

MOTIVOS QUE LEVAM CRIANÇAS AO ABANDONO DA PRÁTICA COMPETITIVA DA NATAÇÃO

Alan Inacio Correia¹, Luciana Rodrigues Dos Passos¹, Mariana Santana De Matos¹, Sheyla Forcelini Da Silva¹, Wallace Oliveira Brito¹, Caio Graco Simoni Da Silva¹.

RESUMO

Considerando a problemática de que os alunos de Natação muitas das vezes acabam abandonando sua prática esportiva, realizou-se uma pesquisa de campo para conhecer as razões que levaram esses alunos a desistência das aulas de Natação. Realizou-se uma pesquisa com clubes que trabalham com Natação competitiva, sendo que uma das maiores causas de desistências destes alunos é a pressão que é imposta sobre eles, dos pais, dos técnicos e também da sociedade, fato que será detalhado ao decorrer do trabalho. Verificou-se também que a especialização precoce na Natação não se torna muito viável, pois passa a ser de um momento de lazer para um momento de cobrança e stress em cima deste aluno, assim como a cobrança e falta de motivação dos pais causam o mesmo problema, porém, em contra partida a motivação dos pais e técnicos, o incentivo, mesmo que o resultado não tenha sido o melhor, da confiança ao aluno de sempre querer dar o seu melhor e estar em constante evolução.

Palavras-chave: Crianças. Natação Competitiva. Desistência.

STATEMENT THAT LEAD TO THE CHILDREN OF COMPETITIVE PRACTICES ABANDONMENT OF SWIMMING

ABSTRACT

Considering the problems that students Swimming often end up abandoning their sports practice, we carried out a field survey to ascertain the reasons that led these students to withdraw from classes Swimming. We conducted a survey of clubs that work with competitive swimming, and one of the biggest causes of dropouts of these students is the pressure that is imposed on them, parents, coaches and also of society, a fact that will be detailed in the course of work. It was also found that early specialization in swimming becomes not very feasible because becomes a moment of leisure for a moment of recovery and stress upon this student as well as the collection and lack of motivation of the parents cause the same problem, however, matched against the motivation of parents and coaches, encouragement, even if the result was not the best, trust the student to always want to give your best and be constantly evolving.

Keywords: Children. Competitive Swimming. Waiver.

INTRODUÇÃO

No primeiro contato de uma criança com o esporte organizado, ela deve sentir-se recompensada pelo risco, que assumiu ao expor-se a primeira experiência, precisa sentir-se útil e hábil pelo desafio a que se expôs [...] (MACHADO *et al.*, 2010). A criança vê a Natação com um olhar de forma recreativa.

Existe uma contradição, portanto, nas academias e em outros lugares que ensinam Natação, os pais querem como objetivo de ensino, o alto rendimento da Natação, enquanto que as crianças inicialmente visualizam estas atividades como uma atividade recreativa (SÓARES; MISKEY; MARTINS, 2010).

Segundo estudos realizados por Barros; De Rose Jr (2006), comprova que iniciativas dos pais e técnicos, e o ambiente que envolve e antecipa a competição são grandes causas de stress nos jovens nadadores, podendo gerar fatores negativos no desempenho. É fácil observar um rápido desenvolvimento nesses alunos, e é muito importante que o professor resista ao treinamento, levando a especialização muito precoce.

O stress físico e psicológico do aluno faz com que ele abandone suas metas, e assim induzindo a desistência da prática. Muitos fatores contribuem para que isso aconteça, sendo alguns sintomas: redução do interesse, baixa confiança e realização pessoal, desmotivação e falta de prazer pela atividade física. O aluno não sentindo prazer pelo que faz dará pouca importância quanto a prática da atividade, levando ao estado de apatia, tornando a desistência pela atividade cada vez mais próxima. (NASSAU; GAGLIARDI; COSTA, 2011).

Do ponto de vista pedagógico, a formação especializada prematura, isto é, o treinamento precoce em um determinado esporte, é um risco, pois essa especialização pode limitar a formação de uma base mais ampla que seria necessária para rendimentos posteriores (BARBANTI, 2005).

Os alunos sempre criam expectativas nos extremos levando ao medo pelo fracasso ou êxito, de acordo com as necessidades do aluno o professor poderá motivá-lo conforme o seu desempenho (WINTERSTEIN, 2002). O esporte contribui e acaba sendo essencial para um bom desenvolvimento, portanto, se a criança participar de uma atividade lúdica e prazerosa consequentemente ela desenvolverá mais fácil participando efetivamente das aulas.

Por tanto o objetivo do presente projeto é verificar quais os motivos que influenciam jovens atletas ao abandono da Natação. Trata-se de um estudo realizado através de referencial bibliográfico, juntamente com uma proposta metodológica, que visa entender em seu objetivo sobre as técnicas utilizadas, aulas e todo o ambiente que envolve a prática da Natação.

