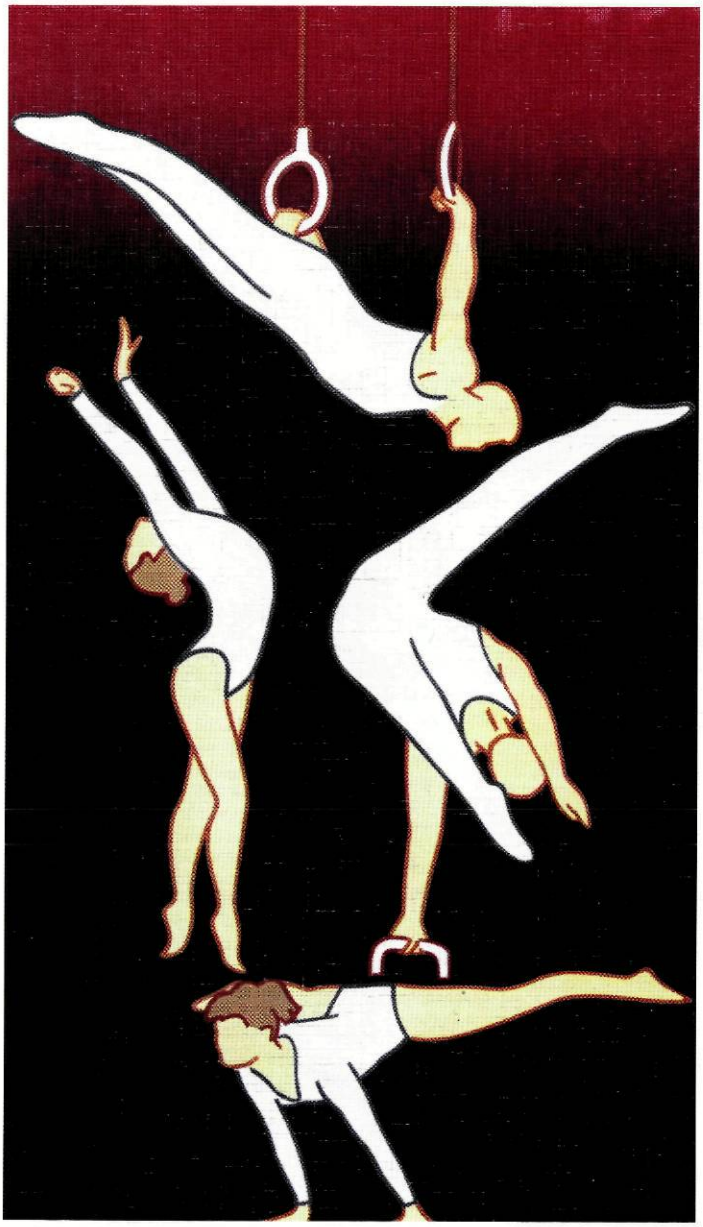
UNIVERSIDADE DO PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E DE EDUCAÇÃO FÍSICA



GINÁSTICA DESPORTIVA FEMININA

ESTUDO DA IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA NA FORMAÇÃO DE JOVENS ATLETAS

Alda Corte-Real

1995

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física

Universidade do Porto

GINÁSTICA DESPORTIVA FEMININA
ESTUDO DA IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA NA FORMAÇÃO DE JOVENS ATLETAS

Dissertação apresentada às provas de doutoramento no ramo de Ciências do Desporto, especialidade Pedagogia do Desporto, nos termos do Artº 6 nº 2 alínea c do Decreto-Lei nº 388/70 de 18 de Agosto.

Alda Maria Bessa Côrte-Real Oliveira Ferreira Gomes

Maio de 1995

Ao Armando Miguel
Ao Luis
À Cristina
À minha mãe

Agradecimentos

A realização desta tarefa, apesar do seu carácter individual, teria sido impossível de levar a cabo sem o entusiasmo e o estímulo de várias pessoas. Mesmo correndo o risco de cometer algumas injustiças, não poderia deixar de expressar o meu reconhecimento aos que mais directamente comigo colaboraram:

Ao Prof. Doutor Jorge Bento pela amizade, pelos ensinamentos e pelo estímulo constante que sempre me dispensou ao longo de todos estes anos e que foram decisivos para a realização deste trabalho.

Ao Prof. Doutor Francisco Sobral pelas sugestões e orientação inicial deste trabalho.

Ao Prof. Doutor António Marques pelo cuidado e preocupação que demonstrou por mim e pelo encorajamento que sempre me dispensou para a realização deste estudo.

À Prof. Doutora Corália Vicente pela amizade, interesse e disponibilidade que me dispensou na realização de uma das tarefas "complicadas" do meu trabalho - a análise estatística.

À Drª. Margarida Henriques pela disponibilidade, amizade e interesse que sempre me dispensou, apesar das suas inúmeras ocupações e tarefas profissionais. Não teria sido capaz de dar vida a este estudo sem a sua preciosa colaboração.

Ao Prof. Doutor João Paulo Vilas Boas pelo constante encorajamento para a realização deste trabalho e pela amizade que desde sempre me dispensou.

À Prof. Doutora Eunice Lebre pelo empenho e amizade com que colaborou na realização deste trabalho , nomeadamente na sua leitura atenta.

Ao Prof. Doutor José Maia pela disponibilidade e apoio que me dispensou em determinadas fases da elaboração deste trabalho.

Ao Prof. Doutor Paulo Machado pela preciosa ajuda e colaboração nas várias etapas da recolha de dados.

Aos colegas do Conselho Directivo António Marques, Amândio Graça e Paula Brandão pelos inúmeros ensinamentos que deles recebi na gestão da faculdade e pela amizade que sempre me dispensaram.

A todos os colegas do Gabinete de Ginástica e restantes colegas e amigos desta faculdade, nos quais se incluem Teresa Oliveira, Pedro Sarmento, Jorge Mota, Jorge Pinto, Paula Queiroz, José Augusto, José Virgílio, pelo constante apoio e amizade que sempre me dedicaram.

A todos os alunos que colaboraram na recolha de dados. Sem a vossa disponibilidade não haveria dados para este estudo.

Ao meu irmão Eduardo e à Livraria Civilização por toda a disponibilidade e empenho no arranjo tipográfico de todos os exemplares da minha tese.

Ao Engº António Alberto Castro Neves por toda a simpatia e amizade com que colaborou no arranjo da capa do meu trabalho.

A todas as ginastas que constituiram a amostra deste estudo.

Aos pais das ginastas e ex-ginastas pela disponibilidade e amizade com que colaboraram nas entrevistas, que constituiram uma parte importante deste trabalho.

À minha mãe pela paciência com que sempre me substituiu nas "tarefas caseiras" e ao Armando Miguel, ao Luis e à Cristina pelo carinho e apoio que sempre me dispensaram.

ÍNDICE

1.- Introdução **1**

2.- O papel da família na prática desportiva dos jovens **7**

2.1.- O suporte e o modelo dos pais na prática desportiva dos jovens 9

2.2.- A importância do apoio dos pais na formação de jovens atletas com talento 19

3.- A relevância dos incentivos da família no contexto dos modelos de detecção e selecção de jovens atletas **35**

3.1.- Modelos genéricos de detecção e selecção de jovens atletas 37

3.2.- Modelos de detecção e selecção de jovens em Ginástica Desportiva Feminina 44

4.- Material e Métodos **75**

4.1.- Amostra 77

4.2.- Métodos e Instrumentos 79

4.2.1.- Medidas antropométricas 79

4.2.2.- Indicadores físicos 81

4.2.3.- Indicadores técnicos 85

4.2.4.- Características familiares 87

4.3.- Procedimentos estatísticos 90

5.- Apresentação dos Resultados **91**

5.1.- Medidas antropométricas 93

.. Peso e altura 93

.. Índice ponderal recíproco 94

5.2.- Indicadores físicos 94
.. Força, velocidade e amplitude articular 94

5.3.- Indicadores técnicos 97
.. Pontuações da ginastas do G1 97
.. Pontuações das ginastas do G2 e G3 97

5.4.- Características familiares 98
5.4.1.- Resultados das entrevistas aos pais das ginastas ... 98
5.4.2.- Resultados das entrevistas aos pais das ex-ginastas 106

6.- Discussão dos resultados **115**

6.1. Considerações sobre as medidas antropométricas 117

6.2. Indicadores físicos 118
6.2.1. Força, amplitude articular e velocidade 118

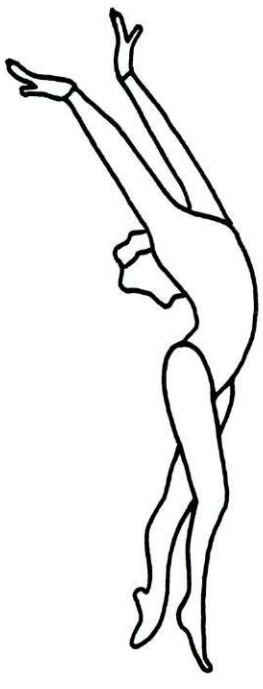
6.3. Indicadores técnicos 121
6.3.1. Avaliação técnica das ginastas do G1 121
6.3.2. Avaliação técnica das ginastas do G2 e G3 122

6.4. Características familiares 123
6.4.1. Composição do agregado familiar e nível sócio-económico dos pais 124
6.4.2.- A rotina diária e tempos livres da família 125
6.4.3.- O envolvimento dos pais na actividade desportiva da filha 129
6.4.4.- As faltas aos treinos e compromisso dos pais perante a prática desportiva 130
6.4.5.- Razões para a prática do desporto 131
6.4.6. - Atitude e expectativas dos pais face à competição 133
6.4.7. - Motivos das ex-ginastas para desistir 134
6.4.8.- Impacto da actividade desportiva..... 135

7.- Conclusões **137**

8.- Bibliografia **145**

9.- Anexos **165**



1. INTRODUÇÃO

O desporto com a sua dimensão multifacetada e como impacto social, transformou-se no fenómeno mais transcendente e espectacular do século. O hábito da prática desportiva, para além de ser uma compensação enriquecedora face ao sedentarismo e à rotina imposta pela sociedade, tornou-se numa necessidade social. Quando praticado de uma forma sã, é uma actividade gratificante, que proporciona muitas experiências motivadoras. Perante os grandes espectáculos clássicos, como os Jogos Olímpicos, podemos constatar que o desporto é uma grande fonte de cultura. Ele é, enfim, uma escola de preparação para a vida diária, pois comporta não só a dimensão lúdica, como também ensina o competidor a receber a vitória "sem vaidosismos extravagantes e a encarar o fracasso sem dramatismos amargos" (Durantéz,1991). Assim sendo, o desporto deveria ser encarado, como um dos factores por excelência na educação dos jovens.

A participação dos jovens no desporto é cada vez mais evidente, pelo que os especialistas sentiram a necessidade de identificar o jovem atleta pelas suas potencialidades, para o integrar num procedimento, que é reconhecido na literatura como o processo de detecção, selecção e formação de jovens atletas. Esta problemática levou a que muitos investigadores se dedicassem ao estudo das variáveis que podem definir um atleta de sucesso, para proporcionar aos técnicos, os indicadores considerados indispensáveis na selecção destes jovens.

A obtenção da performance desportiva é hoje considerada como um processo complexo de combinação de vários factores, que se interrelacionam e que são imprescindíveis na detecção e selecção de jovens atletas. Neste processo, é necessário ter conhecimento dos requisitos estruturais, funcionais, neuro-motores e psico-sociais, indispensáveis para a prestação a alto nível de cada modalidade, bem como proporcionar aos jovens um programa e um enquadramento social adequados à sua formação. A observação do envolvimento do atleta é um dos factores que se reveste de uma certa importância neste campo e que é muitas vezes descuidada nos modelos de selecção de jovens desportistas (Russel, 1987). Este autor afirma que o atleta com talento necessita não só de boas condições de treino, métodos adequados e oportunidades competitivas como também precisa de viver num local de privilégio e ter um bom suporte/apoio dos pais, para poder desenvolver as suas potencialidades. A variável demográfica é, assim,

enunciada por este e outros autores (Sosniak, 1985; Bloom, 1985; Rowland, 1990) como um dos factores decisivos para predizer o sucesso desportivo, onde o apoio da escola e da família devem ser considerados como pressupostos essenciais.

Os atletas que se envolvem na especialização de um determinado desporto vão deparar-se, ao longo da sua carreira desportiva com momentos de grande alegria, assim como de frustação e desencorajamento. A obtenção do sucesso não é tarefa fácil e combiná-lo com satisfação é duplamente difícil. Em muitos desportos, como por exemplo a ginástica, estas situações são vividas numa fase muito jovem da vida do atleta, pelo que se torna indispensável que os pais saibam viver com os seus filhos essas etapas e ajudá-los a estabelecer prioridades, para que sejam capazes de adequar os seus objectivos à prática do desporto. A forma como os pais dos atletas orientam os seus filhos através destas experiências, revela-se crucial no seu desenvolvimento atlético. Quantas vezes os treinadores deparam com jovens ginastas, plenos de potencialidades e aptidões e que são levados à desmotivação e até à própria ruptura, por falta de um apoio e suporte adequados da família.

