TREINAMENTO PRECOCE NA NATAÇÃO: ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS*

Eliane Aparecida R. Ferreira Rodrigues
Eliana de Barros Clemente

RESUMO

Tem-se observado que nos últimos anos, em todo mundo, houve um aumento considerável no número de crianças envolvidas no processo de treinamento precoce, em busca de resultados imediatos. Observa-se ainda a participação de atletas cada vez mais jovens em eventos internacionais de algumas modalidades olímpicas. Acreditando que o esporte desempenha papel importante no desenvolvimento integral dos indivíduos, este estudo tem como objetivo abordar questões relevantes acerca do treinamento precoce na natação, a influência exercida nos níveis psicológico e social, bem como discussões a respeito da idade propícia para iniciação especializada precoce e as considerações relacionadas ao treinamento, que, sem dúvida, constituem preocupações correntes para os profissionais da área, uma vez que este trabalho precisa ser bem orientado, permitindo assim o sucesso no seu desenvolvimento e evitando o "imediatismo" possibilitando que a criança chegue à idade adulta em condições psicológicas de participar do esporte de alto nível.

Unitermos: Especialização Precoce, Treinamento, Aspectos Psicossociais.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, vêm-se observando que o envolvimento de crianças num treinamento sistematizado tem se iniciado cada vez mais cedo em várias modalidades, inclusive na natação, o que representa um processo crescente de especialização precoce.

Para DARIDO e FARINHA (1995), este fato pode ser creditado à história da Educação Física e esportes que apresenta como seus valores mais importantes a competição e a vitória.

Muito se tem questionado a respeito dos níveis de maturação propícios à iniciação especializada precoce. Essa discussão traz posicionamentos distintos e contraditórios.

De acordo com a bibliografia consultada, pôde-se verificar que há opiniões contrárias entre diversos autores, uns apresentam aspectos desfavoráveis da especialização precoce, enquanto outros não vêem nenhum comprometimento no desenvolvimento do jovem em decorrência dessa especialização.

Os autores que se colocaram contrários à especialização precoce alertam para danos como estresse psicológico, prejuízos emocionais, entre outros. Os favoráveis reagem e afirmam ser possível melhorar a autoconfiança e a sociabilidade.

* Artigo disponível on line via: http://www.jvianna.com.br/jefe/artv2n6_05.PDF

Diante desses fatos que trazem para os profissionais da área grande preocupação, torna-se indispensável um estudo que aborde as considerações para o treinamento precoce.

Dessa forma, o presente estudo tem por objetivo apresentar os diferentes aspectos psicológicos e sociais e as implicações da iniciação especializada precoce.

TREINAMENTO PRECOCE NA NATAÇÃO: ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

Aspectos positivos e negativos do treinamento precoce nos níveis psicológicos e sociais

A crescente valorização nos últimos anos, do esporte de rendimento, em todo mundo, pode ter sido a grande responsável pela precocidade da especialização em vários esportes, como a natação.

A especialização precoce (vulgo treinamento precoce) tem sido segundo MARQUES (1991), resultado basicamente das preocupações de responsáveis como treinadores, pais e dirigentes na preparação desportiva das crianças e jovens talentos, a fim de potencializar a sua formação desportiva especializada, e com isso, obter de forma rápida resultados em determinado desporto ou especialidade desportiva.

O termo treinamento precoce tem a intenção de mostrar que o treinamento nessas condições acontece antes do tempo considerado “ideal”, ou seja, prematuramente, envolvendo crianças de pouca idade num treinamento especializado. No entanto, o efeito deletério do treinamento especializado precoce é motivo de muitas controvérsias entre os autores.

Cratty, Iso-Ahola/Hatfield e Telama, citados por ABREU (1993) atentam para o fato de que os fatores psicológicos e sociais assumem um papel importante para a criança no esporte e que tanto a atividade física quanto o esporte podem ter efeitos positivos e negativos no seu desenvolvimento psicossocial.

Sobre este aspecto, torna -se importante verificar as implicações psicológicas que envolvem o treinamento especializado precoce na natação, abordando os seus custos e benefícios. Nesse sentido, coube a POMPEU (1995), a observação dos possíveis benefícios advindos do treinamento precoce. Para o autor “independente de qualquer ganho fisiológico inerente ao treinamento que possa melhorar o bem estar físico, o esporte melhora a auto-estima, a segurança e a sociabilidade”. Idéia semelhante é apresentada por Duarte e Alfieri, citados por RAMOS (1998), que acreditam que os exercícios físicos e o esporte são de fundamental importância para um bom desenvolvimento físico, psíquico e social da criança. Nesta mesma linha de raciocínio estão os membros da FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE (1997) ao afirmarem que o esporte de competição

deve ser considerado de forma positiva, uma vez que proporciona um desenvolvimento físico, emocional e intelectual da criança e do adolescente, além de afirmar que a experiência no esporte pode desenvolver a autoconfiança e estimular o comportamento social. No entanto, segundo os membros, o treinamento intensificado com o objetivo de atingir um desempenho de alto nível não tem justificativa fisiológica nem educacional, ao contrário, leva freqüentemente a um estresse físico e mental durante o treinamento e a competição.

Outra constatação feita com relação ao benefício advindo da competição é descrita por Hahn, citado por ABREU (1993), ao salientar que a criança adquire uma certa tolerância à frustração a partir do momento em que ela experimenta êxitos e fracassos e aprende a superá-los, a não ser quando o risco de fracasso cresce devido às exigências elevadas.

Rarick, citada por NAHAS (1981), atribui os perigos da atividade competitiva excessivamente estressante ou mal orientada a fatores como as exigências físicas e o estresse psicológico proveniente de esportes altamente competitivos que podem afetar de forma negativa o crescimento e o desenvolvimento.

Na opinião de LEITE (1983), a criança só deve ser introduzida em iniciação desportiva especializada quando puder equilibrar sua tensão psíquica e muscular. A Academia Americana de Pediatria, citada por LEITE, contra - indica competições esportivas na faixa etária de 10 a 12 anos, devido à heterogeneidade de maturação, o que pode causar acidentes, e em razão de prejuízo emocional causado àqueles que são mal sucedidos no esporte. Reforçando e completando esta idéia SHEPHARD (1995) diz que as crianças particularmente, possuem uma dificuldade em lidar com excitação e a pressão da competição intensiva. Segundo os autores BECKER JR. e TELÖKEN (2000) crianças menores têm uma dificuldade maior de enfrentar o stress desportivo que as maiores. O aumento no nível de importância da competição, resulta em fatores que podem vir a ameaçar a alegria e saúde psicológica da criança, como por exemplo o encorajamento a sua especialização precoce no esporte, ao invés de permitir sua participação em vários outros esportes com tipos de treinamentos diferenciados.

