, isso é uma coisa que demorou para acabar ...”

- Avaliação final dos anos de prática da modalidade -

Todos os dez sujeitos do grupo consideraram válida a experiência esportiva que tiveram.

“Não me arrependo de ter nadado. e acho que valeu a pena para caramba, adoro piscina .”

Seis dos ex-atletas consideraram que a prática da natação foi realmente muito positiva, e quatro consideraram-na válida porém, com algumas restrições. *“Faria, não me arrependo não, eu faria muitas coisas mas outras acho que eu não faria, acho que eu não me mataria tanto ...”*

Os resultados do aspecto avaliação das experiências mostram que há por parte dos ex-atletas uma certa nebulosidade quanto ao conjunto de emoções, pois por um lado admitem uma série de vantagens provindas do treinamento, inclusive todos afirmam que fariam tudo novamente, mas levantam ao mesmo tempo alguns aspectos negativos. Este fato pode ser explicado em parte, porque quando entrevistados, os indivíduos fornecem idéias do passado que coexistem com as idéias do presente.

Por outro lado, estes resultados traduzem a complexidade do fenômeno da introdução do indivíduo no esporte de rendimento em idades precoces.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No tocante a bibliografia consultada, foi possível reconhecer posições antagônicas dos diversos autores.

DELMAS (1989), DEACON (1975), PERSONNE (1983), KUNZ (1983), e outros, apresentam aspectos desfavoráveis à especialização precoce, enquanto que HEGEDUS (1969), HANSON (1967), SKUBIC (1955) e DE ROSE (1985), BENTO (1989), não acreditam ou não verificaram, comprometimentos no desenvolvimento do jovem em função do treinamento precoce. Esses diferentes posicionamentos também estiveram presentes nos depoimentos dos ex-atletas, eles identificaram alguns aspectos favoráveis ao treinamento precoce da natação, tais como: força de vontade, determinação e novos contatos sociais e outros desfavoráveis a ele, tais como: o imediatismo, o isolamento social, luxações, despreparo dos técnicos. Porém, a maioria dos indivíduos considerou bastante válida a experiência esportiva vivida e relataram que a repetiriam.

Quanto aos aspectos desfavoráveis, relatados pelos ex-atletas, algumas sugestões serão propostas a seguir no sentido de atenuar ou dilimir os efeitos negativos da prática precoce de uma modalidade.

Sobre o aspecto isolamento social, originado, principalmente pela falta do tempo livre de lazer, sugere-se que:

- Os técnicos das equipes de natação se utilizem de modalidades esportivas coletivas, como volei e basquete, e promovam contatos sociais com outros grupos dentro do clube. Os técnicos enfatizando a aprendizagem de novas habilidades motoras também contribuem para a diversificação da prática, que deve ser uma fase anterior a especialização.

Os aspectos, luxações e despreparo dos técnicos estão interligados, pois um técnico sem o devido preparo

não orienta de maneira adequada o atleta, no treinamento, sugere-se então que:

- Os clubes se preocupem mais com a formação dos seus técnicos;
- Que seja dada a devida atenção aos problemas causados pela sobrecarga de treinamentos, e que seja evitado, no trabalho fora da piscina, musculação em idades precoces; - Os técnicos respeitem os limites e a individualidade dos seus atletas;
- Os técnicos evitem utilizar "modelos prontos" para o treinamento dos seus atletas, uma vez que cada indivíduo é um ser único.
- Se aumente o intercâmbio entre técnicos e pais, no sentido dos técnicos promoverem uma maior conscientização dos pais, frente a obtenção dos resultados dos seus filhos, salientando-lhes que a melhora de rendimento é gradual e a longo prazo.
- A quantidade (carga) e a intensidade do treinamento, sejam administradas, ao longo do tempo, evitando-se o
- A busca de rendimento seja resultante de auto motivações e não de pressões exteriores.

EARL Y SWIMMING TRAINING AND ITS EFFECTS ON ADULT AGE

ABSTRACT

The objective of this study was to verify the effects of a high yield swimming program offered to children that began their training between 7 and 12 years old, and its consequences in the adult age. To reach the proposed ten swimming former athletes took part in the study. These persons were submitted to individual interviews semi-orientated. The results indicated that swimming training in early ages brings some inconveniences to the development of the individuals. The most cited by the former were: social isolation, rivalry, stress, free-time missing and others. However, all of them repeated the experience since they considered the period of extreme importance to their general formation, in respect to the determination, dedication, and excelling of obstacles.

Uniterms: early swimming, training

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAILEY, D.A. Physiological considerations. In: MAGGILL, R., ASH, I.M., SMOLL, F.L. Ed. **Children in sport: a contemporary anthology**. Champaign, Human kinetics Publishers, 1978.
- DATAFOLHA. Barreira social inibe prática esportiva. **Jornal folha de São Paulo**, 21/11/1991.
- DATAFOLHA. Japonesa de 14 anos e vovô dos EUA vencem na natação. **Jornal folha de São Paulo**, 28/07/1992.
- DARIDO, S.C. **Idade de início de treinamento no Basquetebol**. In: Simpósio internacional de basquetebol. São Paulo, CELAFISCS, 1983.
- DEACON, O.W. Aspectos psicológicos y fisiológicos de la competencia deportiva en los niños. **Revista Stadium**, Buenos Aires, v.9, n.51, p. 21-3, 1975.
- DELMAS, A. O treinamento físico intenso de crianças e adolescentes. **Boletim FIEP**, n.59, p.8-11, 1989.
- De ROSE, D. **A influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances livres**. São Paulo: Dissertação (Mestrado em Educação Física), Escola de Educação Física - USP, São Paulo, 1985.
- GAGNE, R.M. **The conditions of learning**. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1970.
- GALLAHUE, D. **Understanding motor development in children**. New York: Wiley, 1982.
- RALE, C.J. Physiologic maturity of little league baseball players. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, n.1, p.3-7, 1961.
- HANSON, D.L. Cardiac response to participation in little league baseball competition as determined by telemetry. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.38, n.3, p.385 - 88, 1967.
- HEGEDUS, J. Consideraciones sobre la especialización deportiva prematura. **Revista Stadium**, Buenos Aires, n.10, p.21-3, 1969.
- KUNZ, E. **Duração da vida atlética de campeões nacionais de atletismo, categoria de menores, e conseqüências da especialização precoce desta modalidade, estudo exploratório**. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Santa Maria: Escola de Educação Física - RS, 1983.

MAGILL,R.A.; ASCH,J.M, SMOLL,F.L. **Children in sport**: a contemporary anthology. Champaign: Human kinectics publishers, 1978.

MALINA,R.M. Anatomical and Physiological concerns.
In: MAGILL,R., ASH,J.M. & SMOLL,F.L. Ed. **Children in sport**: a contemporary antholy. Champaign, Human Kinectics, 1978.

MARCELLINO,N.C. **Pedagogia da animação**
Campinas: Papiros, 1990.

PERSONNE,J. Nenhuma medalha vale a saúde de uma criança. **AEFA**, n.85, p.40, 1983.

SCALAN,T.K., LEWTHW AITE,R. Do stress ao divertimento: a influência dos pais e técnicos. In: BROWN,E,W., BRANTA,C.F. **Competitive Sports for children and youth**. Champaign: 1988.

SKUBIC,E. Emotional responses of boys to competitive baseball. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.27, p.342 - 52, 1955.