Assim, tendo estado envolvida há alguns anos no processo de formação de jovens ginastas, parece de extrema importância a criação de um modelo de detecção, selecção e formação de jovens ginastas, onde sejam contemplados, não só os indicadores de ordem física e motora, como todos os factores que se relacionam com o envolvimento da família durante a carreira desportiva do jovem, já que eles representam um papel crucial na sua formação.

Centramos o nosso estudo nesta preocupação. O seu objectivo é conhecer o papel que a família desempenha na formação de atletas de competição em Ginástica Desportiva Feminina (GDF) e analisar as características da estrutura famíliar, que possam ser associadas ao sucesso na prática desportiva.

Assim, para uma melhor compreensão e conhecimento desta temática, dividimos o nosso estudo em três partes, que embora distintas se complementam e justificam:

1ª - Apoiando-nos na literatura existente, procuramos apresentar uma visão tão abrangente quanto possível, sobre o papel que a família deve desempenhar na formação dos jovens desportistas e sobre a relevância que os investigadores emprestam a este tema, nos modelos de detecção e selecção de jovens atletas

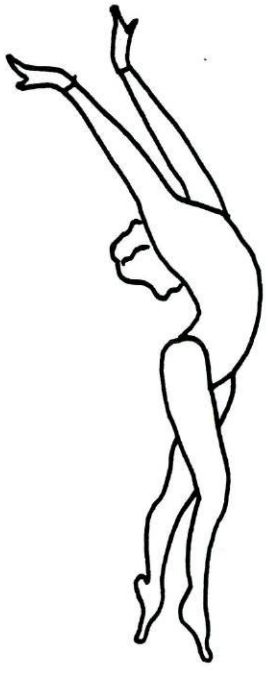
2ª - Para a realização do estudo experimental e para melhor concretizar os objectivos deste estudo, observamos dois tipos de famílias:

.. **Famílias cujas filhas praticam GDF** - seleccionamos doze ginastas (GIN) de GDF de um clube e observamos a sua evolução a nível físico e técnico durante um época competitiva. Paralelamente procuramos conhecer alguns indicadores da estrutura familiar destas ginastas, que pudessem dar-nos pistas sobre o tipo de envolvimento, o interesse, as expectativas e os valores dos pais relativamente à prática desportiva das suas filhas.

.. **Famílias de ex-praticantes de GDF:** seleccionamos doze famílias, cujas filhas foram praticantes de GDF (EX-GIN) e analisamos alguns indicadores que nos pudessem dar a conhecer características particulares destas famílias (conceitos sobre a prática desportiva, envolvimento social, rotina diária e ocupação dos tempos livres, etc.) bem como os motivos que levaram as ginastas a desistir da prática da ginástica

3ª -Na última parte do nosso estudo e através da análise dos seus resultados, procuramos estabelecer algumas relações entre as características de ambos os grupos de famílias, que pudessem estar associadas às diferentes atitudes das GIN e EX-GIN perante a prática da ginástica.

Assim, pretendemos comparar e analisar as diferentes características dos dois tipos de famílias, para podermos elaborar um estudo que nos permita compreender o ginasta de competição, não só pelo seu valor físico e técnico, mas como produto de um percurso longo de aprendizagem, onde os factores sócio-culturais e consequentemente a família representam uma componente importante.



2. O PAPEL DA FAMÍLIA NA PRÁTICA DESPORTIVA DOS JOVENS

2.1.- O suporte e o modelo dos pais na prática desportiva dos jovens

O desporto organizado para jovens evoluiu grandemente nas últimas décadas. É sabido que ele pode ter um papel importante na socialização e por seu intermédio os jovens são postos em contacto com valores culturais inerentes à sociedade, que muito contribuem para a sua formação. O seu valor é muitas vezes notado pelas próprias crianças que declaradamente aceitam sempre melhor os que demonstram possuir mais capacidades atléticas (Roberts & Treasure, 1992). Para a maior parte dos jovens, praticar desporto é saudável e divertido e apresenta-se como uma experiência motivadora. Normalmente a criança não necessita de ser estimulada para a prática desportiva. Correr, saltar, trepar, jogar, são actividades que surgem como um necessidade de "queimar energias" e de escapar à monotonia. Debater-se com o problema de enfrentar os outros em competição e reagir ao "stress" por ela provocada, constrói a auto-confiança, ensina como responde à situação de ganhar e perder e dá valor à auto-disciplina. A experiência competitiva é um domínio importante para todas as crianças, não só para o seu crescimento, como para o reconhecimento dos padrões de amizade, como factor de motivação e para a construção da sua própria auto-estima (Rowland, 1990). Lee (1993) refere que a prática desportiva dos jovens, desenvolve as suas capacidades e habilidades, a auto-estima, o sentido de responsabilidade, a harmonia e a subordinação a si próprio.

Porém o desporto competitivo para os jovens é uma experiência social em que estão envolvidos não só os praticantes, como uma enorme quantidade de adultos (treinadores, juízes, pais, espectadores, dirigentes, etc.). Nos últimos anos a participação dos jovens no desporto tem-se tornado numa área cada vez mais controversa, precisamente devido às atitudes dos adultos, que têm uma influência muito marcante nos jovens. Eles podem ter um papel muito significativo nas suas experiências desportivas, se contribuirem com uma avaliação positiva e reconhecimento social do desporto (Scanlan & Lewthwaite, 1988). A atitude dos adultos afecta a natureza da participação dos jovens no desporto e determina o seu entusiasmo ou a sua desmotivação. De entre todos os adultos envolvidos neste "círculo de influências", o treinador e os pais representam o papel mais importante.

Debruçar-nos-emos essencialmente sobre a influência que os pais podem ter na participação desportiva dos jovens e analisaremos alguns aspectos onde o seu apoio e suporte se afigura indispensável para uma correcta integração do jovem no desporto.

Muitos factores podem ser considerados para explicar a atitude dos jovens face ao desporto, mas poder-se-á perguntar se algum será mais influente do que o modelo dos pais. A família tem um enorme poder para moldar os hábitos da criança durante as idades mais baixas. No caso da ginástica, ela é apresentada por Fisher & Borms (1990), como a fonte mais importante de motivação para o envolvimento no desporto. A importância dos modelos e atitudes dos pais face à participação no desporto e à obtenção de êxitos desportivos dos jovens, é reconhecida por vários autores (Sosniak, 1985; Rowland, 1990; Bloom, 1985).

A adaptação social da criança promovida pela família, o tipo de educação e os valores éticos, são determinantes para as suas atitudes, comportamentos e escolha do desporto. Mesmo quando as mães trabalham e os pais estão muitas vezes fora, as suas atitudes, expectativas e comportamentos afectam significativamente os jovens, no que se refere à prática desportiva. Wood & Abernethy (1989) afirmam que a estrutura social do meio ambiente está grandemente relacionada com o envolvimento no desporto, sendo a família e muito especialmente os pais os principais agentes influenciadores. Quando uma criança escolhe participar em experiências desportivas, é quase sempre determinada pela influência social que recebe dos seus pais.

Alguns estudos indicam que os pais têm um papel muito importante na orientação da criança para o desporto. Além disso também sugerem que os pais dos atletas têm uma certa tendência para se envolver no desporto. Todos os jovens necessitam de muito apoio e encorajamento dos pais, para melhor se integrarem no desporto. Segundo os autores acima referidos, não é de surpreender que atletas de sucesso refiram que receberam uma grande influência dos pais durante a sua infância. O encorajamento dos pais é considerado muitas vezes como um dos requisitos mais importantes e é apontado como sendo essencial para a criança desenvolver a sua própria imagem.

O apoio dos pais é, desta forma, citado por muitos autores (Tiainen & Telama, 1984; Rowland, 1985; Sosniak, 1985; Gilroy 1993; Van Yperen, 1993; Lee, 1993) como um dos factores de motivação mais forte para um programa físico estruturado de qualquer criança. Alguns estudos mostram-nos que existe mesmo uma correlação positiva entre os hábitos de prática desportiva das crianças em idade pré-escolar e a quantidade de exercício praticado pelos pais (Rotella & Bunker,1987; Rowland, 1985, Fish et al.,1989) . Desta forma, os pais devem ser encorajados para organizar regularmente actividades desportivas em família, tal como corridas, passeios de bicicleta, jogos, acampamentos, etc. para criar hábitos desportivos nos seus filhos. É desencorajador verificarmos que, na sociedade actual, os pais passam cada vez menos tempo com os seus filhos, não prestando grande atenção à prática regular de desporto. O "National Children and Youth Fitness Study II"(Ross & Pate, 1987, cit. por Rowland, 1990) refere que poucos pais dispõem de uma vez por semana para sair com os seus filhos e praticar desporto, o que se justifica por factos que se relacionam com os problemas inerentes a uma sociedade moderna, galopante em exigências. A "família" deixou de ter o sentido que anteriormente lhe era atribuído, a taxa de divórcios aumentou assustadoramente, pais e mães trabalham muitas horas fora de casa, o que torna, em muitos casos, quase impraticável uma vida saudável e fisicamente activa.

Todos os pais constroem ao longo da sua vida valores e comportamentos que tentam transmitir aos seus filhos através da educação: alguns valorizam mais o desenvolvimento intelectual, outros dão mais ênfase ao desenvolvimento atlético, outros ainda, valorizam os dois aspectos e simultaneamente transmitem aos seus filhos a importância de construir amizades. A criança vai, assim, estabelecendo a sua própria identidade, baseada grandemente nos valores dos pais e durante a sua infância, adopta frequentemente estes valores, defendendo-os contra outras opiniões. Este aspecto está muito relacionado com a dimensão "modelação", que Woogler & Power (1993) apresentam sobre o comportamento dos pais, que podem ter uma grande influência na participação dos jovens no desporto e que mais adiante descrevemos. Parece, assim, importante que os pais saibam orientar os seus filhos de acordo com os seus valores, mas proporcionando-lhes oportunidades para os questionar e opinar sobre diferentes formas de estar. Esta atitude dos pais, vai ajudar o jovem a aprender a relacionar-se com a

sociedade, de acordo com os seus própiros pontos de vista e simultaneamente respeitar os defendidos pelos outros (Rotella & Bunker, 1987).

Nesta perspectiva é frequente que as crianças se sintam atraídas pelas actividades desportivas que os seus pais praticam. Esta atracção ainda se torna mais acentuada, quando os pais dão mais ênfase à componente recreativa que o desporto pode proporcionar. A primeira condição importante, para que a criança se envolva no desporto, é sentir satisfação através da sua prática. Este factor é muito mais importante do que o nível de prestação que possa vir a atingir. Principalmente se a criança é muito jovem (6/7 anos) é necessário incentivá-la para a prática, qualquer que seja o seu nível de prestação. Assim, o papel mais importante que os pais podem desempenhar, é precisamente saber conduzir as experiências desportivas dos seus filhos, proporcionando-lhes um constante encorajamento e entusiasmo. Esta orientação pode constituir a chave essencial para uma boa integração no desporto. Se os pais souberem ensinar os seus filhos a gostar do desporto e paralelamente a ver nele o que há de mais positivo em diferentes situações, estarão assim a contribuir para que o jovem esteja mais preparado para aceitar as suas prestações (boas ou más) e as reacções dos seus adversários.

A participação da criança no desporto está totalmente dependente da decisão da família.Todos os pais pais querem o melhor para os seus filhos, e tentam durante a sua infância proporcionar-lhes vivências que os ajudem a construir a sua personalidade. A prática desportiva toma um lugar relevante neste contexto, pelas qualidades de comportamento que pode ensinar aos jovens. A forma como esta experiência desportiva se pode tornar motivadora e com sucesso, é uma tarefa onde os pais, melhor do que ninguém, podem ter uma influência muito significativa. As exigências do mundo desportivo parecem, hoje em dia, contribuir para que o envolvimento dos jovens no desporto se inicie muito cedo, o que faz com tenham que ser os seus pais a tomar essa decisão. Qualquer criança poderá beneficiar com a prática desportiva, no entanto, nem todas estão preparadas para um comprometimento demasiado precoce. É necessário ter algumas precauções com as exigências que se colocam aos jovens em idades muito baixas, pois a pressão dos pais nesse sentido, pode produzir problemas muito maiores do que apenas a falta de interesse pela modalidade. Muitas vezes são os pais que estão mais motivados para a prática desportiva e exigem dos seus filhos prestações para as quais não estão ainda preparados. Malina (1986) chama a

atenção de que os jovens devem estar preparados para participar no desporto de competição e refere que esta prontidão está muito estreitamente relacionada com o grau de crescimento, com a maturação e o desenvolvimento dos jovens, que aquele autor reveste de grande importância na participação desportiva. A prontidão dos jovens para o desporto está assim relacionada, por um lado, com aqueles pressupostos e por outro, com as exigências de cada modalidade. O interesse da criança pela prática desportiva deve ser também considerado. Se é importante que a criança esteja preparada para praticar desporto, paralelamente torna-se fundamental que os pais proporcionem aos seus filhos algumas oportunidades para que possam aprender a melhorar as suas prestações e sentir assim mais satisfação na sua actividade. O encorajamento dos pais deve, sob este ponto vista, fazer realçar o interesse dos filhos em detrimento dos seus próprios interesses.