ABANDONO DA NATAÇÃO

Para que haja uma maior compreensão, o abandono da prática da Natação nada mais é que o esgotamento físico e mental de um indivíduo. (PIRES; MARQUES; BRANDÃO, 2008)

A desistência da natação é um fator que cada dia mais vem crescendo na rotina de jovens atletas, e a medida que ocorre esse avanço pouco são os estudos realizados. Segundo Chiminazzo; Montagner (2004) este grande fator de desenvolvimento a uma enorme carência na ênfase de pesquisas voltadas para o abandono da prática da natação. Entende-se que o abandono da prática da natação é o esgotamento de um indivíduo rodeado de definições.

Pires *et al.*; (2012) em seu artigo relata que Freudenberger em 1974 foi o primeiro a estudar esse fenômeno do abandono da natação, e definiu como estado de fadiga e exaustão, obtendo perda de energia física e mental, alcançando resultados negativos e chegando ao fracasso.

Segundo Maslach (1993) apud Chiminazzo; Montagner (2004) o abandono da natação pode ser definido por três componentes que são: Exaustão emocional é quando o atleta sente que chegou a seu limite psicológico e não consegue com seus objetivos; despersonalização é quando ocorre uma mudança relacional e de personalidade de um indivíduo, deixando de realizar atividades que antes eram prazerosas e de sua rotina.

Os autores Pires; Marques; Brandão (2008) afirmam que longas cargas de treinamento muitos intensos, alcançam o pico de exaustão no atleta, interferindo no seu bem-estar físico, psicológico e mental. Causando efeitos negativos durante e após os treinos e competições. Estes efeitos variam entre ansiedade, stress, tensão, afetando seu estado físico e psicológico levando ao esgotamento.

Em alguns esportes jovens atletas começam a treinar muito cedo, e são sobrecarregados pelo seu técnico que trabalha com pensamento de quanto mais treino melhor e por muitas vezes acabam ultrapassando os limites do corpo chegando ao stress físico e psicológico do jovem atleta fazendo com que muitas vezes ele pare de praticar aquele esporte, pela quantidade de pessoas que colocam a pressão de que ele tem que ser o melhor (WEINBERG; GOULD, 2008).

Pela busca excessiva de status, fama, melhora financeira, publicidade e realização pessoal e até

mesmo para realizarem os sonhos dos pais, jovens atletas tem se dedicado cada vez mais aos treinamentos de alta performance e acabam deixando de lado o lazer, prazer da prática de esporte, tempo de distração e tempo com familiares e amigos por conta de um sonho (WEINBERG; GOULD, 2008).

Está em discussão entre alguns autores o fato de que esportes individuais como tênis, natação e ginástica artística, tem por parte dos atletas uma probabilidade maior dessa desistência, do que teria um atleta que pratica esporte em grupo (PIRES *et al.*; 2012 p.4).

Para que se haja uma maior compreensão alguns sinais e sintomas do abandono da natação foram detectados por Weinberg; Gould (2008), sendo eles: baixa motivação, problemas de concentração, perda pelo prazer de jogar, insônia, cansaço físico e mental, baixa autoestima, mudanças de humor, isolamento e ansiedade aumentada entre outros.

Para um maior auxílio na prevenção e no controle do abandono da natação Pires; Marques; Brandão (2008) apontam que a exaustão, saturação e o abandono do esporte competitivo, a diversas maneiras para que isso não aconteça, onde por vias a forma de diagnosticar e promover a recuperação do atleta.

Segundo Taylor (1991) apud Pires; Marques; Brandão (2008) o ciclo de prevenção e recuperação da desistência na natação em atletas é sugerido primeiro entender a origem que causa o stress, verificar os objetivos propostos e com qual eficiência ele realiza essa demanda, buscar outras opções que aliviem esse stress, traçar objetivos que ajudem a desenvolver as habilidades físicas e psicológicas auxiliando a capacidade de enfrentar as demandas, ter perspectivas de vida a manter um estilo de vida saudável.

Para González (1997) apud Pires; Marques; Brandão (2008) ajuda a reforçar a ideia de que os treinadores devem ficar atentos quanto ao grande número de treinos e competições, sem esquecer-se de sua recuperação física e emocional; procurar quebrar rotinas de treinamento levando atividades mais prazerosas; atentar-se quanto às mudanças estabelecidas nas técnicas ou nos equipamentos que o atleta utiliza.

PRESSÃO E STRESS NO MEIO AQUÁTICO

O stress nos leva a sensações imperfeitas onde nos faz sentir por algum motivo dificuldade para se relacionar, falta de apetite, insônia, dificuldade para se concentrar, e outras percepções relacionadas ao esgotamento por condições internas e externas do individuo (MACHADO, 2006).

Fatores como esses dificilmente serão levados pelo atleta como pontos positivos. A tendência é que através deles se leve em consideração o lado negativo gerando com maior facilidade o stress.