Para MARQUES (1991), as pressões para obtenção de sucesso, a supervalorização das competições repercutem negativamente em crianças e jovens que apresentam uma deficiente estabilidade psicológica. Idéia semelhante é apresentada por TEIXEIRA e PINI (1978), a supervalorização dos pequenos campeões, juntamente com a espetacularidade dos grandes desfiles, dos uniformes vistosos, dos troféus e da sensação do fracasso pessoal ou da causa da derrota de sua equipe, apresenta grande perigo para as crianças, que ainda não possuem personalidade ajustada, equilíbrio de agressividade, resistência às frustrações e estabilidade emotiva.

Um consenso de vários autores, Martens, Scanlan/Passer, citados por ABREU (1993) é que dependendo da criança a atividade esportiva pode produzir altos níveis de estresse.

Segundo a FEDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE (1997), crianças com idade inferior a 10 anos não têm a capacidade de reconhecer que os resultados esportivos dependem tanto da sua capacidade quanto do seu esforço, portanto ganhar e perder não são um meio informativo adequado às suas capacidades. Somente na idade de 12 a 13 anos é possível reconhecer que os resultados obtidos no esporte são determinados tanto pelo esforço quanto pela capacidade.

De acordo com NAHAS (1981), a competição desportiva precoce pode representar uma tarefa evolutiva onde poucos têm o privilégio de conseguir êxito, enquanto a grande maioria fracassa. A frustração experimentada por um organismo ainda em desenvolvimento e despreparado psicologicamente para observar (sem danos) um insucesso pode segundo o autor, acarretar prejuízos tanto no equilíbrio quanto na harmonia necessária para uma evolução normal. No entanto, Lawter, citado por FIORESE (1989), as derrotas nas competições fazem parte do desafio total da disputa. Segundo o autor, a derrota não muito freqüente pode contribuir na melhoria da situação de aprendizado e tornar os sucessos posteriores ainda mais satisfatórios.

SILVA e POLATI (1986) observam que raramente impacto da competição é neutro em jovens participantes ou atletas adultos; eles passam por um estado de alegria ou depressão como resultado de suas atividades esportivas. Cratty, citado por BECKER JR. e TELÖKEN (2000) participa da mesma idéia ao dizer que raramente é neutro o impacto da luta competitiva entre os jovens participantes, sejam em seus corpos ou personalidade. No entanto, para o autor “a competição em si mesma não é uma boa nem má, o que realmente importa são as circunstâncias do ambiente onde a criança compete.”

A competição esportiva que não é restrita ao próprio grupo não é bem vista por alguns autores como é o caso de LEITE (1983), que desaconselha as competições que ultrapassam o espaço geográfico da comunidade para crianças com idade inferior a 12 anos e que tenham a presença de espectadores, principalmente dos pais que punem o fracasso ou exaltam exageradamente a vitória, dando origem a crianças mais ansiosas na presença do público. Segundo SAMULSKI (1995), apoio e participação emocional exagerados por parte dos pais podem produzir efeitos negativos no desenvolvimento da personalidade da criança, como ambições exageradas dos pais, pressão do sucesso, cobrança de rendimento e pressão social.

De acordo com NAHAS (1981), a grande intensidade e a freqüência das atividades competitivas que vão além do ambiente escolar ou grupal exigem da criança um grau de especialização incomum para a idade em que se encontra e isso faz com que existam dúvidas consideráveis sobre se os benefícios para um desenvolvimento ótimo são tão importantes a ponto de menosprezar os perigos de lesões e traumas psicológicos que, para o autor, são irreparáveis.

A busca de rendimento no esporte de alto nível, de acordo com BENTO e POMPEU (1995), sujeita o atleta a uma condição de objeto, em que

é manipulado para alcançar um desempenho máximo. BENTO (1989) salienta que o desporto de rendimento de crianças e jovens orientados pela finalidade de produzir rendimento esportivo faz com que o sistema do desporto leve o desportista a perder sua posição de sujeito da atividade e se transforme em objeto, num produto visível, mensurável e valorável, transformando seu corpo num instrumento de apresentação de rendimento do sistema. POMPEU (1995) relata que o esporte de alto nível, quando tomado como um fim, cria o atleta-objeto, e o desempenho se torna mais importante que o próprio homem. Praticado dessa forma, o esporte de alto nível será sempre nocivo, tanto na formação do caráter, quanto para a saúde do atleta.

Neste sentido, fica claro para Counsilman, citado por ABREU (1993), que o desenvolvimento de um programa onde a definição de objetivos não é clara, acaba por não considerar os benefícios às crianças, tornando-as um simples instrumento para a glória de seus pais, técnicos e clubes.

De acordo com SAMULSKI (1995), no esporte de alto nível, a dedicação exagerada do atleta pode vir a afetar negativamente o desenvolvimento da personalidade das crianças, como autovalorização exagerada, fixação pelo rendimento, medo do fracasso, estresse psicológico, instabilidade emocional e isolamento social. Por outro lado, o autor relata que para os pais, professores e treinadores as vantagens do esporte de rendimento para crianças consiste justamente no desenvolvimento de disposições positivas da personalidade, sobretudo no âmbito social, como desenvolvimento da autonomia, autoconfiança, prazer, coleguismo, orgulho, sinceridade, pontualidade, comportamento disciplinar, responsabilidade e capacidade de comunicação.

A antecipação dos jovens num processo de especialização precoce nos esportes em geral e principalmente na natação é um fato que fica evidente na observação de ABREU (1993), onde na década de 70 e meados dos anos 80, a natação competitiva do Brasil apresentou uma evolução nas faixas etárias inferiores (7 a 14 anos), na qual os resultados obtidos por esse jovens nadadores se apresentam em melhores proporções do que os adultos.

