

FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

TIAGO AUGUSTO RODRIGUES

INFLUÊNCIA E BENEFÍCIOS DO ESPORTE NA PSICOLOGIA DA CRIANÇA

**SÃO PAULO – SP / BRASIL
2018**

TIAGO AUGUSTO RODRIGUES

INFLUÊNCIA E BENEFÍCIOS DO ESPORTE NA PSICOLOGIA DA CRIANÇA

**Monografia apresentada a
Federação de Taekwondo do
Estado de São Paulo, como
parte das exigências para
obtenção do título de Mestre
5º Dan de Taekwondo.**

São Paulo, 22 de Novembro de 2018.

DEDICATÓRIA

Este trabalho é dedicado a todos os praticantes de Taekwondo, para que através da ampliação de seus conhecimentos a cerca das possibilidades que o Taekwondo pode trazer para todo ser humano, sirva de inspiração para a promoção e fomento desta maravilhosa e encantadora atividade.

Agradeço ainda a oportunidade e apoio dada pela diretoria da FETESP, em especial ao Grão Mestre Yeo Jun Kim, quem sem sua abertura e acolhida, o caminho do Taekwondo não seria o mesmo.

Sumário

1. Introdução	01
2. Iniciação esportiva	01
a. Esporte recreativo	01
b. Esporte educativo	02
c. Esporte competitivo	02
3. Esporte infantil é coisa séria	02
4. A tríade professor, família e criança	04
a. O papel do professor de educação física – educador	05
b. O papel da família	05
c. O papel ativo da criança	06
5. A atuação dos pais no desenvolvimento psicológico das crianças	08
6. Benefícios Psicológicos da atividade física nas crianças	09
7. Considerações Finais	10
8. Referências Bibliográficas	11

Introdução

Na atual condição humana, é de suma importância o estudo referencial da relação da atividade física no desenvolvimento infantil como um todo.

A modernidade, a facilitação dos atos, antigamente físicos, atualmente “digitáveis”, nos levam a pesquisar e entender a real necessidade da atividade física. Atividades que influenciam diretamente no aspecto físico, mas também, e tão importante quanto, no aspecto psicológico do desenvolvimento humano.

E sobre a necessidade de aprimoramento, este trabalho citará importantes fatos que possibilitam a base do desenvolvimento físico e psicológico na criança “moderna”.

Iniciação esportiva

Moreno et. al. (2000) definem iniciação esportiva como um processo de ensino-aprendizagem para a aquisição da capacidade de execução prática e conhecimento de um esporte, considerando este conhecimento o contato com o esporte até a capacidade de praticá-lo com adequação à sua estrutura funcional.

A propósito, Contreras, La Torre e Velazquez (2001) afirmam que a iniciação esportiva é um processo de socialização dos indivíduos, e possui implicitamente determinados valores, conhecimento, condutas, rituais e atitudes próprios do grupo social no âmbito que se realiza a iniciação. Desta forma, a iniciação não é apenas o momento de início da prática de um esporte, mas a totalidade de uma ação que envolve o processo e o produto.

Nesse sentido há um direcionamento interferindo no seu produto, decorrente de sua finalidade. Sendo assim, Sánchez Blázquez (1999) afirmará que a IE pode ser destinada para três fins: o esporte competitivo, o esporte educativo e esporte recreativo.

Esporte recreativo

O esporte recreativo conhecido, também, como esporte-participação, tem como finalidade o bem-estar dos seus participantes, realizado pelo prazer e pela diversão (TUBINO, 2001)

Esporte educativo

O esporte educativo busca colaborar para o desenvolvimento global e potencializar os valores da criança. O esporte educativo encontra-se no meio destes dois extremos, constituindo-se como uma atividade cultural, possibilitando a formação básica e contínua através do esporte (SÁNCHEZ BLÁZQUEZ, 1999). Esta possibilidade da IE busca proporcionar o desenvolvimento de atitudes motrizes e psicomotrizes em relação com os aspectos afetivos, cognitivos e sociais, respeitando os estágios de desenvolvimento humano.

Esporte competitivo

O esporte competitivo ou de rendimento é a prática esportiva com a finalidade de alcançar a vitória, buscando o movimento mais correto tecnicamente, realizando muitas repetições para o aperfeiçoamento da técnica o que leva o praticante a vencer o adversário (BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, 1999).

Essa forma de lidar com o esporte requer muito cuidado, visto que esta pode se tornar uma réplica do esporte de alto rendimento adulto, no qual a criança é tratada como um adulto em miniatura. Isso faz com que esta dimensão do esporte tenha um forte impacto social por exigir uma rede de organizações complexas, envolvendo investimentos financeiros, mesmo em se tratando de um público infantil (TUBINO, 2001).