“[...] o estresse é consequência das condições internas e externas e de suas proporções” (SAMULSKI; NOCE; CHAGAS, 2009, p. 231).

Pesquisa realizada por Barros; De Rose Jr (2006) aponta que atitudes realizadas por pais e técnicos, no ambiente competitivo são grandes indícios para a origem do stress levando a influências negativas nas realizações dos gestos técnicos. Neste estudo foi comprovado que o que mais deixa os jovens atletas tensos é pensar em obter bom desempenho durante a competição, quando seu técnico fica nervoso e seus pais dizem que ele poderia ter nadado melhor. E o stress durante os treinos é bastante gerado quando seu técnico briga e seus pais asseguram que ele não esta nadando bem.

Em seu livro Machado (2006) aponta que as situações estressantes se tornam prejudicialmente maiores quando o individuo é exposto por um longo período de tempo. No ambiente competitivo torna-se quase improvável que o individuo não seja exposto a esse tipo de situação.

A Natação é um dos ambientes que expõe o jovem atleta a três níveis antecipatórios de stress. Antes das competições o atleta passa primeiro pelo stress no banco de espera a fim de saber a sua posição no momento da competição. O segundo momento é quando o nadador se direciona para o bloco de partida, aguardando ansioso pelo comando do Árbitro. E no ultimo e terceiro momento é quando o nadador se direciona para o bloco de partida aguarda o sinal da largada, esse momento dura por volta de 15 segundos onde o nível de stress tem de a subir muito (BARROS; DE ROSE JR, 2006).

Segundo Brandão; Pires; Marques (2008) o stress se torna uma ponte danosa na qual o atleta é levado a ter desempenhos negativos. Visando apenas o resultado pode-se levar a três indícios negativos sendo eles físicos, mentais e comportamentais. O indicio físico é a forma com que seu corpo reage devido a pressão que o atleta é exposto, passando a acelerar seus batimentos, suar frio, sua respiração fica ofegante entre outros fatores dependendo do atleta. O indicio mental que se refere ao estado emocional no qual o atleta se encontra, passando a ter medo, ficando ansioso, preocupado e não consegue ter suas tomadas de decisões. No indicio comportamental serão os gestos no qual o atleta passará a executar que nos dirá como ele esta reagindo à pressão, sendo eles: falar rápido, ficar inquieto e balançar os pés frequentemente.

Na Natação o referencial que se tem de um bom desempenho é o tempo realizado durante as provas, é atrás desse bom referencial que os jovens atletas procuram um tempo compatível. Essa preocupação por alcançar um tempo compatível que se gera um stress antecipatório, trazendo ações negativas na performance (BARROS; DE ROSE JR, 2006).

O meio ambiente é a posição externa do atleta que reflete na exposição deste indivíduo ao fator pressão e com que frequência isso ocorre. O pessoal desse atleta nos refere a situações internas, na qual leva o atleta a relações diferentes, gerando diversos tipos de reações (SAMULSKI; NOCE; CHAGAS, 2009).

O stress vem sendo acompanhado por estudos com maior frequência. Isso ocorre devido à grande regularidade dos atletas de alto rendimento expostos a pressão que vem de todo o ambiente e pessoal (BRANDÃO; PIRES; MARQUES, 2008).

Em treinamentos e competições a expectativa que se gera desse aluno é muito maior e frequente, há cobranças exacerbadas que ultrapassam as possibilidades do jovem atleta. Assim o atleta torna o nível de ansiedade e stress mais assíduo na esperança de chegar ao alto nível e desempenho (BARROS; DE ROSE JR, 2006).

A expectativa pela alta performance do atleta faz com que se torne provável retornos prejudiciais. Sendo assim, o atleta vê a vitória como uma forma de obrigação, gerando um estado de pressão (MACHADO, 2006).

Quando refere-se a pressão e stress no meio aquático, vários fatores entram em questão. Algum dos maiores exemplos é a aprendizagem precoce, seleção dos melhores, treinamentos exaustivos, submissão a regras exteriores e também levando se em consideração o risco do insucesso.

Na iniciação esportiva deve-se zelar pelo embasamento de agregar valores essenciais para o aluno, que devem ser levados ao longo da vida. Isso deve ocorrer a partir de programas bem sucedidos e organizados, onde se entende também por fazer parte dessa formação na iniciação (BARROS; DE ROSE JR, 2006).

Um ambiente saudável somente é conseguido quando as figuras representativas para o jovem atleta focalizam suas atenções nos aspectos positivos.