Continuando a considerar a especialização precoce na natação MARQUES (1991), diz ser a natação um excelente exemplo, pois como outras (ginástica desportiva e todas aquelas onde os componentes de rendimento são determinadas por fatores coordenativos), a observação que se faz é que a idade de especialização dos seus atletas e a obtenção dos altos rendimentos tem baixado. Este processo decrescente na idade dos atletas é observado claramente por OLIVEIRA (1993), ao relatar que a participação de jovens em competições internacionais tem aumentado consideravelmente, envolvendo especialmente meninas com idades entre 12 e 13 anos na natação e ginástica olímpica, e meninos na natação e atletismo entre 15 e 16 anos de idade.

A crescente especialização precoce e a queda no número de atletas nas categorias subseqüentes serviram de base na tentativa de se descobrir os reais motivos que levavam os atletas da natação competitiva a abandonarem o esporte no auge de suas carreiras, dando origem a uma série de estudos.

Dentre eles um estudo citado por CHAVES (1985), realizado por Hansgeore John, na Alemanha Ocidental, em que se procurou descobrir os motivos que levavam jovens com idades entre 12 e 15 anos de formação competitiva, a piorar ou abandonar a prática da natação nesta fase. Buscou-se informação com cerca de 600 jovens que na sua carreira desportiva, estiveram entre os dez melhores nadadores em suas faixas etárias. Após analisados os resultados, chegou-se a conclusão que existe uma correlação entre a especialização prematura e o desenvolvimento da performance por um lado e o término da carreira prematuramente por outro.

Roberterson, citado por ABREU (1993), verificou em seus estudos que a taxa de drop-out era de 60% do total das crianças que começaram a praticar e competir no esporte organizado e pelo menos a metade desse drop-out era decorrente dos programas e comportamentos dos adultos que estavam diretamente ou indiretamente envolvidos nos mesmos. E, citando Forsyth, pôde-se constatar através de um levantamento que a desistência na natação entre crianças no age group revela que, dos 10 ranqueados, 8 desistiram de competir e nadar, por razões decorrentes ao estresse e monitoria dos treinamentos.

Sobre este aspecto, ABREU (1993), salienta que através de uma observação assistemática pode-se constatar que os motivos alegados pelos jovens atletas a abandonarem a natação referem-se principalmente a aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Com relação aos prejuízos físicos, psíquicos e sociais decorrentes da especialização precoce, a FEDERATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE (1997) enfatiza que o esporte competitivo de alto nível traz riscos de natureza psicológica e de desenvolvimento social além de possuir limites biológicos de rendimento. Segunda essa Federação, a preparação intensiva para a competição desportiva de alto nível pode provocar abandono do esporte e/ou deixar crianças com problemas psicológicos. Tais competições desportivas podem estar organizadas a tal ponto pelos adultos que permita pouco ou nenhum lugar para as relações e o desenvolvimento sociais.

Segundo SAMULSKI (1995), a desvantagem do esporte de alto nível relatado por pais e crianças está na forma de organização das atividades diárias com pouco tempo para outras atividades, altas exigências e estresse emocional. Para o autor os esportistas jovens possuem pouco contato social com seus companheiros fora da escola, devido à dedicação total exigida pelo esporte de alto nível, o que impede o desenvolvimento de atividades nas áreas escolares, recreativas e sociais. Idéia semelhante é apresentada por BENTO (1989) ao observar que o desporto de rendimento com suas cargas temporais de treino ao longo da semana, bem como a tendência em se treinar várias vezes durante o dia, reduz as condições de aproveitar o tempo livre disponível.

O autor ainda atenta para o fato de que o desporto de rendimento conduz os seus praticantes ao isolamento social, uma vez que estes são

freqüentemente separadas dos envolvimentos sociais em que cresceram, como a família, o grupo de colegas da mesma idade, os amigos e conhecidos.

Neste sentido, BASAÑEZ e MONGE (1991) afirmam que a criança precisa do esporte para seu desenvolvimento integral, e a natação, neste caso deve ser um meio educativo e agradável. Se ao contrário, exige-se que cumpra um treinamento específico e horários rígidos, a criança sente-se aprisionada, perdendo sua liberdade e sente que não é mais dona de si, não podendo mais gozar suas horas de lazer com atividades livres. De acordo com os autores todas essas privações vão contra o seu desenvolvimento normal, e quando a pressão sufoca a criança apresenta o desejo de abandonar a natação.

Um problema exposto por PAES (1992) com relação à síndrome de saturação esportiva está na especialização precoce. De acordo com o autor, a especialização exigida na prática de uma modalidade esportiva com relação às posições em função do resultado, do rendimento, enfim da busca pela vitória poderá ter conseqüências irreparáveis na formação de um atleta, podendo até mesmo proporcionar um encerramento precoce da carreira esportiva.

TEIXEIRA e PINI (1978) também relatam sobre a síndrome da saturação esportiva que acomete indivíduos que se iniciaram precocemente na prática esportiva especializada e que apresentam como característica a apatia e até mesmo aversão pelo esporte praticado exatamente naquele momento em que a sua prática deveria ser intensa (17 a 20 anos). São aqueles campeões mirins ou infantis em diversas modalidades esportivas nacionais e internacionais, mas que apresentam uma vida esportiva efêmera, desistindo prematuramente das competições, devido a má orientação médica, técnica, escolar ou familiar.

Reforçando e completando esta idéia BARA FILHO e FEIJÓ (2000) salientam que as etapas do desenvolvimento psicológico, físico e social dos jovens, são muitas vezes desconsideradas pelo treinamento desportivo, fazendo com que a maioria dos atletas não conclua todas as fases de treinamento, devido ao sofrimento que experimentam, conduzindo a fenômenos como burnout (saturação desportiva) e drop-out (abandono precoce). De acordo com os autores, citando (Abreu, Goud et al.), Weineck, é possível observar que os adolescentes são mais suscetíveis a esses fenômenos, devido a sua maior instabilidade física, psicológica e social.

Para Singer citado por ABREU (1993), os níveis de tolerância, de disciplina e de disposição para treinar especificamente determinado esporte é individual de cada atleta. No entanto, o crescente estresse psicológico (fenômeno do burnout) tem sido identificado naqueles atletas que se iniciam muito cedo no esporte, ou aqueles que passam por treinos exaustivos em determinada fase da sua vida.

A crescente especialização precoce na natação e o conseqüente abandono de forma prematura, tornam-se relevantes a partir do momento em que há inúmeras constatações de diversos autores sobre os principais motivos para esse abandono.