No que se refere à participação dos jovens no desporto, há também outro aspecto que se torna indispensável: *a prontidão dos pais*. Malina (1986) ao falar na prontidão do jovem para a prática desportiva, chama à atenção para a necessidade de ter também em consideração a "prontidão" dos pais, que se revela como um factor crítico na formação do jovem desportista. Por brincadeira, os treinadores da Liga dos Pequenos Basebolistas referem muitas vezes: "... a criança tem talento, mas para a seleccionar temos também que seleccionar a mãe..." (Malina, op. cit.). Esta afirmação torna-se muito pertinente na ginástica, já que os jovens ginastas iniciam a sua carreira muito cedo, estando por isso em total dependência dos pais. As exigências que são pedidas aos pais dos atletas são muitas, não só em tempo, como até em envolvimento emocional, nos fracassos e nos sucessos dos seus filhos. Ao encaminhar os seus filhos para o desporto, é importante que os pais estejam alertados para todos estas realidades e que estejam dispostos a apoiar os seus filhos, não só encorajando-os e motivando-os para praticar desporto, mas principalmente mostrando-se disponíveis para aceitar todas as exigências que esta participação lhes vai acarretar. É necessário que os pais tenham consciência de que a ausência deste tipo de apoio, leva a muitas situações em que a criança se pode sentir desmotivada e até mesmo decidida a abandonar a prática desportiva. Alguns autores, preocupados com esta temática, levaram a cabo alguns estudos com sugestões e orientações sobre o relacionamento e as atitudes dos pais face a todos os problemas que emergem da prática desportiva (Johnson, 1981; Feltz, 1983; Rotella & Bunker, 1987).

Apesar dos investigadores terem, desde há longa data, reconhecido que os pais desempenham um papel muito importante nas atitudes e comportamentos dos seus filhos, a maior parte dos estudos realizados obteve apenas resultados sobre variadas medidas do nível de envolvimento e encorajamento dos pais e das mães, não tendo conseguido identificar a natureza dos seus comportamentos específicos. O conhecimento deste aspecto torna-se muito importante, na medida em que pode permitir uma definição de modelos de participação dos pais de acordo com os diferentes tipos de desportos.

Variados estudos têm sido levados a cabo sobre uma grande variedade de perspectivas, no que se refere à participação académica dos jovens, atribuindo-se aos pais um papel crucial nas suas atitudes, motivações e comportamentos. Já no que se refere à influência dos pais na prática desportiva dos seus filhos, os estudos têm sido muito escassos e com objectivos muito diversos. Apesar de existirem algumas diferenças entre o contexto académico e o desportivo, podemos encontrar numerosas semelhanças entre eles, que nos permitem adoptar alguns princípios, já que em ambos os contextos os pais assumem inicialmente um papel instrutivo, que vai gradualmente sendo substituído por outros adultos à medida que os jovens crescem. Woolger & Power (1993) apresentam um quadro conceptual, que se centra em cinco dimensões do comportamento dos pais que podem, provavelmente, ter um grande impacto na participação e motivação dos jovens no desporto:

Aceitação/entusiasmo

A aceitação e o entusiamo dos pais é considerado como um dos principais elementos que contribuem para um bom relacionamente pais/filhos. Ele é sublinhado por vários autores, como estando significativamente relacionado com a auto-estima da criança e a sua competência social e cognitiva. A importância da aceitação dos pais nas experiências desportivas dos seus filhos foi recentemente comprovado em dois estudos com jogadores de futebol entre os 6-8 anos (Averil, 1987, citada por Woolger & Power, 1988) e nadadores de ambos os sexos entre os 8 e os 14 anos (Woolger & Power, 1988), onde foi encontrada uma correlação positiva entre os valores encontrados para o suporte dos pais e o entusiasmo e o prazer dos filhos pelo desporto. Nestes estudos o suporte dos pais foi entendido como: providenciar

oportunidades para a prática e o envolvimento no desporto e prestar um suporte emocional nas prestações desportivas dos filhos. Apesar de ser consenso geral que a aceitação dos pais está positivamente relacionada com a auto-estima da criança, as suas competências e os seus comportamentos, é importante que se continuem a desenvolver trabalhos no domínio desportivo, que nos permitam conhecer quais são os comportamentos mais importantes ou os indicadores de aceitação, que melhor se relacionam com a motivação e o entusiasmo da criança pelo desporto.

Modelação

Embora os modelos dos pais sejam teoricamente citados como determinantes na aquisição dos valores, atitudes e comportamentos dos jovens, há poucos estudos que comprovem esta teoria. Assim mesmo, algumas experiências dão especial ênfase às relações existentes entre a ocupação e a educação dos pais e as aspirações dos filhos, que são muitas vezes semelhantes às dos seus pais. No campo desportivo os resultados dos estudos neste aspecto também são inconsistentes. Foram encontradas algumas relações entre a participação dos jovens no desporto e a dos seus pais, pese embora esta associação não esteja relacionada com ambos os sexos. Os pais podem transmitir uma enorme variedade de comportamentos aos seus filhos, que lhes podem servir de modelos. No entanto, é necessário que se realizem mais estudos no âmbito desportivo para uma melhor clarificação sobre esta matéria.

Expectativas

Outro aspecto importante do comportamento dos pais, que está relacionado com as atitudes dos jovens são as expectativas, que têm uma forte influência na prestação dos jovens e estão muito associadas às atribuições de sucesso e fracasso. Várias investigações sobre este campo sugerem que as expectativas dos adultos, especialmente dos professores e dos pais, exercem uma forte influência nos comportamentos dos jovens. Na área desportiva alguns estudos encontraram resultados em que se regista uma correlação positiva entre as expectativas dos pais e o sucesso/entusiasmo dos seus filhos. Scanlan & Lewthwaite (1986) chegaram à conclusão de que as expectativas de sucesso de atletas entre os 9 e os 14 anos estavam positivamente correlacionadas com as percepções de outros adultos (incluindo

os pais) em relação às suas performances. Outros estudos semelhantes (McElroy & Kinkerdall, 1980, citados por Scanlan & Lewthwaite 1986) sugerem que os rapazes que referem que os seus pais dão muita importância ao seu sucesso desportivo, revelam atitudes positivas face ao desporto, o que não é tão notório em rapazes cujos pais demonstram poucas expectativas na prática desportiva dos seus filhos. No entanto, estas relações parecem não ser tão lineares, visto que outros estudos provaram que o entusiasmo das crianças pelo desporto está negativamente associado às pressões dos pais (expectativas demasiado exigentes). Este facto leva-nos a sugerir que, provavelmente esta será uma das variáveis do comportamento dos pais que mais interfere nos resultados desportivos dos jovens. Deste modo, pensamos ser indispensável que se realizem mais estudos no sentido de melhor se conhecer a verdadeira dimensão das expectativas dos pais que estejam positivamente relacionadas com o sucesso na prática desportiva.

Recompensas e castigos

Estes aspectos do comportamento dos pais diferem dos que anteriormente foram descritos, pois referem-se às técnicas específicas que alguns pais utilizam para promover e encorajar o envolvimento da criança no desporto. Os efeitos destes dois procedimentos têm sido muito discutidos ao longo dos anos e podem resumir-se em três categorias: castigos para desencorajar determinados comportamentos; recompensas com o objectivo de ter um impacto positivo e desenvolver um comportamento que se pretende no futuro; recompensas com impacto negativo para desencorajar determinados comportamentos.

Directividade

A directividade está relacionada com o grau de interferência que os pais têm na participação dos jovens no desporto. Nos estudos de Averil (1987, citada por Woolger & Power, 1988)) e Woogler & Power (1988) sobre aa directividade de ambos os pais mostra que há uma relação negativa e curvilínea com as manifestações de prazer e entusiasmo dos seus filhos pelo desporto. Aparentemente, níveis demasiado elevados de directividade estão associados a um baixo nível de entusiamo pelo desporto. A existência de efeitos curvilínios sugere que há uma correspondência positiva entre as instruções dos pais e as realizações dos seus filhos e que a directividade em

excesso pode perturbar essas realizações. É necessário que se desenvolvam mais estudos para se poder determinar os níveis ou graus de directividade dos pais que afectam positiva ou negativamente os comportamentos e motivações dos jovens.

É importante referir que estas cinco dimensões relacionadas com a comportamento dos pais não devem ser estudadas de uma forma isolada, já que elas interagem e influenciam de variadas formas o comportamento dos jovens. A partir da sua análise, podemos melhor compreender as interrelacções que podem existir entre os pais, as crianças, os treinadores e outros profissionais e reflectir sobre o papel importante que todos representam nas atitudes, comportamentos e valores dos jovens face à prática desportiva.

A maior parte das crianças envolve-se no desporto numa fase em que recebem uma grande influência dos seus pais no que diz respeito às suas atitudes e comportamentos. Desta forma é de lamentar que estejam disponíveis tão poucos estudos que nos possam fornecer mais informações sobre o tipo de influência que os pais exercem nos jovens desportistas. O que pudemos constatar, é que o suporte e encorajamento da família ,é de vital importância para o envolvimento dos jovens no desporto, não devendo ser apenas orientados para o atleta de sucesso. O mais importante é que o jovem desportista, mesmo nunca tendo sido o melhor, sinta prazer com a prática desportiva e continue a demonstrar entusiasmo para superar as suas prestações. Sugerimos alguns pontos importantes, que os pais de todos os jovens que estão envolvidos no desporto, devem tomar em consideração:

- A criança não deve ser forçada a praticar desporto.
- Evitar pressionar a criança face aos seus resultados desportivos
- Dar especial ênfase ao aspecto lúdico da prática desportiva
- Providenciar o encorajamento e ajuda sempre que solicitados
- Proporcionar à criança outros interesses que não estejam relacionados com o desporto
- Não interferir nas decisões do treinador

• A criança deve ser incentivada a praticar desporto por vontade própria e não por vontade de outras pessoas

• A criança deve ter os seus próprios padrões de excelência (Rotella & Bunker, 1987)

2.2.- A importância do apoio dos pais na formação de jovens atletas com talento

A importância do desporto de alto rendimento tem implicado um enorme progresso no desenvolvimento da prestação desportiva e nas formas de participação dos seus intervenientes. Manifesta-se através de vários factores bio-psico-sociais, que devem ser tomados em consideração no processo de formação desportiva dos jovens. O jovem com talento para a prática desportiva tem um lugar relevante neste processo, já que, dadas as suas qualidades excepcionais, exige a criação de programas de treino adequados ao seu estado de prontidão, permitindo-lhe, assim, evidenciar as suas qualidades e capacidades invulgares para atingir elevados níveis de prestação.

A participação dos jovens no desporto, pode ter objectivos diferentes, sendo também distinto o seu tipo de participação. O jovem, de acordo com as suas potencialidades e interesses, pode envolver-se no desporto de uma forma mais ou menos recreativa, ou com aspirações para atingir elevados níveis de performance. Então o que é que distingue o atleta "vulgar", do atleta com talento? Embora nunca tenha sido apresentada uma definição clara e inequívoca do talento desportivo, vários autores expressaram as suas preocupações na tentativa de o identificar, dos quais podemos destacar Bouchard (1981), Carvalho (1981),Harre (1982), Nadori (1983), Bloom (1985), Tschiene (1986), Hahn (1987), Cazorla & Montpetit (1988), Bento (1989), HebbelincK (1989), Marques (1992) e Maia (1993).

Segundo a opinião de alguns destes autores, o conceito de talento associa-se:

.. ao indivíduo que possui aptidões e habilidades naturais e/ou adquiridas num dado género de actividades (Cazorla & Montpetit, 1988)

.. ao indivíduo que é possuidor de habilidades capazes de um alto nível de desempenho em qualquer das seguintes áreas: 1) habilidade intelectual geral; 2) aptidão académica específica; 3) pensamento produtivo ou criativo; 4) liderança; 5) artes visuais e de performance; 6) habilidade psicomotora (Hebbelinck, 1989), apoiado numa investigação realizada nos Estados Unidos, Educação para os bem dotados e talentosos, Congresso nos E.U., 1972)

.. aos jovens entre os 8 e os 18 anos que são reconhecidas nas suas escolas como portadores de habilidades intelectuais globais e que

demonstram um nível elevado de desempenho e sobre os quais tenham sido feitas predições com vista ao alto nível de desempenho, com um elevado grau de confiança. Hebbelinck (1989), apoiado numa investigação realizada em Inglaterra, Crianças bem dotadas nas Escolas Secundárias de ensino académico e técnico, Inglaterra, 1977.