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra foi composta por indivíduos voluntários, sendo 17 atletas masculino e 7 atletas femininas, com idade entre 11 e 17 anos, inseridos nas categorias Petiz I, Petiz II, Infantil I, Infantil II, Juvenil I, Juvenil II e Junior. Participaram do estudo mediante a um termo de consentimento livre e esclarecido onde contém todas as informações pertinentes à pesquisa que estará participando

A escolha dos voluntários da pesquisa ocorreu de forma intencional, onde nós pesquisadores nos dirigimos a um clube que mantém a Natação com um caráter competitivo. Aplicando um questionário composto por questões abertas e fechadas. Os atletas levaram um questionário simples de alternativas com 17 questões, onde deveriam responder com base nas atividades relacionadas no decorrer de seus treinos, todos receberam as informações necessárias referentes ao estudo e a um termo de consentimento livre e esclarecido.

Os critérios de inclusão para a realização da pesquisa foram: alunos/atletas de praticantes de Natação, ambos os sexos, com idade entre 11 e 17 anos que nadam em clubes, porém, disputam competições pela Federação.

Os critérios de exclusão para a realização da pesquisa foram: indivíduos com idade inferior a 11 anos e superior a 17 anos, ou seja, que não se encaixam nas categorias formadas pelos clubes.

Vale esclarecer que o presente estudo foi aprovado pela Comissão de Ética e Pesquisa do Hospital Municipal do Campo Limpo.

O experimento constituiu para todos os sujeitos, um questionário com 17 questões abertas e fechadas, na intenção de verificar as possíveis causas dos atletas que levam ao abandono da Natação.

As questões foram inseridas aos aspectos que ocorrem antes, durante e após os treinos e suas relações interpessoais.

TRATAMENTO DE DADOS

Foi elaborado e aplicado um questionário com perguntas fechadas e abertas para um grupo de atletas de Natação do Clube Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa que variam entre 11 a 17 anos, com o objetivo de identificar possíveis causas que poderiam levar jovens atletas a desistência da Natação.

Utilizou-se na pesquisa um grupo amostra (grupo selecionado de uma especialidade dentro de uma população maior) para colhermos os dados para verificar se nossa hipótese se mantem ou não depois de realizada a pesquisa. Houve o cálculo de desvio padrão de idade e tempo de prática dos atletas, feito por uma medida de dispersão, “estimativa da variabilidade dos escores de um grupo em relação à média” (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012 p. 125), assim que dado o escore há a medida de estatística da tendência central, sendo definido como moda. Foi realizada uma análise de média (estatística que apresenta o valor médio de certo resultado, em nosso caso a idade) para mostrar com precisão a média de Idade dos atletas de Natação (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

ANÁLISE DOS RESULTADOS

A análise do material discursivo foi efetuada buscando elementos de natureza quantitativa. Com o intuito de verificar possíveis fatores que possa levar o atleta ao abandono da prática da Natação.

Tabela 1. Descrição das idades, início a prática e tempo de prática (média e desvio padrão) das idades.

Idade (anos)	Início a prática (idade)	Tempo de prática (anos)
13,2 (1,6)	7,2 (2,9)	6,04 (2,6)

Conforme a Tabela 1 aponta, as estatísticas de idade dos participantes, quando iniciaram a prática da Natação e por quanto tempo faz que praticam a modalidade.

Na Figura 1 pode-se analisar que o metabolismo usado na maior parte nos treinamentos vem sendo o treinamento anaeróbio (alta intensidade/baixa duração).

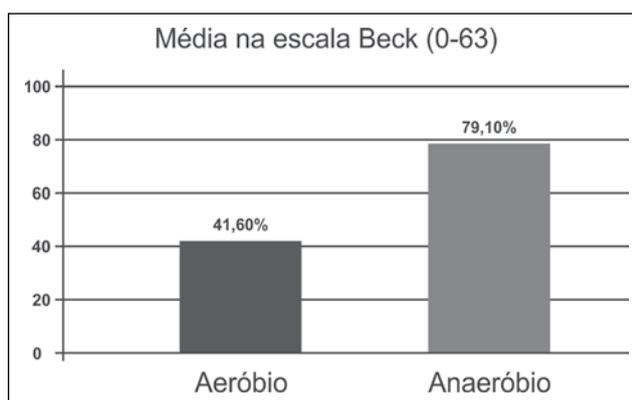


Figura 1. Média do tipo de metabolismo utilizado no treino dos atletas.

Na Figura 2 é apresentado as principais provas que os atletas participantes da pesquisa executam frequentemente. Podemos analisar que a maioria dos jovens atletas tem como sua principal prova o 100 metros livre. Em contrapartida as provas menos realizadas foram: 800 livres, 50 Peito, 200 Peito e 200 Costas.