De acordo com MARQUES (1991) os motivos que conduzem ao abandono do esporte estão relacionados à rigidez dos treinos, como cargas excessivas e monótonas que se traduzem por estagnação dos resultados e insucessos nas competições, problemas escolares e familiares restantes de uma participação intensa nas tarefas da preparação, bem como saturação do treino e a aversão à prática esportiva.

Sobre esse aspecto, Becker Jr. citado por BECKER JR. e TELÖKEN as maiores queixas entre jovens estão no excesso de cargas e monotonia dos treinos, ao passar diariamente nadando quilômetros, iniciando muitas vezes às 5 horas da madrugada.

Continuando a considerar o abandono precoce da carreira esportiva Burke/Stranb citados por ABREU (1993), afirmam que o estresse psicológico é um dos grandes responsáveis pelos prejuízos causados entre as crianças que praticam a natação competitiva, e que, na maioria das vezes, os pais e treinadores tem a sua parcela de culpa.

Sem dúvida o fracasso pode ser um dos fatores que determinam essa perda de interesse pela atividade. De acordo com PAES (1992), o valor dado às vitórias pela prática competitiva é inversamente proporcional ao valor dado para derrotas, sendo assim a derrota poderá resultar na desmotivação para a prática e, conseqüentemente na parada prematura de um atleta que, circunstancialmente, poderia ser um atleta, de alto nível. Nesse sentido, LEITE (1987) afirma que algumas crianças, ao se iniciarem precocemente em determinadas práticas esportivas, se desgastam cedo e perdem o interesse pela atividade física, demonstrando, às vezes, aversão à sua prática quando na verdade deveriam estar no auge.

IDADE PROPÍCIA PARA A INICIAÇÃO DO TREINAMENTO ESPECIALIZADO NA NATAÇÃO

O fator idade interfere na aprendizagem e no nível de desempenho da criança sendo, portanto, importante considerá-la ao se iniciar a prática desportiva.

Na opinião de CATTEAU e GARROF (1988), o único esporte que não há limite de idade para o aprendizado é a natação. No entanto, para os autores ERICKSEN e FERREIRA (1993) “o treinamento da natação envolvendo crianças requer considerações relevantes ao processo de crescimento e desenvolvimento.” De acordo com os autores para que o treinamento seja eficaz este deve ser fundamentado em dados do desenvolvimento biológico e antropométrico, muito mais do que na idade cronológica.

A idade propícia para se iniciar um treinamento é o ponto chave da discussão que envolve os aspectos relacionados ao desenvolvimento e à maturação.

Nas palavras de BENTO (1995), pode-se entender como desenvolvimento as modificações funcionais ocorridas em todo o corpo, enquanto a maturação se refere ao processo pelo qual o organismo atinge as formas e as funções do organismo adulto.

Um assunto que merece bastante atenção, segundo FIORESE (1989), é a diferença maturacional existente em uma mesma faixa etária, pois nem sempre a idade cronológica corresponde à idade fisiológica em uma mesma criança.

TEIXEIRA e PINI (1978) salientam que os jovens são diferentes entre si, apresentando diferenças tanto no desenvolvimento físico como na capacidade funcional. Nesse sentido, a avaliação de cada um não deve se basear na idade cronológica, mas sim no desenvolvimento geral e principalmente na idade biológica, ou seja, na sua maturação orgânico funcional.

De acordo com BENTO (1995), antes de se aplicar um treinamento à criança é preciso que se determine a fase de desenvolvimento em que esta se encontra. A observância somente da idade cronológica é insuficiente, uma vez que o crescimento, o desenvolvimento e a maturação acontecem num ritmo individual e, portanto, variando de um indivíduo para o outro. Para o autor, o melhor é avaliar os caracteres do desenvolvimento sexual e a idade óssea.

De acordo com BORGES (1990), ao se estabelecer a idade de iniciação esportiva, não se deve basear nas crianças crescidas, pois os “meninões” já se encontram em plena desarmonia de crescimento. Segundo o autor, deve-se basear na idade biológica, ou seja, no desenvolvimento fisiológico do organismo por apresentar uma margem de segurança maior. Idéia semelhante é apresentada por MARCONDES (1985), quando diz que a decisão a respeito da participação ou não da criança em competição esportiva não deve se basear na idade cronológica, pois as crianças “grandonas” não são obrigatoriamente amadurecidas. Segundo o autor, o melhor é basear na idade biológica. Nesta mesma linha de raciocínio estão TEIXEIRA e PINI (1978) ao descreverem que a idade cronológica relacionada à estatura, ao peso e às precocidades do crescimento somático, características dos chamados “meninões”, está longe de ser fisiológica e portanto, não serve de base para a determinação da idade de início competitivo. Para o autor, a idade biológica, ou seja, o desenvolvimento fisiológico geral do organismo e o grau de maturação sexual são mais eficientes do que a estatura, o peso e a idade cronológica. Portanto, a iniciação do jovem na atividade esportiva especializada deve ser estabelecida através da idade biológica, sem que haja receios de incidir em falhas que poderão prejudicá-lo no seu desenvolvimento orgânico-funcional.

Para POMPEU (1995), estabelecer a idade correta para o início de um treinamento desportivo especializado é um ponto importante para a futura vida atlética. Segundo o autor, a idade biológica deve ser a referência usada para a formação do atleta.

De acordo com TEIXEIRA e PINI (1978), a idade biológica pode ser determinada com segurança através do método utilizado por Tatafiore, que se baseia na complementação do fenômeno puberal, ou seja, no aparecimento do osso sesamóide do dedo mínimo, que ocorre aproximadamente aos 16 anos de idade para o sexo feminino e 17 anos para o sexo masculino. Este período coincide com o término do crescimento em estatura e maior desenvolvimento endócrino próprio da fase final da puberdade. Com relação à determinação da idade de início competitivo, os autores consideram dois pontos fundamentais.

O primeiro diz respeito ao desenvolvimento auxológico do organismo nas suas diferentes faixas etárias, e o segundo refere-se aos tipos de iniciação esportiva. Idéia semelhante é apresentada por NAHAS (1981), quando diz que a decisão sobre a idade crítica para participação em treinamento e competição formal deve levar em conta tanto os fatores individuais, que são variáveis, como a característica do desporto. Para o autor, a maturação apropriada para a prática do desporto especializado e competição formal é entendida como um conjunto de características do desenvolvimento (anatômicas, fisiológicas, motoras e psicológicas) que torna possível uma boa adaptação orgânica da criança, como a resposta ao estresse do esforço físico-competitivo, evitando alterações sérias no desenvolvimento harmônico.