..indivíduo que se caracteriza por uma certa facilidade na execução dos movimentos, na precisão, na velocidade de aprendizagem e que possui um grande reportório gestual (talento motor geral); indivíduo com predisposições superiores à média, conducentes ao sucesso desportivo (talento desportivo); indivíduo com elevado grau de dotação para a obtenção de elevados rendimentos num dado desporto (talento desportivo específico) (Hahn, 1987)

Bloom (1985), num estudo com indivíduos que demonstraram elevados níveis de prestação em diferentes actividades (tenistas, nadadores, pianistas, matemáticos, neurologistas e escultores), também refere que todos os indivíduos deste estudo, para além de apresentarem os pressupostos essenciais para a sua especialidade, possuíam as seguintes características comuns:

. grande interesse e envolvimento emocional para um determinado campo
. capacidade de dispender grandes quantidades de tempo e esforço e vontade para atingir altos níveis de prestação
. capacidade e facilidade de aprendizagem
. elevado grau de interesse e motivação

O contributo que nos parece mais completo e que vem de encontro às preocupações do nosso estudo, é aquele referido Nadori (1983) e corroborado por Carvalho (1981), que refere que o talento desportivo resulta da interrelação de factores endógenos que, submetidos à influência de condições exógenas óptimas, possibilitam prestações desportivas elevadas.

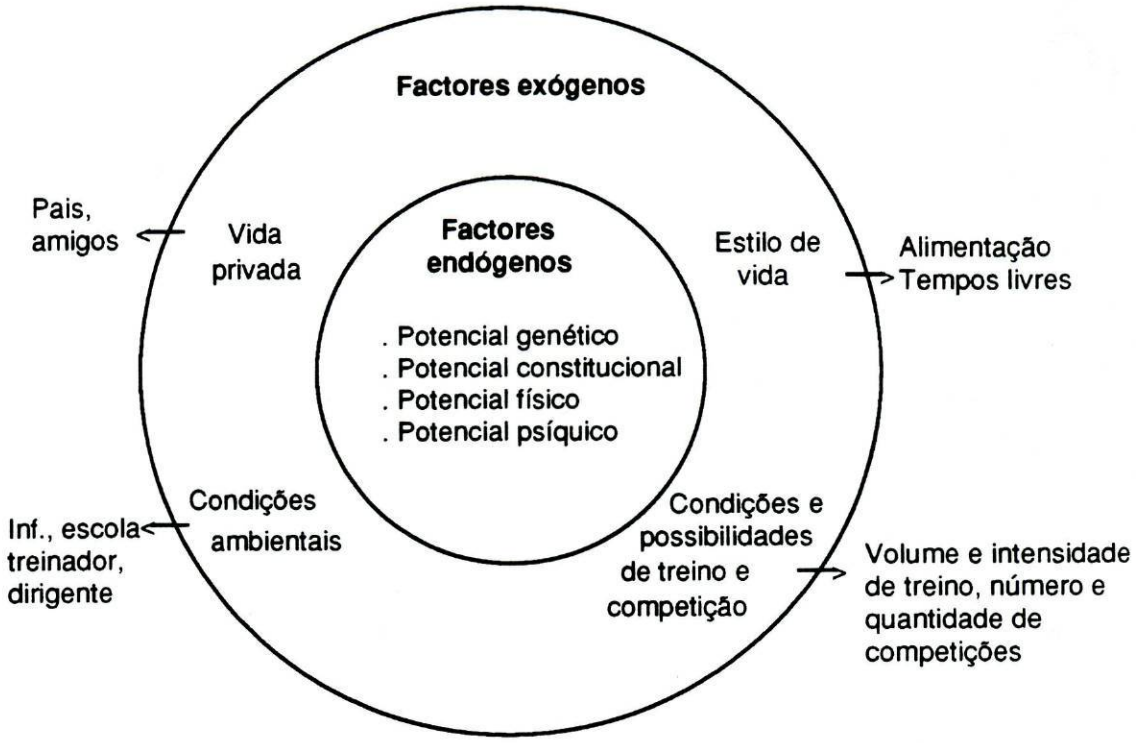


Figura 1 - Conjunto de factores que permitem a expressão do talento desportivo (adaptado de Carvalho, 1981)

Ao apontarmos alguns indicadores que evidenciam o atleta com talento, pretendemos chamar a atenção para o facto de que o apoio e suporte dos pais a estes atletas, também se deve revestir de características diferentes, já que as suas aspirações e objectivos são muito mais exigentes do que os dos jovens que praticam desporto por recreação. Quando um jovem se envolve no desporto de alta competição, é-lhe exigido grande dispêndio de tempo e empenhamento, o que torna inevitável que toda a sua familia esteja também envolvida neste processo e lhe seja solicitado apoio e suporte; pelo menos dez anos da vida famíliar tem que ser adaptada e ajustada às exigências do treino e da competição (Lee, 1993). Variadas actividades requerem aos seus praticantes muitos anos de prática e aperfeiçoamento, até atingirem o alto nível de rendimento. Isto faz com que, em algumas modalidades, o início da prática desportiva se situe em idades muito baixas, levando os atletas a iniciar a sua carreira desportiva, numa etapa em que o constante encorajamento e acompanhamento dos pais e prof./treinadores é de vital importância (Sosniak, 1985). Este autor refere que, durante o período inicial de aprendizagem, surgem uma série de modificações, quer no comportamento, quer nas

percepções, que se desenrolam em fases que, embora não sendo muito claras nem precisas, podem enquadrar-se dentro dos seguintes pontos:

. a relação entre o atleta e o mundo do desporto
. *o papel dos pais* e dos treinadores no processo de desenvolvimento
. as motivações e as recompensas do sucesso

Apesar do alto grau de motivação que habitualmente norteia o atleta talentoso, a carga emocional que envolve todo o proceso de treino com vista ao alto rendimento, provoca muitas vezes o desalento e a saturação. Estes atletas, porque têm objectivos elevados para a prática desportiva, estão normalmente sujeitos a um programa de treino muito rigoroso, não podendo participar em algumas actividades sociais que são normalmente desenvolvidas pelos outros jovens e em alguns casos estão ainda sujeitos a muitas pressões relativamente aos seus resultados desportivos. Estas pressões estão particularmente relacionadas com o que atrás foi referido sobre as atitudes e expectativas dos adultos (pais, treinadores e outros profissionais) face ao envolvimento dos jovens no desporto. Parece-nos evidente que se reveste de vital importância que estes atletas recebam dos seus pais um constante encorajamento, adequado às exigências da modalidade e evitar que os pais coloquem expectativas de sucesso demasiado exigentes, que normalmente conduzem os jovens ao "stress" e até à própria rotura. Rowland (1985) refere que a ênfase que por vezes os adultos dão ao sucesso é particularmente negativa para o jovem, mais do que o facto de perder. Muitas destas situações poderiam ser minimizadas se os pais tivessem uma atitude compreensiva face à prática desportiva dos seus filhos, isto é, proporcionar-lhes momentos conjuntos de reflexão sobre a sua actividade, para conhecer o que os seus filhos pensam sobre as suas tarefas e sobre os seus padrões de excelência. A este propósito, e porque o apoio dos pais nem sempre é o mais adequado às necessidades do atleta, Byrne (1993) classifica o envolvimento dos pais na prática desportiva dos seus filhos em três categorias, que a seguir apresentamos:

SUB - ENVOLVIMENTO		ENVOLVIMENTO MODERADO	SUPER - ENVOLVIMENTO	
Pais desin - teressados	Pais mal informados	Zona equilibrada	Pais excitáveis	Pais fanáticos

Figura 2 - Categorias do envolvimento dos pais na carreira desportiva dos seus filhos (adaptado de Byrne, 1993)

. Pais desinteressados - são os pais que estão muito envolvidos em activdades sociais ou profissionais, participando frequentemente em festas e eventos oficiais; os seus filhos participam no desporto por vontade dos seus pais e porque, enquanto estão no clube, deixam a família mais livre para as suas actividades.

. Pais mal informados - há alguns pais que permitem que seus filhos participem nas actividades físicas, mas não estão alertados para a importância do seu apoio em tais actividades

. Pais muito excitáveis - são normalmente os pais que dão muito apoio ao treinador, mas que nos momentos decisivos do jogo ou da competição não se conseguem privar de fazer comentários, que às vezes são desagradáveis, não se apercebendo que estão a prestar uma má colaboração aos seus filhos.

. Pais fanáticos - são os pais que querem a todo o custo fazer do seu filho um campeão, aproveitando as situações de sucesso para festejar e dar sugestões para melhorar os resultados ou pelo contrário criticar negativamente os maus resultados dos seus filhos. Normalmente são adultos que não conseguiram sucesso na sua carreira desportiva em criança e querem, através dos seus filhos, reviver esse sonho. Estas crianças são normalmente induzidas pelos seus pais a atingir esses objectivos, o que lhes acarreta muitas vezes o "stress" e a vontade de desistir.

Algumas destas categorias ilustram bem certas atitudes a que por vezes assistimos em competições de jovens, onde os adultos que estão mais envolvidos, se debatem constantemente pelos bons resultados dos seus atletas, ultrapassando os limites do bom senso e deitando a perder todos os valores e ensinamentos que o desporto pode proporcionar aos jovens. De entre estas atitudes podemos destacar as evidenciadas por alguns pais que

pretendem viver, através dos seus filhos, situações que se relacionam com os seus interesses e expectativas, não respeitando a identidade dos seus filhos.

Todos os que estão envolvidos no desporto de competição, constatam que a atitude dos pais é um agente altamente influenciador da prestação desportiva dos seus filhos. Quantos treinadores se deparam com graves problemas, devido ao super-envolvimento que alguns pais prestam à prática desportiva dos seus filhos. Parece-nos, por isso, importante reflectir um pouco sobre a importância do relacionamento entre o treinador, o atleta e os pais, que representam um elo indispensável para que a experiência desportiva dos jovens seja agradável e com sucesso. Scanlan & Lewthwaite (1988) referem mesmo que os pais e o treinador representam a "principal família" do desportista, pois são os mais directos intervenientes nas experiências desportivas dos jovens. Muitos autores se tem debruçado sobre as tarefas e responsabilidades do treinador na formação dos seus atletas, mas encontra-se pouca literatura no que se refere ao papel dos pais. O seu envolvimento na prática desportiva dos jovens é de primordial importância, mas tem que ser devidamente delimitado.

Alguns autores da psicologia desportiva dão especial ênfase ao bom relacionamento entre o treinador e os pais dos atletas, apresentando algumas sugestões para educar os pais e manter uma boa comunicação. Podemos destacar o programa de orientação apresentado por Martens et al. (1981), cujas ideias e sugestões são bastante úteis e essenciais para a condução de qualquer programa desportivo. Estes autores apresentam um modelo para o interrelacionamento entre o treinador e os difetrentes tipos de pais. De entre alguns aspectos importantes, sugerem que o treinador deve providenciar algumas reuniões com os pais no início de cada época, onde deverão ser focados os seguintes aspectos: (1) informar os pais acerca da filosofia e objectivos do treino; (2) informar os pais sobre as expectativas que pretendem dos atletas e deles próprios; (3) ouvir as sugestões e objectivos dos pais; (4) estabelecer um contacto cordial e frequente com os pais.

Dentro desta mesma perspectiva, Bartify (1987) também apresenta algumas das suas preocupações no que se refere ao bom relacionamento entre o treinador e os pais. É necessário que haja um entendimento sobre o papel que cada um tem no processo de formação do jovem atleta. O treinador é o principal responsável pela formação atlética do jovem, enquanto que o

papel dos pais deve ser de apoio e encorajamento. Muitos pais envolvem-se demasiado na formação desportiva dos seus filhos e apesar das suas boas intenções, provocam alguns conflitos ao julgarem as atitudes do treinador e os resultados desportivos dos seus filhos, sem conhecerem as suas verdadeiras razões. O autor refere ser importante que os pais conheçam a filosofia do programa em que os seus filhos estão integrados, para que, com base nela, possam prestar a sua colaboração e apoio. Os treinadores que comunicam frequentemente com os pais dos seus atletas, têm mais possibilidades de melhor atingir os seus objectivos, pois para além de evitarem mal-entendidos, recebem muitas vezes, "feed-backs" que são preciosos para o relacionamento com os seus atletas (Lee, 1993).