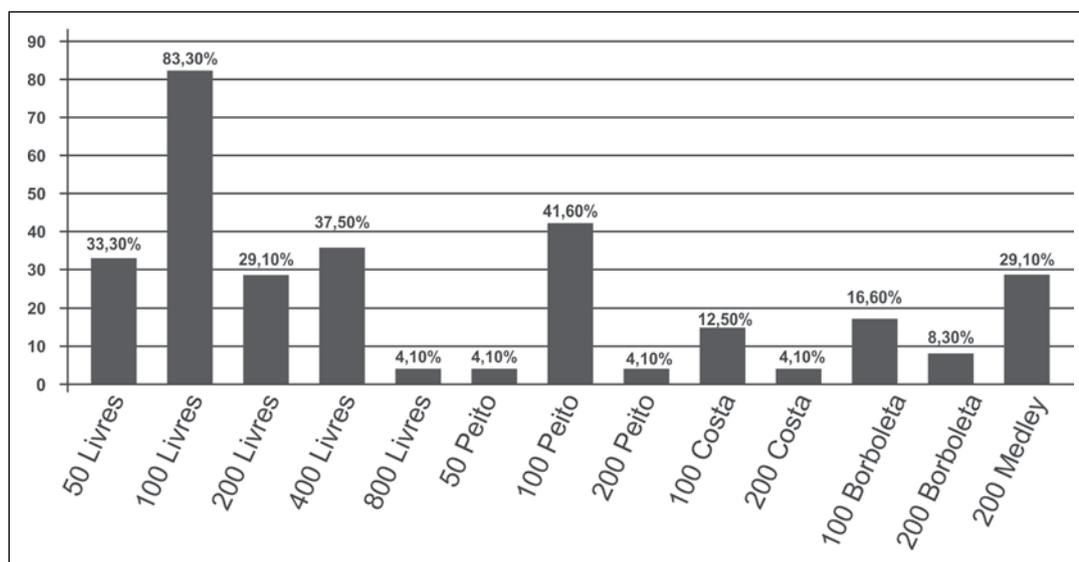


Figura 2. Principais provas dos atletas.

A figura 3 mostra que as atividades com caracter lúdico, segundo a maioria dos atletas não fazem parte do treinamento, outros alunos dizem que acontecem poucos momentos lúdicos dentro dos treinamentos, porem os dados nos mostram também que os momentos lúdicos quando acontecem é de pouca duração.

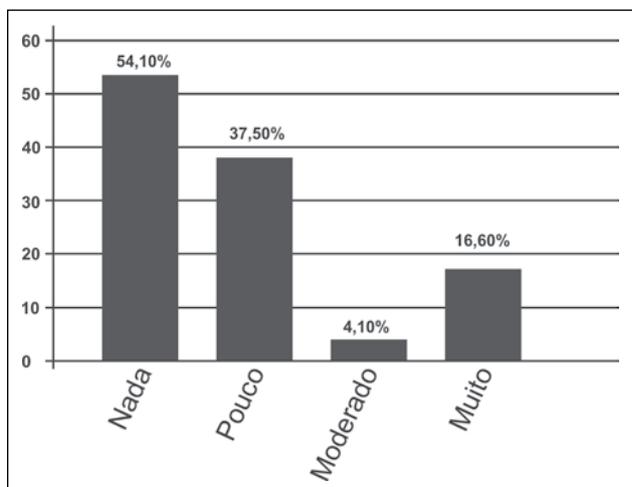


Figura 3. Atividades lúdicas e seu uso dentro das aulas.

Os atletas idealizam um bom técnico de Natação sendo exigente, cobrando resultados, mas sobretudo que ele seja comunicativo e participativo dentro das aulas, dinamizando as aulas, tornando assim, o treino mais agradável para se frequentar, uma minoria de atletas ainda descreve que o técnico deve ser extrovertido para alcançar os mesmos fins citados à cima. Podemos analisar essas informações na figura a baixo.

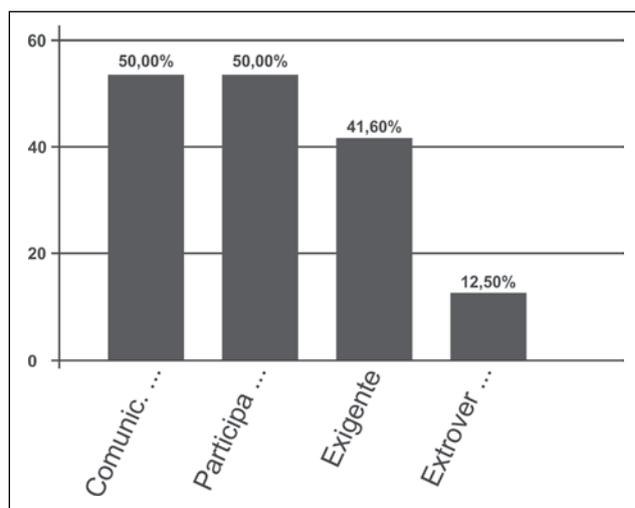


Figura 4. As características de um técnico ideal de Natação no ponto de vista dos atletas.