Com este raciocínio concorda BORGES (1990), ao descrever que a idade para iniciar a atividade física formal, competitiva e sua duração, reúne tanto fatores de ordem técnica com orgânica, ou seja, da maturação do organismo. No entanto, a determinação dessa idade deve corresponder à boa adaptação orgânica da criança como respostas às exigências impostas pelo esforço físico competitivo, evitando o aparecimento de alterações no desenvolvimento do indivíduo.

Até o momento o que se pôde observar foi uma preocupação por parte dos autores em mostrar qual o critério de avaliação mais seguro usado para saber se a criança se encontra realmente “pronta” para um treinamento esportivo especializado.

Entretanto, a participação ou não da criança nesses treinamentos e a idade ideal para o seu início são ainda assuntos que estabelecem uma divergência de opiniões entre os autores como se pode observar a seguir.

DARIDO e FARINHA (1995) analisam a taxonomia proposta por GALLAHUE (1982), e registram que somente após a aprendizagem das chamadas habilidades básicas e sua diversificação é que poderiam então ser incluída a aprendizagem de novas habilidades esportivas. Idéia semelhante é apresentada por NAHAS (1981) ao dizer que o início do treinamento regular especializado só deve ter início a partir do momento em que houver um desenvolvimento básico multilateral da criança e após sua opção pela especialização numa área onde suas potencialidades são mais aparentes. Acrescentam-se a esta informação os estudos de Rosadas, citado por PAES (1992), que afirma que o treinamento só se acentuará na formação de uma criança quando esta apresentar uma base chamada maturação sensoriomotriz

que, no processo de desenvolvimento da criança, só irá se manifestar na terceira infância.

TEIXEIRA e PINI (1978), dão a sua contribuição ao relatar que a idade mais adequada para o início competitivo corresponde ao período do desenvolvimento orgânico situado entre a puberdade e a adolescência, onde há maior desenvolvimento do sistema muscular.

Um consenso entre vários autores (Azevedo, Larson, Patrick e Barbant), citados por NAHAS (1981), é que a participação dos jovens em atividades altamente competitivas só deve acontecer após a fase puberal (15-16 anos para meninos e 14-15 anos para meninas). Para OLIVEIRA (1978), a faixa etária adequada está acima dos 15 anos de idade, pois até esta os esforços de grande intensidade devem ser evitados com o objetivo de manter a integridade física da criança. BASAÑEZ e MONGE (1991) concordam ao descreverem que o desenvolvimento desportivo de alto nível deve ser iniciado somente quando se atingir a adolescência. Sabe-se que o treinamento desportivo especializado com a finalidade de alcançar um rendimento de alto nível inclui exigências elevadas apesar de se observarem resultados animadores nos trabalhos realizados com crianças. TEIXEIRA e PINI (1978), são de opinião que a criança e o jovem não devem ser submetidos a exercícios físicos praticados em épocas que não sejam adequadas ao seu desenvolvimento orgânico, o que pode levá-los a sofrer conseqüências negativas para sua idade. Nesse sentido CARDOSO (1997) afirma que o esporte antes do pleno amadurecimento sexual da pessoa só deve figurar como lazer e recreação.

Na opinião de LEITE (1983), as crianças devem ser submetidas a atividades livres e lúdicas, baseadas no desenvolvimento psicomotor, desenvolvimento de fatores de execução, que darão suporte a prática especializada. Nessas condições, a prática da atividade física atua de modo a favorecer completa e satisfatoriamente o crescimento e o desenvolvimento do indivíduo. Para o autor, fica claro ao se estudar sobre o aspecto da “precocidade e iniciação desportiva” que não é de grande importância a especialização precoce da criança, copiando técnicas específicas e aprimoradas. Ao contrário, é importante que a criança se instrua nos jogos ricos em variação e adquira através deles uma noção correta e completa dos possíveis aspectos qualitativos e diferenciais envolvidos nas atividades, favorecendo assim, a instalação de padrões motores.

Bento, citado por DARIDO e FARINHA (1995), diz que a afirmação de que a especialização precoce é altamente perigosa para o desenvolvimento da criança ignora completamente a discussão entre seu desenvolvimento e as exigências que lhes são colocadas, pois na preocupação obsessiva de proteger a criança de exigências elevadas esquece-se que a falta de exigências é o maior perigo da sobrecarga.

A preocupação em se iniciar a criança precocemente em uma modalidade esportiva está mais voltada para uma forma de trabalho adequado, que respeite o seu desenvolvimento do que com a idade propriamente dita.

Mitra e Mogos, citados por FIORESE (1989), relatam que não há limite de idade para iniciar o desenvolvimento das qualidades motoras. O que existe é a adequação dos meios e métodos para que isso aconteça, bem como o período de maior intensidade de desenvolvimento e outros de relativa estagnação.

Para WEINECK (1987), o treinamento corporal deve ser estimulado principalmente na infância e na adolescência, desde que seja aplicado em conformidade com a idade e com o nível de desenvolvimento.

Reforçando e completando esta idéia MARQUES (1991), diz que a partir do momento em que o treinamento estiver adaptado ao desenvolvimento físico, psíquico da criança, não deve haver razão para receios. No que diz respeito a competição no desporto infantil CATTEAU e GARROF (1988), afirmam que as crianças podem ser orientadas desde cedo para as competições de natação, pois o que importa é se a sua aprendizagem se deu de forma racional aos 6 ou 7 anos, podendo contribuir para que se torne um excelente nadador aos 12 e 13 anos visto que alguns nadadores com esta idade já atingiram o mais alto nível internacional.

Entretanto, Lima, citado por PAES (1992), salienta que essas competições são positivas desde que a criança estabeleça suas próprias regras e limites.