Esporte Infantil é coisa séria

Que o esporte praticado na infância proporciona vários benefícios para a criança, muitos pais já sabem. Isso muitas vezes faz com que eles procurem atividades físicas para os pequenos desde cedo, às vezes antes mesmo do recomendado pelos especialistas. Talvez o façam até mesmo com a idéia de o filho se tornar um grande esportista (LOPES, P.).

Segundo LOPES, o que os pais precisam saber é que o esporte contribui para o processo de desenvolvimento se considerado como atividade recreativa e iniciado no tempo apropriado. Primeiramente é de fundamental importância os pais não caírem naquela cobrança de esperar do filho o desempenho de um vencedor. Nessa

fase da vida, os professores não ensinam todos os fundamentos do esporte, e sim proporcionam ao aluno apenas uma introdução deste, adaptado à sua faixa etária.

Segundo COZAC, J.R. (2008), a postura dos pais, no momento da escolha dos exercícios físicos ou de uma modalidade esportiva específica para seus filhos, é de fundamental importância e determinante de uma série de fatores que permitem tornar a atividade física das crianças cada vez mais prazerosa. Sobretudo nos dias de hoje, em que elas têm a agenda cheia de compromissos e são cobradas diuturnamente por professores e pais.

É interessante permitir à criança conhecer várias atividades, estimulando-a, porém sempre respeitando suas aptidões e gostos. Como foi citado anteriormente acerca dos benefícios, vale ressaltá-los após os cuidados mencionados: fortalecimento da musculatura e dos ossos, melhora a postura e o sistema cardiorrespiratório. Os benefícios em longo prazo também podem ser sentidos, como: peso equilibrado, prevenção da obesidade e da osteoporose (LOPES, P.).

Possibilitar a elas a livre escolha no momento de optar por este ou aquele esporte é a atitude mais aconselhada. Mola propulsora no exercício da liberdade e da sociabilidade, a atividade física deve ser compatível com o desejo de cada criança, e não com o desejo dos pais. Apenas a título de exemplo, vale lembrar aqui a postura de alguns pais que tudo fazem para que seus filhos pratiquem futebol porque eles, pais, são apaixonados por esse esporte. Se a criança preferir jogar tênis, o conflito se instala. Há também casos em que os pais se destacaram em alguma modalidade esportiva e pressionam os filhos para seguirem seus passos. Caso isso não seja compatível com o desejo legítimo das crianças, teremos problemas à vista. Projetar ideais e sonhos não realizados dando aos filhos a obrigação de concretizá-los geralmente resultam em graves problemas, de ambos os lados (COZAC, 2008).

Relatos de crianças em estudos específicos a esse respeito identificaram os principais motivos para elas se envolverem nos programas esportivos: ter alegria, aperfeiçoar suas habilidades, estar com amigos e conseguir novas amizades, sentir emoções e adquirir forma física. Nada mais legítimo e louvável. Mas quando este alvo não é atingido, o resultado pode ser o afastamento das práticas físicas e desportivas, acarretando com isso o desenvolvimento, inclusive, de patologias físicas decorrentes deste abandono precoce (COZAC, 2008).

Quanto à escolha da modalidade mais adequada à faixa etária, é necessário considerar o estágio de desenvolvimento físico, motor e psicológico. O tipo certo da atividade proposta também deve ser levado em conta, onde a mesma deve contemplar as necessidades psico-fisiológicas de cada faixa etária.

A tríade professor, família e criança

O treinamento psicológico esportivo infantil deve ser dirigido a pais, dirigentes, treinadores, para que reduzam os níveis de exigência quanto ao rendimento da criança. Os treinadores devem participar, para que melhorem sua comunicação com a criança, especialmente durante as competições, procurando ampliar os estímulos positivos e diminuir os negativos. A participação da criança, durante o treinamento psicológico, é de extrema relevância, para que ela tenha um melhor controle de suas emoções e aprenda a utilizar, de forma adequada, seu potencial psicofísico (COZAC, 2008).

Segundo DESCHAMPS (2011), A maioria das crianças que participa de esporte, chega ao máximo para sua prática, por volta dos 12 anos. A pesquisa em psicologia do desenvolvimento aborda que nessa idade e a anterior a ela, estão os períodos críticos, e as conseqüências em sua auto-estima e desenvolvimento social. O esporte pode ter efeitos para toda a vida sobre a personalidade e o desenvolvimento psicológico de crianças.