Pode-se verificar na figura 5, que os alunos são motivados pelo técnico a continuarem a participar tanto dos treinos quanto das competições que o clube oferece e participa, uma minoria descreve que o técnico incentiva, porém, esses incentivos poderiam ser maiores.

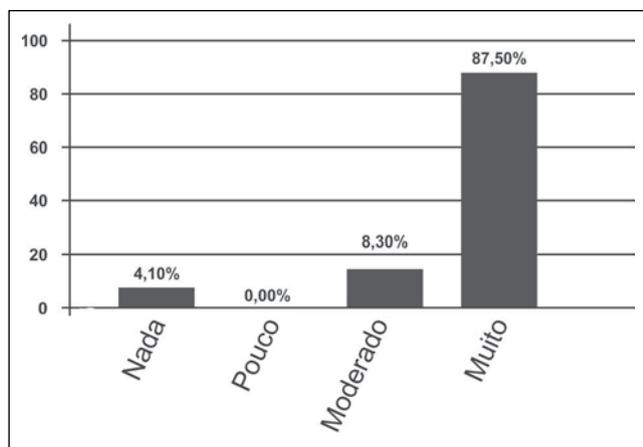


Figura 5. Incentivo do técnico para os alunos treinarem e competirem.

Os dados nos apontam que a maioria dos atletas participam dos treinos pelo prazer a competição, outros ainda participam pelo prazer da pratica, uma quantidade menor praticam pelo incentivo e lazer e uma porcentagem menor ainda por questões de saúde.

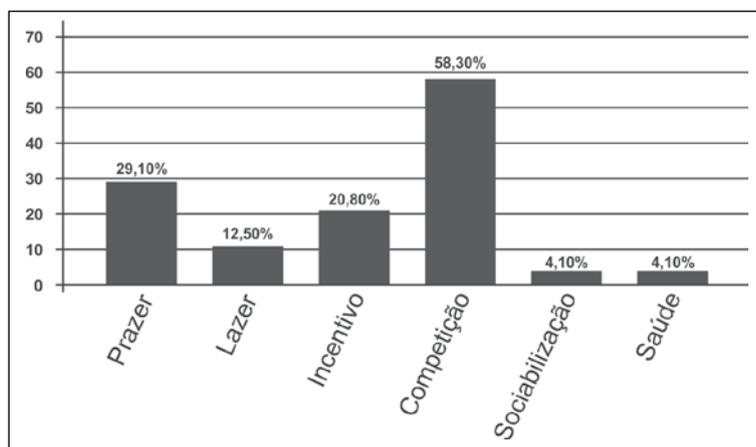


Figura 6. Motivos pela prática da Natação

Pode-se perceber que quase todos os alunos se sentem cansados após os treinos, porém, mesmo com o cansaço os atletas saem dos treinos contentes e satisfeitos com o treino e com seu desempenho.

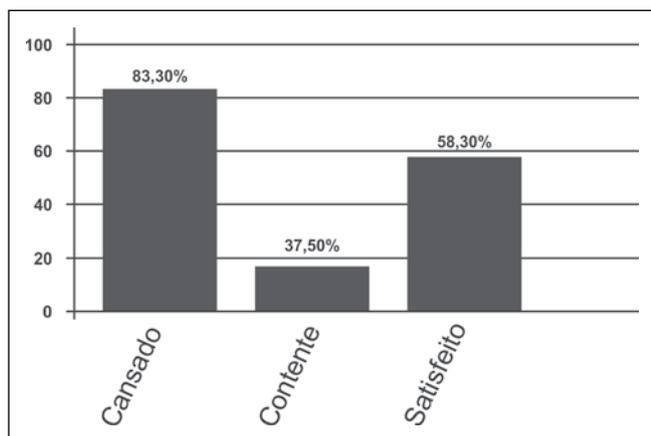


Figura 7. Estado físico dos atletas após os treinos.

A figura abaixo detalha que os atletas estão satisfeitos com os treinos, pois no ponto de vista da maioria dos atletas não falta nada para que possa melhorar os treinos de Natação, alguns disseram que poderia ter mais brincadeiras, poderia ser trabalhado um pouco mais de técnica e também poderia trabalhar mais espírito de equipe.

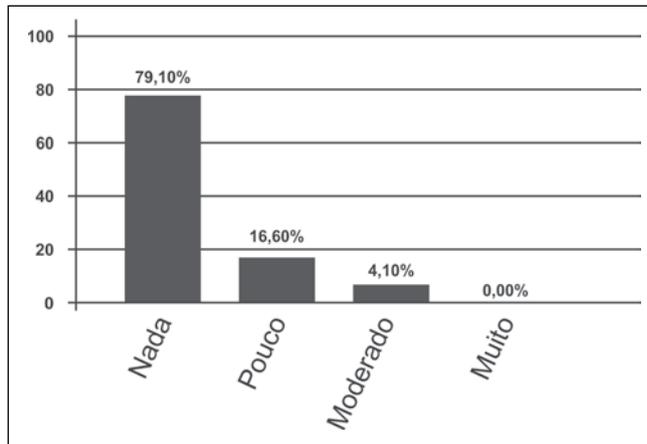


Figura 8. Satisfação dos atletas com os treinos.