TEIXEIRA e PINI (1978) se colocam a favor das atividades esportivas na infância, desde que estas sejam orientadas criteriosamente, a ponto de ser estímulos favoráveis ao perfeito desenvolvimento do organismo, sem que incidam sobre as repercussões negativas, passíveis de serem observadas. Entretanto, apesar de reconhecerem o valor altamente educativo e formativo da competição, os autores são de opinião que para especialização esportiva, devem-se respeitar os limites da infância escolar (7 a 10 anos). Par estes autores, a participação imediata da criança no esporte não devem ter como objetivo a criação de um recordista infantil e sim a de preparar um bom substrato físico e psíquico para uma futura especialização esportiva, despertando na criança o espírito esportivo através da consciência esportiva estabelecida pela contínua vivência no esporte.

Considerações para o treino

Antes de iniciar um treinamento especializado infantil é de fundamental importância que algumas orientações sejam seguidas a fim de que o trabalho seja desenvolvido adequadamente, de modo que não venha prejudicar a saúde da criança.

A criança precisa do esporte para o seu desenvolvimento integral e, a natação neste caso,deve ser um meio educativo e agradável se caracterizando por um processo mais formativo. Isto pode ser observado nos relatos feitos por BASAÑEZ e MONGE (1991) onde alertam para o fato de que

a natação deve ser provedora de diversão, satisfação e formação das crianças e, portanto priorizando o aspecto formativo e não competitivo da modalidade.

O prazer pela prática e o desenvolvimento integral da criança parecem ser elementos fundamentais no treinamento infantil. Na opinião de Lima, citado por PAES (1992), o prazer é um elemento que deve estar presente no treinamento de crianças e jovens, pois a ausência deste elemento poderá resultar em prejuízos para o treinamento e conseqüentemente em menor rendimento. Para o autor, é merecido que tanto as crianças como os jovens tenham uma atividade desportiva séria, em que as suas práticas de aprendizagem, de iniciação e de competição sejam fundamentadas, orientadas e dirigidas corretamente. Segundo ele, a atividade desportiva séria é aquela que tem objetivos o prazer pela prática e a atividade educativa como um fim de desenvolvimento integral da criança. PAES (1992) salienta que a criança e o jovem devem ser educados de forma integral, de modo que a atividade física de forma orientada proporcione um aspecto favorável à realização social e à integração social.

Para SAMULSKI (1995), o desenvolvimento integral da criança (motor, cognitivo, motivacional, emocional e social) deve ter prioridade no esporte de alto rendimento, não objetivando o desenvolvimento do rendimento motor unilateralmente e a otimização da performance.

Num programa de treinamento envolvendo crianças, a elaboração dos conteúdos e métodos de trabalho devem ser voltadas para essa população, visando uma preparação generalizada de modo a evitar a especialização precoce. Tal fato fica evidenciado nos dizeres de BENTO (1989) ao afirmar que tanto as condições de treino quanto as de competições devem ser ajustadas à situação particular da criança, ou seja, às aptidões, capacidades e circunstâncias de desenvolvimento, e os conteúdos e métodos de treinamento devem apresentar contornos infantis.

Membros da FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE (1997) relatam que deve haver uma adequação do conteúdo e dos métodos de treinamento para as crianças. Segundo a Federação, devem ter prioridade a variedade de movimentos e o condicionamento físico geral, e a especialização deve ser deixada para mais tarde. Os ambientes de treinamento devem ser organizados de forma a proporcionar isso.

Na opinião de BENTO (1989), a formação da condição física, bem como a variedade de movimentação, deve ter prioridade; a especialização começa mais tarde. Trata-se de uma educação físico-motora (corporal) que possui um cunho formativo global, modificadora da condição total (corporal, motora, anátomo fisiológica e psíquica). COSTA (1997) participa da mesma idéia quando diz que o treinamento com crianças deve ter uma preparação generalizada, em que o desenvolvimento é multilateral, propiciando maior variação de movimentos de modo a evitar a especialização precoce. Para o autor, a especialização muito precoce e o treinamento unilateral devem ser evitados a fim de que não ocorra perturbação no processo de crescimento e maturação da criança.

Nesse sentido, POMPEU (1995) afirma que o professor não deve nos primeiros anos de vida treinar somente uma qualidade física. Segundo o autor, essa especialização precoce, além de ser prejudicial e imprópria, faz com que a criança perca o interesse pela atividade. Para tanto, faz-se necessário que os treinamentos dos jovens possuam uma variabilidade de atividades não só pela otimização do seu desenvolvimento motor, mas também como fator motivacional evitando a monotonia dos treinos. (BARA FILHO e FEIJÓ 2000). Relembrando que este último foi observado entre autores pesquisados anteriormente como um dos fatores para o abandono na natação competitiva.

Para CHAVES (1985) “os treinamentos devem ter caráter geral devendo objetivar um aumento do arsenal de habilidades motoras e não haver uma especialização prematura da modalidade escolhida”. FIORESE (1989) concorda ao escrever que as atividades e o treinamento não devem levar a uma especialização precoce da modalidade escolhida e sim ter um caráter geral com objetivo de aumentar o manancial das habilidades motoras, sendo executadas de modo livre e em forma de jogos. CHAVES (1985) e FIORESE (1989) afirmam que a tentativa em se desenvolver o potencial atlético das crianças precocemente deve ser evitado. Na opinião de BENTO (1989), a formação motora geral é mais que um princípio, é uma necessidade pedagógica exigida pela estruturação e construção correta e em tempo oportuno do rendimento esportivo. Dessa forma verifica-se que o treinamento a longo prazo é a melhor forma para planejar a carreira e o tempo necessário para se alcançar a alta performance.

Portanto, os técnicos de natação e conseqüentemente os clubes devem ser responsáveis por considerar os aspectos científicos na preparação do treinamento de crianças. (ERICKSEN e FERREIRA, 1993).

A freqüência semanal dos treinos, bem como a aplicação do volume e da intensidade dos treinamentos, são pontos a serem considerados a fim de se evitar um desenvolvimento antecipado do potencial atlético de crianças, podendo ser observados no relato de DARIDO e FARINHA (1995) quando advertem sobre o fato de que o volume e a intensidade do treinamento devem ser administrados ao longo do tempo de modo a evitar o imediatismo. Neste sentido, TERRA (1990) defende que se o estímulo dado à criança for adequado, considerando suas limitações físicas, emocionais, sociais e intelectuais, a natação irá sem dúvida lhe proporcionar um desenvolvimento harmonioso.