Podemos, assim, ilustrar o interrelacionamento entre treinadores, pais e atletas através da seguinte figura:

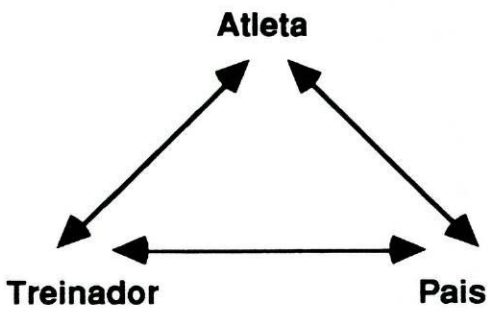


Figura 3 - Interrelacionamento entre o atleta, o treinador e os pais

A compreensão da interrelação dos três intervenientes deste triângulo , está na base do sucesso de qualquer programa desportivo e faz parte integrante do desporto para crianças. Os treinadores não trabalham apenas com o atleta individualmente, mas estão envolvidos em todo um processo familiar que têm que cuidar, sob pena de porem em causa a obtenção dos objectivos estabelecidos. De acordo com as sugestões de Martens et al. (op. cit.), o treinador deve conhecer o tipo de envolvimento dos pais em relação à prática desportiva dos seus filhos e estabelecer algumas formas de comunicação que permitam o cumprimento das tarefas de todos os intervenientes, de forma a que a participação do jovem no desporto se desenrole de uma forma agradável e com sucesso. Os treinadores que

ignorarem o papel que os pais desempenham, vão certamente deparar com enormes problemas, causando nos jovens muita confusão e incerteza. Para melhor se compreender a importância da colaboração entre os três intervenientes do "triângulo desportivo", passamos a descrever algumas sugestões, apontadas por Hellstedt (1987), no que se refere à atitude dos treinadores face aos vários tipos de pais:

Tipos de pais	Estratégias do treinador
Pais com fraco envolvimento	• Explicar aos pais o envolvimento que o treinador espera deles. Realizar encontros para fazer realçar a importância da presença dos pais nas competições dos filhos e de todas as necessidades inerentes ao treino (transporte, alimentação adequada, etc). • Convidar os pais para acompanhar os jovens nos jogos e competições e distribuir-lhe tarefas que os façam participar (contagem de tempos, registo das pontuações, dar apoio no equipamento, etc.). • Tentar manter os pais envolvidos durante toda a época, estimulando-os a participar em todas as tarefas de apoio ao treino.
Pais com um envolvimento moderado	• Discutir com os pais claramente as expectativas para a prestação do jovem atleta. • Comunicar a filosofia e os valores do programa de treino, isto é prestar informações sobre a forma como o treinador encara a formação do atleta, o sucesso e o fracasso e o comportamento esperado dos pais nos eventos desportivos. • Dar "feed-backs" sobre as capacidades do jovem, o seu desenvolvimento e as exigências do treino. • Ser honesto com os pais sobre as potencialidades dos filhos e ajudá-los a orientar o atleta de forma a ir de encontro aos seus interesses. • Providenciar dois ou três encontros com os pais para lhes dar conta dos progresso e dificuldades dos seus filhos e sugerir actuações que os possam ajudar.
Pais com super envolvimento	• Realizar reuniões individuais com este tipo de pais. Em algumas circunstâncias manter o atleta presente, pois poderá dar uma prespectiva da interacção dos pais com o atleta. • Tentar conduzir o atleta a pensar e a sentir por ele próprio. • Evitar conflitos com os pais e com o atleta. Mostrar sempre interesse pelo atleta e ouvir as opiniões dos pais. • Falar com os pais durante os eventos desportivos. Este tipo de pais necessitam de estar sempre informados. Ser positivo nas observações, mas crítico quando necessário.

Quadro 1 - Estratégias do treinador face aos vários tipos de pais (adaptado de Hellstedt, 1987

As estratégias atrás apontadas, quando bem conduzidas, podem levar a óptimos resultados, já que as boas relações entre o treinador e os pais estão na base do sucesso de qualquer programa desportivo. Para fazer realçar o papel fundamental que desempenham pais e treinadores nas experiências desportivas dos jovens, aproveitamos para sugerir alguns pontos chave, apontados por Smoll (1993), que devem ser respeitados por estes dois intervenientes:

.. O desporto deve ser encarado como um modelo de aprendizagem dos jovens, onde o sucesso deve ser interpretado como crescimento e desenvolvimento pessoal.

.. A participação no desporto para jovens pode melhorar as capacidades físicas e motoras, construir o carácter, promover a competência social, conduzir as famílias a um melhor relacionamento e proporcionar experiências agradáveis.

.. Os jovens atletas devem ser ensinados de que nunca são perdedores, desde que se empenhem ao máximo para conseguir melhores resultados.

.. Os pais não devem pressionar, intimidar ou subornar os seus filhos para praticar desporto.

.. Os pais devem aprender as regras básicas do desporto em que os seus filhos estão envolvidos, bem como conhecer as principais habilidades e estratégias.

.. Os treinadores devem estar sempre que possível disponíveis para todas as questões postas pelos pais e alertá-los para a importância do seu suporte e apoio ao programa desportivo dos seus filhos.

.. Os pais devem ter um comportamento adequado nos eventos desportivos, principalmente naqueles em que os seus filhos participam.

.. É muito importante que os treinadores tenham consciência de que devem manter com os pais dos seus atletas uma comunicação aberta e providenciar sessões no início da época que informem os pais sobre a essência do desporto para jovens.

Como já foi referido, o papel da família na formação dos jovens atletas tem sido muito pouco abordado na literatura, já que é dada especial relevância aos factores de ordem biológica. É um facto que, uma vez que o atleta com talento se referencia a partir de padrões de elevado rendimento, é aceitável que se recorra às componentes que o identificam com mais precisão, dado que esta área tem condicionado nos últimos anos, de uma forma dominante, a evolução da prestação desportiva. No entanto, pensamos que a formação desportiva dos jovens tem um carácter complexo, que se manifesta através de factores não só biológicos, como sociais e psicológicos, que têm uma enorme relevância durante a formação do atleta e que são áreas do conhecimento menos exploradas. Johnson (1981) refere que o sucesso do jovem atleta depende de três factores principais: (1) o atleta, com as suas potencialidades e habilidades inatas e a sua capacidade para suportar o "stress" e a ansiedade; (2) a qualidade do seu orientador (treinador), que determina todos os processos de desenvolvimento e direcção do programa de treino e decide o envolvimento do atleta na competição; (3) os pais dos atletas que lhes proporcionam os meios naturais de sobrevivência e que têm um papel crítico no sucesso da prestação despotiva. Segundo este autor, as atitudes e as características de comportamento manifestadas pelos pais relativamente à prática desportiva, influenciam de forma muito significativa o sucesso dos seus filhos no desporto.

Alguns autores, na tentativa de proporcionar novos contributos que valorizem mais as componentes sociais e psicológicas, realizaram algumas experiências com o objectivo de melhor conhecer a influência que estas componentes podem ter na prestação desportiva do atleta. Os aspectos que mais se evidenciaram nos estudos consultados, versam sobre as expectatitvas

e as atitudes dos pais face à competição e aos resultados desportivos dos seus filhos, os modelos, o suporte e encorajamento dos pais e a influência da prática desportiva na rotina da familia.

No que se refere às *atitude dos pais face à competição*, Tiainen & Telama (1984) realizaram um estudo piloto onde observaram os comportamentos de jovens entre os 8 e os 12 anos em competições de ski, bem como as atitudes dos pais relativamente à participação dos seus filhos nas referidas competições. Os elementos desta amostra (14 raparigas e 23 rapazes) pertenciam a estratos sociais muito diferentes o que originou também distintos modelos de participação. Através de entrevistas realizadas a 13 mães e 13 pais, foi possível conhecer a atitude dos pais relativamente à participação dos jovens quer no treino, quer na competição. Todos os pais consideraram que a prática do ski é importante para a saúde, bem como a participação na competição e que o envolvimento no desporto favorece o bom aproveitamento escolar. Na maior parte dos casos os skiadores deste estudo foram treinados pelo pai, no entanto era a mãe que dava mais apoio a estes atletas quer no treino, quer na competição.

Almeida et al. (1991) também quiseram conhecer os valores e sentimentos dos pais de ginastas e basquetebolistas, em relação à participação dos seus filhos no desporto e o seu comportamento face a competição. De um modo geral todos os pais mostraram apoiar os seus filhos, dando grande importância à competição e atribuindo maior relevância ao sucesso do que aos maus resultados. Os pais dos basquetebolistas exteriorizam mais as emoções, enquanto que os pais dos ginastas são mais ansiosos e apresentam sentimentos de medo durante a competição. Os resultados deste estudo mostram-nos que os atletas de sucesso requerem dos seus pais um grande envolvimento, não só de apoio e acompanhamento, como também de emoções durante as suas competições.

Certas atitudes dos adultos perante a competição dos jovens, também se revelam significativas nas suas respostas competitivas. Scanlan & Lewthwaite (1985) realizaram um estudo com 76 lutadores, onde foi avaliada a influência dos adultos na competição destes jovens: primeiro foram avaliadas as acções e reacções dos pais e treinadores antes da competição e em segundo lugar foi medida a percepção dos participantes relativamente às varias atitudes deste adultos. Todos os items relacionados com o comportamento dos adultos se

mostraram significativamente relacionados com o "stress" competitivo. Os resultados deste estudo sugerem a importância do papel que os pais e treinadores representam na qualidade da prestação desportiva dos atletas. Os autores afirmam que a influência dos pais e do treinador se revela muito significativa, não só nas respostas emocionais, como no envolvimento do jovem no desporto e sugere que as informações obtidas através deste estudo podem ser muito úteis para alertar os pais e os treinadores sobre o papel crítico que representam nas experiências desportivas dos jovens atletas.

A atitude dos pais face à competição desportiva desportiva dos seus filhos também foi estudada por Weiss & Hayashi (1995) ao analisarem as influências entre pais e filhos em 24 ginastas de alto nível. 83,3% dos pais referem que estão orgulhosos e satisfeitos com as prestações desportivas dos seus filhos e que não interferem no seu comportamento durante a competição. Aliás, os ginastas afirmam que os pais (72%) e as mães (66,7%) não os fazem sentir ansiosos nem nervosos durante a competição.

Como foi referido no ponto anterior os *modelos, o apoio e o encorajamento dos pais* são alguns dos aspectos que mais influenciam a participação dos jovens no desporto e por essa razão mereceram também a atenção de alguns autores, que realizaram estudos sobre esta temática. Sloane (1985) apresenta no seu estudo algumas reflexões sobre o papel dos pais e outros membros da família na formação dos atletas. O seu objectivo é discutir o modelo típico do suporte e encorajamento dos pais em quatro grupos distintos de talentos: nadadores, tenistas, pianistas e escultores. As informações recolhidas nas entrevistas com os pais destes atletas indicam-nos que a atitude dos pais é semelhante nos vários campos e que a família dispende mais apoio e encorajamento aos seus filhos nos primeiros anos de formação. A esta conclusão também chegaram Weiss & Hayashi, (1995), no estudo que realizaram com ginastas. Segundo estes autores os pais têm, nesta fase, uma acção mais interactiva com a criança, já que orientam todas as suas actividades, desde a realização das tarefas escolares, às actividades extra-escolares. É interessante notar que os próprios interesses e preferências dos pais influenciam as actividades de lazer das crianças. Por exemplo, os pais que indicam o desporto como o seu "hobby" favorito, encorajam normalmente mais os seus filhos a praticar desporto do que a ouvir música ou a desenhar.

Nesta mesma perspectiva está o estudo realizado por Loher (1991) citado por Van Yperen (1993) com 51 tenistas americanos, que mostra que, de facto, os pais têm um papel muito significativo no desenvolvimento do jovem jogador. No entanto, constata-se por vezes que alguns pais em vez de apoiarem os seus filhos, colocam neles uma grande pressão, no sentido de tirarem proveito (em termos de resultados) das muitas horas que dispendem nos treinos. Estas expectativas associadas a tantas outras pressões competitivas inapropriadas, causam muitas vezes nos jovens atletas a ruptura.

Van Yperen (1993) também se interessou por este tema e analisou a percepção do "stress", a ruptura, o nível de performance e o efeito moderador do apoio dos pais, com 65 jogadores de futebol entre os 15 e os 22 anos. A conclusão mais importante deste estudo foi a constatação do efeito do suporte dos pais. Quando os jogadores têm uma má relação com a equipa, a orientação e compreensão dos pais manifesta-se importante nos resultados. Nas situações em que o jogador tem uma boa relação com a equipa, o suporte dos pais é mais compreendido como pressão, o que contribui para um elevado nível de "stress". O autor chama à atenção de que os diferentes tipos de comportamentos que os pais revelam aos seus filhos, podem ser entendidos como pressões ou como apoio, o que sugere que é necessário educar os pais dos atletas, no sentido de proporcionarem aos seus filhos um adequado apoio e encorajamento, já que eles têm um papel importante nas suas experiências desportivas.

Kalinowski (1985), ao estudar 24 nadadores que foram membros da equipa olímpica dos E.U., refere que, ao longo deste estudo e depois de ter entrevistado os nadadores e os seus pais, não tem qualquer dúvida de que ninguém pode atingir altos níveis de prestação desportiva, sem o suporte de muitas pessoas. Assim sendo, o objectivo principal deste estudo foi a anállise, não do nadador por si só, mas as suas interelações com os seus pais e treinadores. De notar que os pais destes nadadores acreditam nos valores do trabalho árduo e auto-disciplina, o que certamente transmitiram aos seus filhos durante a infância. Embora alguns pais tivessem um papel mais activo na carreira destes nadadores (eram seus treinadores), o envolvimento de todos eles foi imenso, não só em dinheiro como principalmente em tempo. A carreira de nadador exige muitas horas de treino e a horas pouco vulgares, o que exige um acompanhamento e apoio total dos pais, principalmente nos primeiros anos de formação.