Pode-se observar na figura abaixo a opinião dos atletas, sobre o que poderia ter na aula para tornar os treinos de Natação um ambiente mais agradável para os atletas, sendo que muitos falaram que não precisa de mais nada nas aulas, porém, outros atletas disseram que se tivesse mais brincadeiras, espírito de equipe e técnica os treinos seriam mais produtivos.

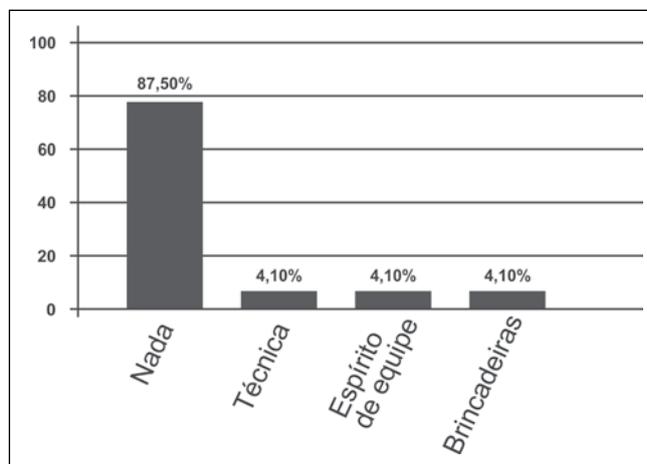


Figura 9. Aspectos a serem melhorados nos treinos do ponto de vista dos atletas.

DISCUSSÃO

Quando estudamos inúmeros fatores que englobam a vivência aquática de jovens atletas deve-se levar em consideração muitos aspectos. Algumas dessas questões se iniciam a partir da idade, Rodrigues; Clemente (2012) descrevem que a idade ideal para a iniciação competitiva no meio aquático não deve ser inferior a 12 anos. De acordo com a pesquisa realizada, aproximadamente 90% dos atletas iniciaram a Natação antes do período proposto pela literatura, tendo no grupo atletas que competem desde os 7 anos, indo contra o que nos propõe a literatura, isso pode ocasionar problemas futuros como descrito no decorrer da revisão de literatura.

Acreditava-se que o atleta de Natação deveria nadar somente quantidade, hoje em dia a literatura comprova o contrario, é preciso realizar treinos aeróbios, para manter o condicionamento físico do atleta, porém, é preciso também realizar treinos específicos para sua modalidade principal, sendo mais viável o atleta treinar tiros de 50 metros, ao invés de nadar 2 km constantes caso seu nado de especificidade seja

50 metros. Com a análise dos dados obtidos, mais de 70% dos atletas fazem treinos anaeróbios indo de encontro com os principais nados de cada atleta, que na maioria desses nados são nados de curta distância, utilizando o metabolismo anaeróbio.

Considerando também que o treino de longa distância pode desmotivar o jovem atleta com a prática de Natação, pois se perde o lúdico dentro do treino, sendo esse um fator importante para essa faixa etária na qual avaliamos, a literatura de Machado *et al.*, (2010) descreve que atividades lúdicas para essa faixa etária sendo num âmbito de prática somente ou num âmbito competitivo é essencial para manter o jovem atleta motivado a continuar com a prática. Os atletas mostraram que não há atividade lúdica nos seus treinos, um fator de risco, pois, os próprios atletas declararam que idealizam um técnico para a Natação sendo não só exigente, mas também participativo, assim como, nos achados de Zanetti *et al.*, (2008). A probabilidade de ter um abandono da prática se torna grande, pois segundo esses atletas a maior motivação deles para permanecerem na prática é a competição, o técnico por sua vez motiva estes atletas a entrarem em competições não acompanhando o que a literatura nos apresenta.

Acredita-se que os treinos precisam ter mais atividades lúdicas para tornar o ambiente mais agradável tanto para o técnico como principalmente para o atleta, pois o nível de humor que o atleta sai dos treinos afetará no próximo ambiente que ele se dirigir, sendo assim, se o atleta sai do treino cansado e estuda depois, por exemplo, ele não terá o mesmo desempenho se ele saísse dos treinos mais contente por ter tido brincadeiras nos seus treinos, brincadeiras estas que foi solicitada por alguns atletas através de nossa pesquisa (ZANETTI *et al.*; 2008).