Um estudo realizado com 8 mil crianças (49% - meninos, 51% - meninas) classificou em importância algumas possíveis razões para participação no esporte:

- A maioria para divertir-se;
- Outras: fazer algo que são boas; melhorar habilidades, fazer exercício e ficar em forma, estar com amigos, fazer novas amizades e competir.

Portanto, a tarefa crucial de líderes e técnicos é aumentar a autopercepção de capacidade das crianças, por exemplo, ensinando-as a avaliarem seus desempenhos por seus próprios padrões de melhora e não por resultados de competições (DESCHAMPS 2011).

Há de se ter muito cuidado quando as crianças apresentam auto-estima baixa, tendendo a sofrer autopunição em situações de baixos rendimentos. Pais, diretores

e treinadores põem muita pressão sobre a criança para conseguir vitórias a qualquer preço. Suas mensagens verbais e não verbais durante as competições são incrivelmente fortes, podendo alterar, de forma significativa, o desempenho do jovem atleta (COZAC, 2008).

O papel do professor de educação física – educador

Neste processo de iniciação a postura do profissional da Educação Física é fundamental, uma vez que irá direcionar todo o processo de aprendizagem. Korsakas (2002) aponta para o fato de que o esporte não possui em si nenhuma virtude mágica, e como qualquer outra atividade pode ser utilizada para várias finalidades, dependendo da intencionalidade com que ele é ensinado e praticado. O esporte não é por si só saudável ou educativo, ele é aquilo que se fizer dele.

Desta forma, o esporte proporciona um contexto de grande potencial educativo, podendo servir como um instrumento para o desenvolvimento de atitudes necessárias na vida social e individual da criança, como aprender a lidar com as experiências como confiança e auto-imagem, ou como um instrumento de alienação.

O papel da família

Considerar o que motivou a criança a iniciar a prática esportiva é altamente relevante para planejar estratégias que facilitem a permanência e continuidade da prática. Neste sentido, a família é o ponto crucial na vida da criança, uma vez que compete a ela a decisão sobre a entrada do filho no esporte e o auxílio no momento da decisão sobre a prática.

E antes mesmo disso terá competido à família as condições para o desenvolvimento das habilidades motoras básicas da criança como engatinhar, andar, subir e descer escadas, correr, jogar bola. Será também creditada ao núcleo familiar a responsabilidade inicial e principal na aprendizagem de hábitos saudáveis e na valorização destes costumes, que vão desde a alimentação e sono, até a prática de exercícios físicos (MARQUES, 2000). Embora esses hábitos servirão de modelo para as crianças e um estímulo para a prática posterior, não se pode ter a certeza de

que aqueles não tiveram o modelo do exercício físico em casa não praticarão exercícios. A prática desportiva é o resultado de um conjunto complexo de fatores, onde a influência familiar não deve ser considerada um determinante, mas sim um facilitador.

Segundo Belló (1999) o fator mais importante no momento da criança praticar esportes é a determinação dos pais. O autor coloca que em geral isso ocorre por volta dos 6 a 8 anos; já a modalidade esportiva escolhida depende das condições de horário, instalações, possibilidades econômicas, dos gostos e da moda presente, além da influência da mídia e do círculo de amizades. Nesse momento de escolhas e decisões, nem sempre o desejo e gosto da criança são considerados.

Em outros casos os pais procuram no esporte a ascensão social vinculando-o ao alto rendimento e a aquisição de ascensão econômica e social. Pode ocorrer nesses casos uma expectativa pelo bom desempenho da criança, gerando exigências excessivas conferindo a essa prática um caráter obrigatório (MARQUES, 2000). Há também os pais que vêem no esporte uma forma de educação, exercitando o físico e o mental da criança. Confirmando esse mito há o apoio da mídia, vinculando a idéia de educação pelo esporte sugerindo que quem pratica esporte não usa droga.

O papel ativo da criança

A infância é um período fundamental de desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo e social. As experiências deste período auxiliarão na formação de características e no desenvolvimento de aptidões, que repercutirão em outras fases do ciclo vital. Acredita-se que a existência da brincadeira ocorre, principalmente, durante a infância e é por meio dessa linguagem, do lúdico, que a cognição das crianças se desenvolve (GABARRA ET AL. 2009).

Assim, percebe-se na brincadeira uma forma de desenvolver habilidades comportamentais e motoras, aprender habilidades úteis para a vida posterior, uma oportunidade de interação social e desenvolvimento de habilidades sociais, bem como o desenvolvimento da criatividade e da imaginação. Decorrente disso, a educação física utiliza-se da brincadeira na iniciação esportiva infantil, tornando a prática esportiva mais próxima do mundo das crianças, além de buscar o

desenvolvimento motor, cognitivo, social e psíquico daquele que pratica (GABARRA ET AL. 2009).