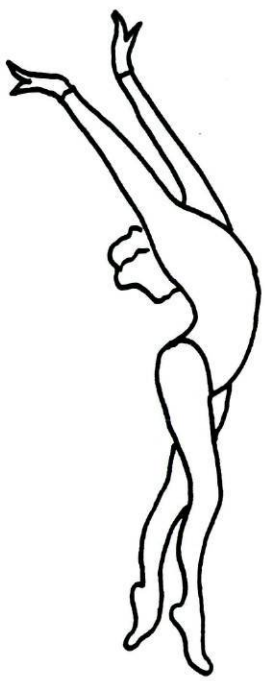
Há também outro aspecto muito versado pelos autores, que se situa a nível da influência que a prática desportiva tem nas *rotinas familiares.*

Num projecto de investigação relacionado com este tema, Vanhalakka-Ruoho (1990) realizou um estudo na Finlândia em que compara o dia-a-dia e as actividades de alguns jovens e suas famílias que participam activamente no desporto e na música. Foram entrevistados 95 atletas de hóquei em campo e atletismo e 45 estudantes de música. Os aspectos específicos relacionados com o desporto foram as rotinas diárias regulares, a sociabilidade, as actividades conjuntas dos pais com as crianças e alguns objectivos que são muitas vezes enfatizados na carreira do desportista. Os aspectos específicos relacionados com a música foram as variáveis da família, havendo neste campo menos actividades partilhadas pelas crianças e pelos pais. Os objectivos apontados foram a expressão pessoal, participação em actividades de lazer e a carreira profissional na música. A principal unidade de análise deste estudo foi "a criança e a sua rotina diária", onde se incluiram aspectos como: a família, a escola, o desporto e outras actividades. A família apresentou um papel crucial na rotina diária da criança e nas suas actividades. O resultado deste estudo mostra-nos que a participação intensiva nos desportos de competição ou na música afectou as rotinas diárias e as suas activades de tempos livres e interesses. No entanto, indica-nos que houve um aumento substancial não só nas actividades de suporte em casa (horários das refeições, organização do prográma diário) como também no suporte dos pais para transportarem os seus filhos para os treinos e presença nas competições. No que se refere à música, embora a famíla tivesse que adaptar o seu dia-a-dia, as actividades afectaram menos a rotina da família e circunscreveram-se mais ao suporte em casa. De notar que se registou que as famílias dos jovens desportistas praticavam muitas actividades em conjunto, enquanto que as famílias dos músicos, embora com uma rotina diária semelhante, tinham menos actividades em comum .

Bloom (1985) também refere que os pais dos atletas estão muito envolvidos no seu desenvolvimento desportivo, principalmente durante os primeiros anos de formação (Rowland, 1990) e que o próprio ambiente familiar tem que ser estruturado (refeições, horas de dormir, actividades em família) de forma a proporcionar-lhes uma cooperação constante da família, associado ao sentido de responsabilidade essencial nesta fase.

Weiss & Hayashi (1995), de entre as inúmeras variáveis que analisam no seu estudo, referem que também se revelou uma relação significativa entre a prática desportiva dos seus filhos e a vida familiar, onde tudo gira à volta da vida do atleta. Aliás, neste estudo, chegou-se a conclusões muito interessantes no que se refere à influência da prática desportiva na vida da família. Os pais sentiram que o seu comportamento se modificou como resultado da participação dos seus filhos no desporto, como por exemplo assistência à prática e às competições, adaptação das rotinas familiares, investimento de tempo e dinheiro, maior interesse pelo desporto e alguns benefícios como orgulho e satisfação com os resultados desportivos dos seus filhos. Os filhos também sentiram que os seus pais os influenciaram no que se refere aos seus valores e comportamentos, tais como, incentivos e apoio nas competições, interesse, encorajamento e afecto na participação. Os autores chamam a atenção para as influência recíprocas da prática desportiva nos jovens e nos pais, aspecto que necessita de ser mais explorado na literatura.

Podemos, assim, concluir que os pais devem representar para os jovens atletas o suporte e o apoio de que necessitam para melhor se integrarem no desporto e que a "prontidão dos pais", citada por Malina (1986) se revela como um factor crítico na formação do jovem desportista. Pensamos, no entanto, que existem muitas lacunas neste campo que necessitam de ser mais exploradas, para podermos conhecer mais profundamente quais os factores familiares que têm uma verdadeira influência na prestação desportiva dos jovens. São de incentivar trabalhos como os de Isaacs (1981); Johnson (1981); Smith, Smith & Smoll (1983); Bartify (1987); Rotella & Bunker (1987); Fish, Fish & Golding (1989), para orientar os pais, no sentido de apoiarem e encorajarem os seus filhos no desporto, sem interferirem no seu processo de formação desportiva.



3. A RELEVÂNCIA DOS INCENTIVOS DA FAMÍLIA NO CONTEXTO DOS MODELOS DE DETECÇÃO E SELECÇÃO DE JOVENS ATLETAS

A revisão da literatura, efectuada no capítulo anterior, levou a que tomássemos consciência de que os incentivos da família se revestem de uma importância fundamental na formação desportiva dos atletas, já que estes necessitam de um envolvimento familiar adequado às exigências de cada modalidade.

Assim, tendo sempre vista o objectivo do nosso trabalho e com o intuito de melhor conhecermos a relevância que tem sido emprestada pelos investigadores ao *envolvimento familiar do atleta,* propusemo-nos abordar alguns modelos ou ensaios de detecção e selecção de jovens atletas, não só do desporto em geral, como também os referenciados à GDF em particular. A abordagem que levamos a cabo apenas pretende apresentar os factores que são considerados pelos vários autores, como essenciais para a obtenção de elevados níveis de prestação desportiva e evidenciar a importância da dimensão pedagógica e sócio-cultural do apoio da família na formação do atleta. Assim, passamos a apresentar uma abordagem e posição crítica de alguns modelos de detecção e selecção de jovens atletas

3.1.- Modelos genéricos de detecção e selecção de jovens atletas

Pela análise de alguns dos mais importantes modelos de detecção e selecção de jovens para o desporto, pudemos constatar que as componentes física e motora são os pressupostos mais evidenciados pelos vários autores, sendo considerados como determinantes para atingir o alto rendimento. Bouchard, Brunelle & Godbout (1973); Bajin (1987); Russel (1987); Salmela & Régnier (1987), centram nestes dois factores a base de uma estrutura para a detecção e selecção de jovens atletas. Conhecer e avaliar os níveis de força, de mobilidade articular, de velocidade, de potência, a eficácia técnica e táctica, torna-se para estes autores um referencial importante para identificar o atleta de sucesso.

As características psicológicas são também objecto da preocupação de alguns investigadores, sendo estes pressupostos revestidos de uma certa relevância, principalmente durante a formação dos atletas. Muitos autores apontam estas características como decisivas para atingir elevados níveis de rendimento (Bouchard, Brunelle & Godbout, 1973; Matto, 1977; Araujo, 1985; Martynov,1986; Bajin, 1987; Russel, 1987; Salmela, 1989). Jerome (1993)

sugere mesmo que, tal como os pressupostos físicos e motores, as variáveis psicológicas devem ser controladas durante toda a carreira do atleta, com vista a determinar a sua capacidade de treino e conhecer os perfis adequados a cada modalidade. A preparação mental e o auto-controle dos atletas são, hoje em dia, vistos como essenciais para o desenvolvimento ao mais alto nível de competição (Bompa, 1987).

Alguns dos autores também sugerem nos seus modelos que os traços morfológicos são variáveis que se revestem de alguma importância na detecção e selecção de jovens para o desporto, já que eles têm uma relação muito estreita com a performance desportiva (Tshiene, 1983; Martynov, 1986; Bompa, 1987; Russel, 1987; Salmela ,1989; Sobral, 1987). Klissouras (1985) afirma que a prestação desportiva está muito relacionada com o somatótipo e as dimensões corporais. Cada modalidade deve criar um perfil de dimensões, de proporções e de composição corporal adequado às suas exigências que não deve, no entanto, ser encarado como rígido, já que o jovem está sujeito a variadas influências dos factores ambientais e biológicos. A detecção deve assentar em métodos que descrevam as modificações dimensionais por que o jovem vai passar durante o seu processo de crescimento, que coincide com o processo de formação desportiva (Sobral, 1982). A morfologia assume, assim, um papel importante neste processo, mas é necessário ter em consideração que o jovem passa por uma série de modificações durante o seu processo de crescimento, em que os traços morfológicos também se alteram.

Os níveis de crescimento, de maturação e desenvolvimento são também aspectos nos quais alguns autores centram as suas preocupações (Matto, 1977; Araujo,1985; Malina, 1988; Astrand, 1992; Sobral, 1993). Podemos associar a estes conceitos (crescimento, maturação e desenvolvimento) o estado de prontidão do atleta para desempenhar determinada tarefa, que tem que estar em consonância com as exigências da modalidade em questão (Malina,1986). A visão de prontidão tem que ser abrangente de tal forma que abarque, não só a morfologia adequada do jovem para determinado desporto, como também o controlo emocional suficiente, que lhe permita suportar as situações de "stress" com que vai deparar ao longo da sua carreira desportiva. Sobral (1993) refere que o conceito de prontidão desportiva deve ser entendido como uma situação de equilíbrio entre as exigências próprias do treino e da competição desportiva e as capacidades

actuais de resposta da criança a essas exigências. Através do controlo do crescimento estatural, da composição corporal, do desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários e do aparecimento da menarca, podemos conhecer os estado de maturação da criança que pode ser um indicador importante para o conhecimento do estado de prontidão desportiva da criança.

Apenas alguns modelos se referem ao *envolvimento social* e às suas repercussões na formação desportiva do atleta:

. Nadori (1983) apresenta alguns princípios fundamentais em que se deve basear a detecção e selecção de jovens atletas. Para este autor a selecção é o processo através do qual se identificam pessoas com talento e atitudes favoráveis para determinado desporto, onde não se devem esquecer alguns factores objectivos que também têm um papel importante neste processo: simpatia pelo treinador, influência dos amigos, *apoio dos pais*, disponibilidade desportiva que suscita no atleta uma maior atracção para determinada disciplina.

. O modelo apresentado por Russel (1987) baseia-se numa sequência de processos organizados até que o atleta atinge o alto nível de rendimento: detecção -> selecção -> perfeição. O processo da detecção e identificação de jovens para o desporto deve assentar em modelos que estejam comprometidos com a avaliação de atletas em vários campos - orgânico, morfológico, motor, psicológico e situacional. No plano morfológico, deve estabelecer-se um quadro típico de traços morfológicos que identifiquem os diferentes grupos de desportos. No plano orgânico o autor apresenta alguns testes que se referem à força concêntrica e excêntrica, à força isométrica, à flexibilidade passiva e activa, à endurance muscular e à endurance cardio-respiratória. Estes testes devem fazer parte integrante de qualquer programa de selecção de talentos, não devendo, no entanto, ser decisivos já que são factores altamente treináveis. Também considera o campo psicológico importante, embora refira que não é fácil definir uma avaliação que esteja adequada para identificar os atletas com potencialidades para o alto rendimento. No que se refere ao campo situacional, Russel (op. cit.) refere que a variável demográfica é dos aspectos importantes a ter em consideração na selecção dos jovens atletas. Aponta os seguintes items a considerar: local de domicílio do atleta, o *poder económico da família, o*

suporte e o encorajamento dos pais, o apoio médico, boas condições e métodos apropriados de treino e oportunidades competitivas.

. Salmela, Régnier & Proteau (1987) apresentam-nos um estudo multidimensional para determinar as variáveis da prestação em ginástica desportiva masculina. Baseado no modelo de performance de Bouchard, Brunelle & Godbout (1973) este estudo visou a determinação de uma série de factores que influenciam a performance desportiva e que foram agrupados em cinco categorias a saber:

. determinantes morfológicas
. determinantes orgânicas
. determinantes perceptuais
. determinates psicológicas
. determinantes demográficas

Nas determinantes morfológicas foram avaliados o peso, a altura, as circunferências dos membros e pregas adiposas; nas determinantes orgânicas avaliou-se a força, a potência, a velocidade e a flexibilidade; as determinantes percetuais avaliadas foram a coordenação, o equilíbrio, o sentido quinestésico e a percepção da performance; no campo psicológico testou-se a ansiedade, personalidade e a tolerância à dôr; a variável demográfica contou com informações gerais, *o suporte familiar*, suporte gímnico e a performances gímnicas.

Uma das etapas importantes deste estudo, foi a procura de testes apropriados para avaliar cada uma destas determinantes.

. Cazorla & Montpetit (1988) apresentam um programa para a detecção de jovens em natação. Sendo a detecção uma das primeiras etapas de um programa, deve estar subordinada a dois tipos de condições:

.. elaborar um programa que possa contar com a colaboração e o consenso dos vários intervenientes, isto é, *dos pais*, dos desportistas, dos quadros técnicos, das federações e das entidade responsáveis.

.. preparação de um plano de acção, que deve ser articulado à volta de cinco questões essenciais: (1) análise das exigências materiais, pedagógicas, sociológicas e biológicas inerentes à prática da natação; (2) utilizar uma estratégia adequada que permita a identificação dos jovens que apresentem maiores probabilidades de atingir o alto nível; (3) elaboração de um programa de treino e de formação que possa estudar a evolução dos

nadadores; (4) formar uma equipa pluridisciplinar de apoio ao treino dos jovens nadadores, onde estejam incluídos pedagogos, investigadores e médicos; (5) seleccionar os melhores para os preparar as grandes competições.