Para TEIXEIRA e PINI (1978) durante a idade evolutiva os treinamentos esportivos devem obedecer a uma programação com grandes intervalos entre um período e outro que se tornam cada vez menores com a evolução das fases que vão da infância à adolescência. Entretanto, para BENTO (1989) a freqüência semanal de treino da criança pode ser a mesma do adulto. Mas o volume e a intensidade dos exercícios dependem da idade e do estado de rendimento do praticante, bem como do caráter das unidades de exercitação de treino.

Aspectos relacionados com a realização do treino por parte das crianças em função da pressão exercida por pais ou treinadores foram levantados por WEINECK (1987), BASAÑEZ e MONGE, (1991), DARIDO e FARINHA (1995) e LEITE (1983).

Para WEINECK (1987), a realização do treinamento deve ser voluntária e não por pressão dos pais ou do treinador. Do mesmo modo, BASAÑEZ e MONGE (1991) afirmam que a criança não deve ser demasiadamente pressionada. Para os autores, o mais importante é a sua satisfação, pois ela é essencial. Para DARIDO e FARINHA (1995), a busca do rendimento deve ser decorrente da própria automotivação e não das pressões exteriores. De acordo com LEITE (1983) a criança deve realizar a atividade física livremente e não sobre pressão, a fim de garantir mais tarde a aceitação de responsabilidades e de regras.

A essência lúdica e o tempo livre são elementos intimamente relacionados que devem compor o treinamento especializado infantil. Para os autores DARIDO e FARINHA (1995) se há um aspecto que merece consideração quando se trata de introduzir uma criança numa única atividade esportiva de alto rendimento, é o respeito a sua essência lúdica. Na opinião de CHAVES (1985), os treinamentos devem ser realizados de forma bem livre, sendo importantes as atividades em forma de jogos.

Para Marcelino, citado por DARIDO e FARINHA (1995), o aspecto lúdico está intimamente ligado com o chamado tempo livre, que por sua vez, caracteriza a infância e esta, para o autor, deve ser marcada pelo descompromisso e pela falta de obrigações. BENTO (1989) salienta que o tempo livre da criança não deve ser de todo absorvido pelo treino e pela competição; ela deve dispor de tempo suficiente para outros domínios da vida como escola, família e amigos. Para o autor, importam situações que permitam a criança usufruir de contatos sociais variados, além daqueles estabelecidos no treino e nas competições, como no círculo da família e dos amigos. O que deve ser evitado é um eventual isolamento. Igualmente, deve ser garantido um espaço suficiente para que o tempo livre seja usado no cultivo de outros interesses além do esporte.BASAÑEZ e MONGE (1991), desenvolvendo esta idéia salientam a importância de que o técnico de natação obtenha conhecimentos de pedagogia e psicologia conduzindo de forma satisfatória seus nadadores, e sabendo retê-los, permitindo que estes, de vez em quando, faltem ao treinamento para que possam ir ao cinema ou mesmo se reunirem com os amigos etc.

Muitas crianças envolvidas em atividades esportivas especializadas e que participam de competições formais não se encontram preparadas para enfrentar situações advindas dessas competições, é o que adverte NAHAS (1981) ao afirmar que a iniciação desportiva especializada como competição formal exige que a criança tenha atingido um desenvolvimento psicomotor que a coloque em condições de desenvolver as funções necessárias para a situação proposta, como um grau de intelectualidade que lhe permita compreender e maturação psicológica para lidar com a glória e as frustrações que ocorrem na competição. Para o autor é importante que se selecionem e

quantifiquem as atividades competitivas em que a criança está envolvida, pois estas atividades representam um fenômeno psicossocial de conseqüências consideráveis no desenvolvimento infantil. Para BASAÑEZ e M0NGE (1991) o treinador realmente capacitado, deve selecionar os eventos que mais motivam os nadadores, lembrando-se sempre de que as competições antes de tudo hão de proporcionar-lhes alegria e entretenimento, e ir formando nas crianças uma mística de nadador. Que nadar seja a ação realizada pelo próprio prazer e satisfação.

Na opinião de BENTO (1989), no trabalho com crianças só se deve aspirar a competições que estejam integradas no plano normal e na sistemática da formação.

Considerando o período de duração BASAÑEZ e MONGE (1991) sugerem que as competições para crianças devem ser de curta duração e ainda proporcionar divertimento. O que se pode observar nos relatos de BENTO e BASAÑEZ e MONGE, citados anteriormente, é ausência de informação para maiores esclarecimentos dos aspectos que envolvem a competição infantil, como período de duração, organização e outros, deixando dúvidas quanto à forma correta de realização.

Todas as considerações feitas pelos diversos autores neste item, sem dúvida são de suma importância para que haja um bom desenvolvimento no trabalho com crianças, permitindo a estas a permanência no esporte e o seu desenvolvimento no tempo oportuno, garantindo no futuro somente boas lembranças dessa prática.

CONCLUSÃO

Pela revisão de literatura feita, foi possível conhecer opiniões antagônicas dos diversos autores com relação aos diferentes aspectos que envolvem o processo de especialização precoce.

Quanto aos aspectos psicológico e social, fica evidente que os pontos positivos resultantes do treinamento precoce, como melhor capacidade de socialização, autoestima, autoconfiança, entre outros, são pouco relatados, quando comparados aos pontos negativos, que incluem estresse físico e psicológico e prejuízos em nível emocional. Percebe-se também que os autores que se posicionam contrários à especialização precoce condenam a competição desportiva antes dos 12 anos de idade, bem como aquelas competições que vão além do espaço geográfico da comunidade, pois as crianças ainda encontram-se despreparadas psicologicamente.

Dos estudos analisados pelos autores, foi possível constatar que a especialização, prematura está diretamente ligada ao abandono precoce da carreira esportiva, o que é decorrente de fatores como pouco tempo reservado às relações sociais e outras atividades, alta exigência e rigidez dos treinamentos (responsáveis pelo estresse físico e psicológico) e fracassos caracterizando, assim, a síndrome de saturação esportiva.

É de senso comum o não-estabelecimento de uma idade em termos cronológicos para a iniciação de um treinamento especializado. Esta deve ser baseada na idade biológica, ou seja, no desenvolvimento fisiológico do organismo, uma vez que a idade cronológica é insuficiente, pelo fato de os indivíduos apresentarem uma diferença no desenvolvimento e na maturação do organismo, além de se considerarem também as características do desporto. No entanto, a iniciação num treinamento especializado somente é recomendada para o período situado entre a puberdade e a adolescência. Outro fato relevante é a forma de treinamento que deve ser adequada à idade e ao desenvolvimento das crianças, de modo que estas sejam submetidas a uma ampla variedade de movimentos, promovendo, assim, o seu desenvolvimento integral sendo a especialização deixada para mais tarde.