A utilização do lúdico neste momento de iniciação no esporte parece ser fundamental para que a criança sinta prazer na atividade. É importante ressaltar que a motivação intrínseca para o esporte na infância é um fator preponderante para a permanência na prática, reforçando a importância do lúdico como favorecedor da motivação (GABARRA ET AL. 2009).

Esta é a razão da afirmação de Carvalho (1987) sobre a importância das experiências esportivas na infância no sentido da busca do prazer e da adesão livre, colocando a criança como protagonista do gesto, proporcionando a ela, e não apenas ao educador, o significado de sua ação. Essa perspectiva favorece uma atitude ativa da criança no processo da iniciação esportiva, desenvolvendo a sua autonomia, criatividade e espontaneidade, além de proporcionar desde a infância o conhecimento e apropriação do próprio corpo, das suas capacidades, da sua necessidade de cuidado.

Outro ponto a ser destacado na iniciação esportiva infantil é a possibilidade da socialização que se dá na prática das atividades físicas coletivas ou realizadas em grupos. O ambiente social da prática esportiva pode ser muito importante na socialização das crianças, mas que os agentes de socialização – estrutura, filosofia dos programas esportivos, a família e o treinador – podem afetar diretamente a qualidade da experiência. Daí a importância da qualificação do profissional que irá atuar que essa população (GABARRA ET AL. 2009).

O ambiente no qual a criança está inserida exerce influência no seu desenvolvimento. A teoria ecológica desenvolvida por Bronfenbrenner (1986, 1996) demonstra que não só o ambiente familiar é um contexto de desenvolvimento, mas também as instituições infantis. Nesta perspectiva o ambiente ecológico é formado por sistemas: microssistema, mesossistema, exossistema e macrossistema. O microssistema engloba as relações imediatas, como casa e creche. O mesossistema seria o vínculo entre os contextos que a pessoa vive, como as relações em casa e com os amigos da comunidade. O exossistema são os contextos nos quais a pessoa não participa ativamente, mas que interferem em sua vida e podem estar sendo influenciados, como o trabalho dos pais da criança. E o macrossistema contém os

valores, crenças, cultura e subculturas presentes na vida das pessoas (GABARRA ET AL. 2009).

Krebs, Copetti e Beltrame (2000) salientam que o contexto engloba fatores como alimentação, proteção física, estímulo psíquico e cultural da criança. Nesta perspectiva, considera-se que a atividade física e o esporte sejam relevantes neste processo de desenvolvimento, visto que ocorrem nos microssistemas da criança, tais como a escola, clubes, projetos sociais, escolas de esporte.

A atuação dos pais no desenvolvimento psicológico das crianças

Aplicar estratégias da Psicologia do Esporte é vital em ambientes de esportes infanto-juvenis, pois neste período de desenvolvimento, as crianças vivenciam pontos críticos de seus ciclos de aprendizagem, comunicação e afetividade. A liderança adulta qualificada é, em boa parte dos casos, indispensável para assegurar uma experiência benéfica. Além disso, a boa experiência esportiva no período da infância e adolescência traz importantes efeitos para a personalidade, para o físico e para o desenvolvimento psicológico das crianças (COZAC, 2008).

- Amplie o horizonte esportivo de seu filho. Dê a oportunidade de conhecer e vivenciar as mais diversas atividades físicas / esportes;
- Permaneça na área dos espectadores durante os jogos. Acompanhe o desenvolvimento físico e psicológico da criança;
- Não aconselhe o professor sobre como atuar. Ele estudou para isso.
- Não faça comentários depreciativos para professores, árbitros ou pais de atletas de ambos os times. A criança pode sentir-se envergonhada pela atitude dos pais, ou ainda, tendo os pais como referência vai copiá-los na atitude;
- Não tente treinar seu filho durante a competição. Ele provavelmente tem uma periodização já planejada pelo professor, salvo por orientação do mesmo;
- Controle suas emoções para não prejudicar o desempenho esportivo e psicológico de seu filho;
- Mostre entusiasmo, interesse e apoio para seu filho. A criança precisa disto;
- Cuidado com as críticas e comportamentos após uma derrota ou má atuação da criança. Mostre o erro, mas estimule o acerto na próxima atividade;
- Estimule a prática esportiva desde cedo, ensinando sobre seus benefícios;

- Não crie climas de rivalidade. Eles podem surtir efeitos danosos na concepção esportiva da criança.