. Harre (1982) apresenta um modelo para a selecção de jovens atletas que propõe a observação dos atletas promessas em situação de treino, para poder determinar se possuem ou não aptidões para atingir o alto rendimento. Assim, a primeira condição importante para este autor é a oportunidade de treino que é concedida ao jovem, sendo o processo de treino a actividade selectiva por excelência. Para além disso o autor refere que o *envolvimento social* é também uma das condições importantes, já que o atleta sofre influências de todo o ambiente que o rodeia (*pais*, amigos, etc.). Apresenta alguns princípios e regras que devem ser tomados em consideração na detecção e selecção de talentos:

1º - a selecção deve ser feita por etapas. Na primeira etapa (etapa geral) a observação deve incidir sobre o maior número possível de jovens, para detectar os que demonstram uma habilidade motora geral fora do comum. A segunda (etapa específica) deve basear-se na identificação das capacidades actuais e potencialidades da criança.

2º - a selecção deve basear-se nos factores determinantes para a obtenção de elevado rendimento. Dá especial relevo aos factores de ordem genética.

3º - a avaliação da performance de cada atleta deve ser em função do seu desenvolvimento biológico

4º - a selecção dos jovens para o desporto deve tomar em consideração, para além dos traços somáticos e das aptidões motoras, as *variáveis psicológica e social* que têm um papel dominante na obtenção do alto rendimento.

. Araújo (1985) e Martynov (1986) também acentuam a necessidade de se recolher o maior número possível de dados sobre o *meio social e familiar* dos jovens atletas, já que eles sofrem durante o seu período de formação desportiva, grande influência de todo o envolvimento que os rodeia.

. Gimbel (1976) refere que o talento desportivo deve ser analisado sob três prespectivas: bases morfológicas e fisiológicas, treinabilidade e motivação. As potencialidades do atleta devem ser estudadas tendo em conta os

factores endógenos (determinantemente genéticos) e exógenos (relativos aos efeitos do *envolvimento).* O autor refere ainda que a formação do talento desportivo não está dependente única e exclusivamente dos factores de ordem genética e motora, já que os aspectos sociais, éticos e pedagógicos possuem um lugar privilegiado.

Deparamos, assim, com diferentes perspectivas na orientação dos jovens atletas para a obtenção de elevados níveis de prestação desportiva. Grande parte dos autores apoia-se quase exclusivamente nos aspectos de natureza biológica, deixando para segundo plano a dimensão psico-sócio-cultural que se nos afigura de importância vital. A abordagem que fizemos aos modelos de detecção e selecção de jovens para o desporto de alta competição, revela-nos uma certa preocupação, entre os variados autores, em explorar e valorizar diferentes variáveis que poderão influenciar o nível da prestação desportiva dos atletas. No entanto, sugere-nos que a linha de orientação das suas preocupações se centraliza preferencialmente nas componentes que são mais facilmente mensuráveis e consequentemente onde é mais vísivel a evolução do atleta. Parece-nos, assim, de evidenciar que a obtenção da máxima performance é consequência de um culminar de factores de variadas origens onde o plano social e psicológico representam também um papel de extrema importância. Alguns autores acreditam mesmo que o sucesso desportivo de grande parte dos atletas é o resultado da conjugação desses dois factores. Identificar as variáveis que fazem de um atleta o melhor entre todos, tem sido uma das grandes preocupações dos investigadores, que continuam a interrogar-se sobre o que define o grande campeão. O que sabemos é que é necessário bastante mais do que o treino físico para se atingir prestações excelentes (Sobral, 1988). Estamos perante uma escassez muito acentuada de estudos, que nos demonstrem quais os factores sócio-culturais que mais influenciam o rendimento desportivo, o que não nos deve levar a um alheamento da sua importância. De entre eles, podemos destacar a dimensão social, pedagógica e cultural de que está imbuido o apoio e suporte da família, que representa um dos complementos essenciais e indispensáveis na formação de um atleta. Bloom (1985) e Hemery (1991) identificam mesmo o apoio dos pais e do ambiente familiar como o factor crítico para a realização de um jovem atleta. Torna-se assim imperativa, a realização de um maior número de trabalhos dentro desta área, que em nosso entender está muito pouco explorada, para que, assim, se

possam conhecer todos os factores que verdadeiramente influenciam a obtenção de elevados níveis de prestação dos atletas.

3.2.- Modelos de detecção e selecção de jovens em Ginástica Desportiva Feminina

O processo de detecção e selecção dos atletas mais dotados para um programa de treino organizado é uma das preocupações mais prementes do desporto contemporâneo. A detecção destes atletas pressupõe a investigação conjunta de médicos, psicólogos, antropólogos, professores e treinadores, bem como um sistema de preparação e enquadramento social adequado à sua formação. Durante muitos anos a preparação de um jovem atleta era da exclusiva competência do treinador, mas à medida que as exigências do desporto de alto rendimento foram aumentando começou a ser necessário o apoio de equipas pluridisciplinares para melhor se concretizar o processo de seleccção e orientação dos atletas (Sobral, 1987). Tornou-se imprescindível que investigadores e treinadores reunissem os seus esforços para fazer avançar as suas técnicas e melhorar os seus conhecimentos (Araujo, 1985).

Analisar os modelos de detecção, selecção e formação de jovens atletas em GDF, parece-nos constituir um estudo indispensável para possuirmos um referencial no que respeita aos factores e variáveis que outros países, através de muitos anos de reflexão, consideram neste processo tão complexo. Assim, é nosso intuito aproveitar os conhecimentos e a experiência de alguns países que, mais avançados na estruturação deste processo, conseguiram criar condições humanas, financeiras e materiais para realizar um trabalho sistemático e bem estruturado, capaz de conduzir as jovens ginastas até ao mais ao nível da prestação gímnica. O estudo dos sistemas de detecção, selecção e formação de jovens atletas que levamos a efeito, recaíu sobre alguns países com grande expressão gímnica a nível mundial, e que devido às suas tradições, culturas e características poderemos reunir em três grupos: países em vias de desenvolvimento gímnico (França e Canadá), países da Europa de leste (Hungria, Bulgária, ex-URSS) e China. Passamos a apresentar uma análise conjunta dos processos utilizados por estes países para seleccionar os jovens futuros potenciais em GDF e os parâmetros que foram considerados para a sua avaliação.

França (Federação Francesa de Ginástica, 1986) e **Canadá** (Bajin, 1987)

O processo de detecção e selecção de talentos nestes dois países, está concentrado nas respectivas Federações e tem sido, desde há alguns anos, objecto de grandes investigações e experiências. Em França criou-se a Comissão Nacional do Desporto de Alto Nível (1986), que tem desenvolvido uma valiosa reflexão sobre os problemas da avaliação em Ginástica Desportiva. As investigações efectuadas no Canadá estiveram mais concentradas no Director da Equipa Nacional que realizou alguns estudos apoiando-se na sua experiência e em alguns contactos com técnicos dos países do leste da Europa.

Para se construir um sistema que seja capaz de identificar e orientar jovens ginastas até ao mais alto nível de prestação, é necessário ter consciência de que não é tarefa fácil diagnosticar se um jovem atleta possui as características ideiais para atingir o alto rendimento, ainda mais se pensarmos que muito dificilmente uma ginasta constroi a sua carreira com menos de 8/9 anos de treino. O objectivo principal deve ser a criação de um programa de avaliação que corresponda a cada etapa que conduz ao mais alto nível. Estas etapas podem reagrupar-se da seguinte forma:

1ª - Através de uma Educação Física multiforme, ajudar a orientar as crianças a escolher a actividade física que melhor se enquadra com as suas aptidões e com os seus gostos.

2ª - Detectar as crianças com talento para a ginástica.

3ª - Fase da selecção de jovens, que deverá permitir o prognóstico a curto prazo, que se fundamenta nos resultados dos testes gerais e específicos.

4ª - Acompanhar e orientar o treino destas atletas, de forma a proporcionar-lhes uma evolução até ao alto rendimento.

A cada uma destas etapas deve corresponder um conteúdo particular de avaliação e consequentes testes. A selecção dos testes é de facto um problema delicado, já que os testes são tão numerosos que é necessário

saber qual de entre eles apresenta mais pertinência e mais fiabilidade. No que se refere aos testes de avalição, Bajin (1987) refere que a componente física é talvez a de mais fácil medição e uma das que contribui de forma decisiva para o futuro sucesso das ginastas. As componentes técnica e psicológica são outras duas áreas importantes a serem tomadas em consideração. A componente psicológica é a mais difícil de medir. As componentes técnica e motora, embora complexas são mais acessíveis na sua quantificação. No Canadá, o programa do "Testing for National Talent" (TNT) considera também a variável demográfica como um dos factores mais importantes para se atingir o sucesso em ginástica. Neste parâmetro de avaliação estão incluídos factores como: bom suporte/apoio dos pais, viver num lugar de previlégio no que se refere a condições de treino e oportunidades competitivas, bom apoio médico, etc. (Russel, 1987).

A Comissão Nacional do Desporto de Alto Nível de França propõe que, numa primeira fase, os testes propostos sejam elaborados com a preocupação de serem acessíveis a todos quantos os vão aplicar. Este trabalho de selecção e aplicação de testes pretende na realidade, através do preenchimento das fichas de recolha dos resultados, obter uma "fotografia nacional " das potencialidades da Federação Francesa de Ginástca. As perspectivas e objectivos deste projecto a médio e a longo prazo são:

.. Melhorar a escolha dos testes, medidas e criação de material apropriado
.. Aplicação dos teste seleccionados
..Tratamento e análise dos resultados. Início da operação *detecção de talentos*
.. Verificação do valor preditivo dos testes e medidas seleccionadas
.. Melhoramentos dos processos de detecção dos talentos
.. Acompanhamento das ginastas detectadas e seleccionadas

A curto prazo este projecto tem como objectivo principal a selecção de ginastas para o alto nível (Operação "Selecção de candidatos aos Centros de Treino de Alto Nível). Nesta perspectiva a avaliação centra-se em três critérios:

1º - pré-requisitos técnicos
2º - qualidades físicas
3º - encadeamento obrigatório em cada aparelho

No Canadá a escola de desporto Seneca College foi a pioneira no programa de detecção e selecção de jovens para a ginástica. A Federação Canadiana de Ginástica aconselha os treinadores e os clubes a tomarem em consideração alguns pré-requisitos, ou seja, os seguintes factores de pré-selecção no programa de avaliação dos jovens ginastas:

. *Idade* - é recomendável que este programa seja aplicado a raparigas com idades entre os 6/7 anos.
. *Exame médico* - uma das etapas importantes neste campo e que deve ter lugar imediatamente a seguir ao contacto feito, isto é, antes das crianças efectuarem os testes físicos. Este factor é importante pois pode ser detectado algum problema de saúde o que evita que mais tarde, quando já se criaram espectativas sobre determinadas ginastas, elas sejam destruídas por um factor que poderia ter sido inicialmente detectado.
. *Interesse da criança* - é um factor importante que se deve ter em consideração. É necessário detectar se há de facto interesse da criança ou se a sua participação é por influência dos pais ou amigos, o que normalmente resulta num fracasso.
. *Dimensões corporais* - É recomendável ter em consideração principalmente o peso e a altura das crianças.

Após esta primeira observação, é aconselhada a aplicação de alguns testes que constituem uma avaliação mais objectiva para esta primeira selecção. Pelo estudo da bibliografia e pela própria experiência do Director Nacional Canadiano, foram selecionadas três componentes consideradas importantes: Física, Motora e Psicológica. A habilidade física é o factor mais importante e decisivo na fase inicial de detecção de jovens ginastas. Se uma ginasta corresponde a todos os items no campo físico, é quase certo que também é capaz de cumprir as outras exigências. Isto não quer dizer que as outras componentes não sejam importantes, mas no ponto de partida esta é a que se reveste de maior importância. Com esta componente desenvolve-se a coordenação, habilidades motoras complexas e a capacidade de aprender

novos movimentos. No entanto, se duas ginastas iniciam a actividade gímnica com as mesmas características físicas e motoras, no decorrer da sua carreira é o factor psicológico que vai deterMInar o sucesso.

O programa canadiano de testes de selecção está grandemente concentrado nos factores físicos, enquanto que o modelo francês, para além destes factores, se apoia também nos parâmetros técnicos. Ambos os modelos se referem à componente psicológica de uma forma muito sumária.

Podemos verificar que existiram algumas preocupações comuns na construção dos sistemas de selecção de jovens ginastas destes dois países:

. ter em consideração algumas particularidades nacionais, tais como, limitado suporte financeiro, número de ginastas existentes, tradições gímnicas e nível atingido.
. seleccionar uma bateria de testes adequada à realidade dos seus países e acessível de forma a que possa ser aplicada nos vários centros do país com a mesma fiabilidade.
. criar um programa com vista à selecção de ginastas capazes de atingir elevados níveis de rendimento em ginástica

Nos quadros 2 e 3 podemos ver os testes utilizados para avaliar a componente física, a componente motora, bem como os outros parâmetros considerados importantes na selecção dos talentos em GDF nos dois países.