CONCLUSÃO

O objetivo do presente trabalho foi apresentar possíveis fatores que levariam um jovem atleta a desistir da prática da Natação. Para isso foi solicitado a um grupo de atletas do Clube Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa com idade variada entre 11 a 17 anos, que respondessem a um questionário simples com 17 questões sendo elas fechadas e abertas. Foram analisados os níveis de satisfação dos atletas referente aos treinos e se havia alguma vontade de desistir das praticas, ou opiniões de possíveis melhoras nos treinos.

A Natação é um dos esportes mais antigos e mais procurados. Atualmente muitos procuram a Natação para se obter um melhor rendimento para visar resultados.

No meio aquático há vários fatores geradores de stress no jovem atleta, a começar pela pressão que o sujeito esta exposto. Pressões essas que se priorizam e se iniciam com os técnicos, pais e o ambiente, tanto competitivo quanto nos treinos.

Fatores estes que levam a inúmeros elementos como se priorizando a motivação, medo e o controle, sendo fontes facilitadoras para a desistência da natação.

Com base nos resultados obtidos pode-se concluir que os atletas apesar de seu início prematuro tem satisfação pela pratica, porém, sentem-se muito cansados após os treinos, onde são direcionados e estimulados visando a prática competitiva. Foi destacado também a falta de atividades com caráter lúdico.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V.J. **Formação de esportistas**. São Paulo: Manole, 2005.

BARROS, J.C.T.S; DE ROSE JR, D. Situações de stress na Natação infanto-juvenil: atitudes de técnicos e pais, ambiente competitivo e momentos que antecedem a competição. **Revista brasileira Ciência e Movimento**, Distrito Federal, v. 14, n. 4, p. 79-86, 2006.

BRANDÃO, M.R.F; PIRES, D.A; MARQUES, L.E. O estresse e sua relação com o desempenho esportivo In: BRANDÃO, M.R.F; MACHADO, A.A. **Aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. São Paulo: Atheneu, v. 2, Cap. 4, 2008, p. 83-95.

CHIMINAZZO, J.G.C; MONTAGNER, P.C. Treinamento esportivo e Burnout: reflexões teóricas. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 10, n. 78, Buenos Aires, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd78/burnout.htm>>. Acesso em: 23 ago. 2013.

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte**: da Educação Física escolar ao alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, A.A; GOMES, R.A; BRANDÃO, M.R.F; PRESOTO, D. Especialização esportiva precoce: análise da psicologia do esporte. **Pulsar Revista da Escola Superior de Educação Física de Jundiaí**, v. 2, n. 1, Jundiaí, 2010. Disponível em: <<http://www.esef.br/revista/index.php/pulsar/article/viewFile/2/3>>. Acesso em 15 jun. 2013.

NASSAU, F; GAGLIARDI, E; COSTA, S. **Síndrome de Burnout**: Abandono físico e mental das metas e tarefas. Ago 2011. Disponível em: <http://www.trustsports.com.br/treina_detalhes.php?id=77> Acesso em 13 ago. 2013.

PIRES, D.A; MARQUES, L.E; BRANDÃO, M.R.F; Burnout no esporte: diagnóstico e prevenção In: BRANDÃO, M.R.F; MACHADO, A.A. **Aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. São Paulo: Atheneu, v. 2, Cap. 6, 2008, p. 117-134.

PIRES, D.A; SANTIAGO, M.L.M; SAMULSKI, D.M; COSTA, V.T. A síndrome de Burnout no esporte brasileiro. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 1, p. 131-139, 1. trim. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/refuem/v23n1/a14v22n1.pdf>> Acesso em 08 jul. 2013.

RODRIGUES, E.A.R.F; CLEMENTE, E.B. **Treinamento precoce na natação**: aspectos positivos e negativos. Jan 2012. Disponível em: <http://www.geocities.ws/aquabarra_aabb/Artigos/Treinamento/Texto_26.pdf> Acesso em 06 out. 2013.

SAMULSKI, D; NOCE, F; CHAGAS, M.H. Estresse. In: SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri: Manole, 2009, p. 231-264.

SOARES, A.R; MISKEY, D.H; MARTINS, P. **Aprendizagem na natação infantil de 3 a 6 anos e os benefícios da ludicidade**. Nov 2010. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/artigos/aprendizagem-na-natacao-infantil-3-a-6-anos-e-os-beneficios-da-ludicidade/51953/>> Acesso em 21 jul. 2013.

THOMAS, J.R; NELSON, J.K; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

ZANETTI, M.C; LAVOURA, T.N; BOTURA, H.M.L; MACHADO, A.A. O técnico ideal sob o olhar de atletas de voleibol infanto-juvenis. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Jundiaí, v. 7, n. 1, p. 363-368, 2008.

WEINBERG, R.S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WINTERSTEIN, P. A motivação para a atividade física e para o esporte. In: DE ROSE JR, D. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: Uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002. Cap. 6, p. 77-87.

¹ Centro Universitário Ítalo Brasileiro - UNIÍTALO.

Av. João Dias, 2046.
Santo Amaro
São Paulo/SP
04724-003