Benefícios Psicológicos da atividade física nas crianças

Segundo ASSIS (2007), de um modo geral, a prática regular da atividade física, além dos benefícios para a saúde física, ajuda a libertar os tais efeitos estressores causados pelo cotidiano e melhora o bem-estar psicológico.

Sabe-se hoje que a prática de uma simples atividade física aumenta: o rendimento acadêmico, a confiança, a capacidade para lidar com as emoções e o autocontrole, capacidade de raciocínio, memória, percepção, bem-estar, satisfação sexual e eficiência profissional; e diminui o absentismo, abuso de substâncias, irritabilidade e ansiedade, depressão e enxaquecas.

De acordo com o Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos, os benefícios psicológicos de estar ativamente envolvido em programas de atividade são os seguintes:

- a) Redução no estado de ansiedade; b) Redução do nível de depressão ligeira ou moderada ou complemento para o tratamento profissional da depressão severa; c) Redução de neuroticismo e ansiedade; d) Redução dos níveis de stress; e) Efeitos emocionais benéficos, em todas as idades e em ambos os sexos.

Assim conclui-se que os benefícios psicológicos da prática de atividade física parecem ser inquestionáveis, dado o impacto positivo sobre as agressões diárias, bem como aspectos relacionados com a auto-estima, a imagem corporal, o funcionamento cognitivo e autoconfiança.

No que aos jovens diz respeito, as atividades físicas em grupo permitem desenvolvimento de capacidades para trabalhar em conjunto com outras pessoas, de hierarquias diferentes (treinador) e idênticas (outros colegas), onde, juntamente com o papel da família e da escola, vai ajudar o jovem a desvincular-se definitivamente do egocentrismo que é a infância, essencial sobreviver à adolescência.

Considerações Finais

Ao se falar de atividade física, não temos como separar das crianças a importante ligação com os pais e em segundo plano, mas com grande importância, a ação dos educadores da escola e atividades físicas extracurriculares.

Todos intimamente ligados para que a criança tenha durante seu desenvolvimento acesso e qualidade de conhecimentos e práticas.

Aos pais, a maior atenção e dedicação. Aos educadores o compromisso de complementar a base oferecida pelos pais. Às crianças, o comprometimento, confiança e a sempre presente determinação em absorver todo o conhecimento possível. Sem a tríade, qualquer trabalho, principalmente nos aspectos psicológicos poderão ser em vão.

Numa citação “hollywoodiana”: Tudo que é feito em vida, ecoará para sempre na eternidade. Podendo traduzir em que tudo que proporcionarmos para nossas crianças terá sua marca registrada para sempre na personalidade física e psicológica da mesma.

Referências Bibliográficas

MORENO, J.H. (2000) **La iniciación a los deportes desde su estrutura y dinámica: aplicación a la educacion física escolar y al entrenamiento deportivo**. Barcelona, Espanha: INDE Publicación, 1ª ed.

CONTRERAS, O.R., LA TORRE, E. DE, VELÁZQUEZ, R. (2001) **Iniciación deportiva**. Madrid, Espanha: Ed. Síntesis.

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1999) A modo de introduccion. In: D. Blázquez Sánchez (Org.) **La iniciación deportiva y el deporte escolar**, p. 19-45. 4ª edição. Barcelona, Espanha: INDE Publicaciones.

TUBINO, M.J.G. (2001) **Dimensões sociais do esporte**. 2ª edição revisada. São Paulo: Cortez.

BELLÓ, A.P. (1999) **Por qué llevan los padres a sus hijos a hacer deporte**. Madrid, Espanha: Ediciones Internacionales Universitarias.

MARQUES, J.A.A. (2000) **A iniciação esportiva como meio educacional e o trabalho interdisciplinar**. In: K. Rubio (org) **Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo. p. 87-95.

GABARRA, L.M., RUBIO, K., ÂNGELO, L.F. (2009) **A psicologia do Esporte na iniciação esportiva infantil**. São Paulo: União Latino Americana de Entidades de Psicologia.

CARVALHO, A.M. (1987) **Desporto escolar: inovação pedagógica e nova escola**. Lisboa - Portugal: Editora Caminho.

COZAC, J.R. (2008) Site www.ceppe.com.br/index.php/psicologia-esportiva-infantil.html .

LOPES Site www.brasilecola.com/psicologia/esporte-infantil.htm.

DESCHAMPS, S. (2011) Site

www.psicologiadoesporteedoexercio.blogspot.com.br/2011/02/participacao-no-esporteinfantil.html

ASSIS, P. (2007) Site: www.psico-desporto.blogspot.com.br/2007/11/efeitos-e-benefciospsicolgicos-da_26.html