Portanto, as atividades envolvidas no treinamento devem ser lúdicas, permitindo à criança tempo livre suficiente para interesses diferentes do esporte.

Diante do exposto, é possível reconhecer que o treinamento especializado precoce é um tema polêmico e que necessita de maior aprofundamento em pesquisas de campo, para que as dúvidas quanto à realização ou não de um treinamento nessas condições possam ser esclarecidas. Torna-se necessário também um conhecimento mais aprofundado por parte dos profissionais envolvidos nesse processo, para que haja o desenvolvimento de um trabalho adequado que respeite os limites e a individualidade de cada um.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, R. C. Análise do fenômeno do drop-out em nadadores de 12 a15 anos de ambos os sexos, no estado de Minas Gerais. Belo Horizonte, 1993.
Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Departamento de Educação Física,
Universidade de Minas Gerais.

BARA FILHO, M. G.; FEIJÓ, O. G. Psicologia desportiva aplicada a jovens atletas.
Revista de Educação Física, n. 124, p. 11-8, jan./jun. 2000.

BASAÑEZ, N.; MONGE, C. A importância da idade no progresso da natação competitiva. Nadar: Revista Brasileira dos Esportes Aquáticos, São Paulo, v. 5, n. 34, jan. 1991.

BECKER JR., B.; TELÖKEN, E. A criança no esporte. In: ____. Manual de psicologia do esporte e exercício. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.

BENTO, J. O. A criança no treino e desporto de rendimento. Revista Kinesis, v. 1,
n. 1, p. 9-35, jan./jul. 1989.

BENTO, P. C. A idade do treino. Nadar: Revista Brasileira dos Esportes Aquáticos, São Paulo, v. 9, p. 22-3, dez. 1995.

BORGES, C. J. Desporto infantil: abrangência, implicações e contribuições. Revista
Sprint Magazine, v. 7, n. 46, p. 17-21, jan./fev. 1990.

CARAZZATO, J. G. A criança e o esporte: idade ideal para o início da prática esportiva competitiva. Revista Brasileira de Medicina Esportiva, v. 1, n. 4, out./dez. 1995.
CARDOSO, M. Quando é cedo demais. Revista Veja, Rio de Janeiro, p. 70-3, 1997.
CATTEAU, R.; GARROF, G. O ensino da natação. 3. ed. São Paulo: Manole, 1988.
CHAVES, R. S. O treinamento, a especialização e a competição precoce para criança. Revista Sprint Magazine, v. 4, n. 2, p. 74-7, mar./abr. 1985.
COHEN, T. O risco da atividade física precoce. O Globo, Rio de Janeiro, jun. 1994.
Jornal da Família.
COSTA, A. F. A criança e o treinamento desportivo de alto rendimento. Revista Sprint Magazine, v. 15, n. 91, p. 33-7, jul./ago. 1997.
DARIDO, S. C.; FARINHA, F. K. Especialização precoce na natação e seus efeitos
na idade adulta. Revista Motriz, v. 1, n. 1, jun. 1995.
ERICKSEN, O. A.; FERREIRA, M. R. Natação: desenvolvimento da “performance”
em crianças. Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, APEF, v . 8, n. 15, p. 12-5, 1993.
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE. Treinamento físico
excessivo em crianças e adolescentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte,
v. 3, n. 4, p. 122-4,. out/dez. 1997.
FIORESE, L. Os efeitos do treinamento precoce em crianças e adolescentes. Revista da Fundação de Esporte e Turismo, v. 1, n. 2, p. 23-31, 1989.
KARAM F. C.; MEYER, F. Influência do esporte na fase de crescimento e maturação
do esqueleto. Revista Brasileira de Medicina Esportiva, v. 3, n. 3, p. 79-81, jul/set.
1997.
LAWTER, J. D. Psicologia do esporte . 2. ed. São Paulo: Manole,1987.
LEITE, M. M. Educação física: implicações na prática desportiva precoce no crescimento e desenvolvimento infantil. Viçosa: UFV, 1981.
MARCONDES, E. Atividade física e crescimento. Revista Pediatria: Revisões e Ensaios, São Paulo, v. 7, p. 51-60, 1985.
MARQUES, A. A especialização precoce na preparação desportiva. Revista Treino
Desportivo (2ª série), n. 19, mar. 1991.
NAHAS, M. V. A competição e a criança. Comunidade Esportiva, v. 2, n. 15, p. 2-5,
jul/ago. 1981.
OLIVEIRA, A. R. Aspectos psicossociais da criança atleta nos Estados Unidos. Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, APEF, v. 8, n. 15, p. 20-5, 1993.

PAES, R. R. Aprendizagem e competição precoce: o caso do basquetebol. Campinas: Ed. Unicamp, 1992.

POMPEU, F. A. M. S. Considerações biológicas sobre o treinamento de crianças e
adolescentes. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 3, n. 1, p. 43-64, 1995.
RAMOS, A. T. Criança/adolescente e a atividade física. Revista Sprint Magazine, v.
18, n. 94, p. 13-7, jan./fev. 1998.
SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte . Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1995.
SHEPHARD, R. J. Custos e benefícios dos exercícios físicos na criança. Revista
Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 1, n. 1, p. 66-84, 1995.
SILVA, R. T. N. e POLATI, V. R. Esporte x competição. Nadar: Revista Brasileira
dos Esportes Aquáticos, São Paulo, v. 1, n. 2, jul./ago. 1986.
TEIXEIRA, H. V. e PINI, M. C. Aulas de educação física; 1o grau. São Paulo: Ibrasa, 1978.
TERRA, D. V. O lúdico antes da competição. Nadar: Revista Brasileira dos Esportes Aquáticos, São Paulo, v. 4, n; 31, p. 18, out. 1990.
WEINECK, I. Manual do treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 1985.

Índice

INTRODUÇÃO 1
TREINAMENTO PRECOCE NA NATAÇÃO: ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS 2
IDADE PROPÍCIA PARA A INICIAÇÃO DO TREINAMENTO ESPECIALIZADO NA NATAÇÃO 8
Considerações para o treino 12
CONCLUSÃO 16
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 17