TESTES			OUTROS ASPECTOS CONSIDERADOS NA SELECÇÃO
APTIDÃO FÍSICA	**APTIDÃO MOTORA**	**APTIDÃO PSICOLÓGICA**	
<u>Amplitude articular</u> .. "Deslocação de ombros" .. "Ponte" .. Grande afastamento lateral e antero-posterior dos memb.inf. .. Flexão/extensão do tornozelo <u>Força Muscular</u> .. Subir à corda .. Abdominais .. Dorso-lombares .. Exercício de antepulsão .. Impulsão dos membros inf. <u>Endurance muscular</u> .. Repulsão dos membros inf. .. Subida à frente para apoio facial nas paralelas assimétricas .. Impulsão dos memb. inf. .. Teste de agilidade	.. Avaliação dos elementos técnicos básicos da GD, para controlo do nível adquirido por cada ginasta .. Encadeamento obrigatório em cada aparelho	.. Motivação .. Coragem .. Endurance psicológica .. Resistência ao stress	.. Relação peso/altura .. Comprimento dos membros superiores e inferiores .. Largura dos ombros (diâmetro bi-acromial) .. Largura da bacia .. Circunferência dos membros superiores, cotovelos e torax

Quadro 4 - Descrição dos testes utilizados na selecção de talentos em França

TESTES			OUTROS ASPECTOS CONSIDERADOS NA SELECÇÃO
APTIDÃO FÍSICA	**APTIDÃO MOTORA**	**APTIDÃO PSICOLÓGICA**	
<u>Amplitude articular</u> .. "Ponte" .. Grande afastamento lateral e antero-posterior dos memb.inf. <u>Força</u> .. Suspensão na barra, elevar os memb.inf. até tocar com os pés na barra .. Salto em comprimento .. Salto em altura .. Suspensão na barra, flectir os memb.sup. até tocar com o queixo na barra .. Flexão/extensão dos memb. sup. em prancha facial <u>Velocidade</u> .. Corrida de 20 metros		.. Interesse .. Na 2ª fase do processo de selecção (após um ou dois anos de treino) maior importância aos aspectos psicológicos que são decisivos para o sucesso	.. Idade .. Exame médico .. Peso .. Altura .. Dimensões corporais

Quadro 5 - Descrição dos testes utilizados na selecção de talentos no Canadá

Hungria (Szabó, s/d), **Bulgária** (Dimova, Grosdanova, 1988), **Ex-URSS** (Minaeva, 1985)

Os sistemas de detecção e selecção de jovens ginastas nestes países reflectem toda uma realidade construída durante vários anos, em que a educação física é uma parte integrante da cultura nacional. O seu principal objectivo é fomentar o desenvolvimento da personalidade e do carácter, factores que não se podem dissociar do desenvolvimento da condição física. Este conceito também proporciona o enriquecimento da formação do indivíduo, o que contribui para que seja atribuída à educação física uma necessidade vital para cada indivíduo. Nesta perspectiva, o Estado garante um constante apoio, não só financeiro como organizativo aos clubes, o que lhes permite desenvolver um processo de detecção e selecção de jovens para a ginástica muito organizado e estruturado.

Assim, anualmente os treinadores responsáveis dos clubes vão às escolas e infantários da sua zona, observar as aulas de educação física para, através de uma observação muito subjectiva, escolherem algumas crianças entre os 5 e os 7 anos, que revelem características especiais para a ginástica. Também é usual os clubes colocarem avisos nas escolas, a anunciar a realização de testes de selecção para a GDF e as crianças indicadas pelos seus professores de Educação Física comparecem para fazer esses testes. Na Hungria é igualmente comum, a par destes métodos, alguns clubes colocarem nas escolas infantis (pré-primárias e primárias) um professor de Educação Física que dará aulas suplementares de ginástica a algumas crianças previamente escolhidas, de forma a manter em cada escola um "viveiro de talentos", que é periodicamente observado pelos treinadores mais especializados do clube. É o clube que garante todas as despesas referentes a estas aulas, nomeadamente o vencimento do professor, recebendo para isso apoio estatal. Por esta via é possível seleccionar todas as crianças que demonstrem possuir as capacidades ideais para a prática da ginástica, sendo admitidos nos clubes durante um período experimental. Com a articulação destes métodos, é possível garantir que todas as crianças com talento para a ginástica de cada zona sejam detectadas.

Como já foi referido, a avaliação inicial feita às crianças tem um carácter muito subjectivo e consta de alguns items: registo de dados pessoais, avaliação de algumas dimensões corporais e da idade biológica e exame

médico. As crianças pré-seleccionadas iniciam a sua actividade num clube em Setembro, com 2 a 3 treinos por semana, com um programa pré-estabelecido, onde a tarefa que reputam de maior importância é a de educar o ginasta a comportar-se dentro do ginásio: forma de estar, cumprimento rigoroso da disciplina que lhe é imposta, do horário de treino, do programa de treino, etc.. Esta fase é, comparativamente com as etapas seguintes, a de maior direcção e controle dos ginastas. Em Dezembro ou Janeiro as ginastas que melhor se adaptaram a estas normas de conduta realizam os primeiros testes, que são essencialmente dirigidos à aptidão física:

.. níveis de força - força dos membros superiores (MS), dos membros inferiores (MI) e força abdominal

.. Níveis de amplitude articular das articulações mais solicitadas em GDF, isto é, dos MI, dos MS e da cintura escapular

.. coordenação - saltar com MI unidos e afastados alternando com movimentos dos MS ao lado, à frente e em baixo

.. velocidade - corrida de 20 metros.

As crianças seleccionadas são agrupadas em classes especiais nas suas escolas, onde lhes é facultado um horário compatível com o programa de treino. O Estado garante o transporte destas crianças da escola para o ginásio e vice-versa, o que viabiliza à partida que todas as crianças seleccionadas possam integrar a classe de selecção.

Durante o primeiro ano de trabalho as crianças têm entre três a quatro treinos por semana, com cerca de 180 minutos de duração. Nesta 1ª etapa de formação (5/7 anos) efectuam um trabalho muito geral, dando especial importância ao trabalho de base da Ginástica Desportiva, isto é, desenvolvimento das capacidades fisicas, postura do corpo, dedicando grande parte do tempo do treino à preparação física, à coreografia, ao trabalho no "trampolim". As formas jogadas, corridas e os jogos característicos da ginástica são os meios que utilizam para realizar este trabalho, já que o escalão etário em questão assim o exige.

No final deste primeiro ano e periodicamente os testes físicos são repetidos, sendo selectivos até aos 14 anos. Normalmente restam apenas cerca de 50% das crianças inicialmente seleccionadas, ou porque não demonstraram uma evolução satisfatória ao nível das capacidades motoras, ou porque não são capazes de se enquadrar no novo regime de vida que lhe

é imposto (menos tempo para brincar, estudar, ver televisão, etc.). No âmbito da preparação técnica, também ao fim do primeiro ano são avaliados alguns elementos básicos nos vários aparelhos, para conhecer a capacidade de aprendizagem das ginastas. Estes testes são repetidos periodicamente e servem conjuntamente com os dados físicos, para seleccionar as ginastas nas várias etapas.

A partir dos 12 anos as ginastas seleccionados frequentam escolas especiais de desporto, que têm um protocolo com os clubes no sentido de estabelecer um horário escolar compatível com o programa de treino. Desta forma é possível que as ginastas treinem mais vezes e mais tempo por semana, isto é, realizar treinos bi-diários em alguns dias.

A GDF apresenta actualmente elevadas exigências no que respeita às qualidades individuais e particularidades de comportamento dos jovens ginastas, principalmente nas primeiras etapas de formação. Assim o sistema de selecção na Ex- URSS, atribui também muita importância aos parâmetros psicológicos. Esta avaliação permite determinar algumas particularidades individuais neste âmbito que podem influenciar a evolução das ginastas. São os seguintes os aspectos considerados:

. Capacidade de comunicação, conduta e colaboração com os outros
. Estabilidade emocional: confiança em si próprio, constante nos seus planos
. Excitação e inibição
. Independência: crianças capazes de realizar a actividade por si só, activas, persistentes, com capacidade de auto-comando
. Optimismo
. Coragem
. Capacidade para atingir objectivos mais elevados
. Concentração e capacidade de assimilação

As competições oficiais na Hungria iniciam-se entre os 7 e os 9 anos - infantis II - com exercícios obrigatórios muito simples, o que lhes facilita o treino de outros elementos mais difíceis. Entre os 10 e os 14 anos - infantis I - o programa das competições constitui-se já com exercícios obrigatórios e facultativos, sendo estes últimos elaborados com uma adaptação do Código de Pontuação (CP) da Federação Internacional de Ginástica (FIG). Na Bulgária a 1ª competição oficial é aos 9 anos (1º escalão), onde são apenas executados elementos obrigatórios, baseados nos exercícios obrigatórios

olímpicos. Nas competições dos escalões seguintes (2º e 3º) o programa das competições é com exercícios facultativos, com alguns elementos obrigatórios, cuidadosamente seleccionados pelo Conselho Técnico da Federação Búlgara de Ginástica e que têm por base uma preocupação constante de evolução para o alto nível. Apenas a partir dos 14 anos (4º escalão) são exigidos exercícios facultativos segundo as normas do CP da FIG. Este programa competitivo exige uma organização a nível dos clubes que possibilite aos praticantes uma evolução contínua no seu processo de formação desportiva e que passa pela sistematização do processo de formação das jovens ginastas. Nos quadros 4 , 5 e 6 podemos observar todos os factores tomados em consideração na selecção de jovens ginastas neste três países.

TESTES			OUTROS ASPECTOS CONSIDERADOS NA SELECÇÃO
APTIDÃO FÍSICA	**APTIDÃO MOTORA**	**APTIDÃO PSICOLÓGICA**	
<u>Amplitude articular</u> .. Flexibilidade da coluna à frente, ao lado e atrás .. Grande afastamento lateral e antero-posterior dos MI .. Ponte .. Amplitude coxo-femoral <u>Força</u> .. Salto em altura, partindo de pé sobre a cabeça de um plinto .. Salto em comprimento .. Suspensão na barra, elevar os MI até tocar com os pés na barra .. Suspensão na barra, flectir os MS até tocar com o queixo na barra .. Flexão/extensão dos MS em prancha facial <u>Velocidade</u> .. Corrida de 30 metros	.. Apoio invertido .. Elevação a apoio invertido, partindo da posição angular (ângulo "pino olímpico")	.. Coragem .. Motivação	.. Idade .. Exame médico .. Determinação da idade biológica .. Dimensões corporais: . Relação peso/altura . Perímetro do torax . Comprimento do pescoço . Comprimento dos MI . Altura do tronco

Quadro 3 - Descrição dos testes utilizados na selecção de talentos na Hungria

TESTES			OUTROS ASPECTOS CONSIDERADOS NA SELECÇÃO
APTIDÃO FÍSICA	**APTIDÃO MOTORA**	**APTIDÃO PSICOLÓGICA**	
<u>Amplitude articular</u> .. "Deslocação de ombros" .. Grande afastamento lateral e antero-posterior dos MI .. Amplitude coxo-femoral <u>Força Muscular</u> .. Salto em comprimento .. Salto em altura .. Suspensão na barra, flectir os MS até tocar com o queixo na barra .. Partindo da suspensão, elevar os MI até tocar com os pés na barra .. Saltos ao ar, partindo da posição de deitada <u>Velocidade</u> Corrida de 20 metros	.. Báscula facial partindo da suspensão .. Báscula facial partindo de apoio .. Elevação a apoio invertido, partindo da posição angular "ângulo pino olímpico"	.. Capacidade de suportar o volume e a intensidade de treino	.. Idade: 5/6 anos .. Peso .. Altura .. Altura do tronco .. Comprimentos dos MS e MI

Quadro 7- Descrição dos testes utilizados na selecção de talentos na Bulgária

TESTES			OUTROS ASPECTOS CONSIDERADOS NA SELECÇÃO
APTIDÃO FÍSICA	**APTIDÃO MOTORA**	**APTIDÃO PSICOLÓGICA**	
<u>Amplitude articular</u> .. "Ponte" .. Grande afastamento lateral e antero-posterior dos MI .. Amplitude coxo-femural <u>Força</u> .. Suspensão na barra, elevar os MI até formar um ângulo recto com o tronco .. Salto em comprimento .. Suspensão na barra, flectir os MS até tocar com o queixo na barra .. Flexão/extensão dos MS em prancha facial <u>Velocidade</u> .. Corrida de 20 m	.. Apoio invertido .. Roda .. "Aranha" à frente .. "Aranha" à retaguarda .. Deslocamentos na trave .. Subida de báscula facial para apoio, partindo da suspensão na barra .. Volta de apoio à retaguarda .. Salto de eixo no cavalo	Avaliação de: .. Capacidade de comunicação, conduta, colaboração com os outros .. Estabilidade emocional .. Excitação e inibição .. Independência ..Optimismo .. Coragem	.. Padrão de distribuição da musculatura .. Postura .. Comprimento dos MS e MI .. Peso .. Altura .. Altura do tronco .. Coordenação

Quadro 8 - Descrição dos testes utilizados na selecção de talentos na Ex-URSS

China (Ho, 1987)

Os chineses têm uma tradição gímnica secular, que está muito enraízada nas suas gentes, não só física como mentalmente e que lhes possibilitou ao longo de várias décadas, construir uma estrutura de apoio ao desporto sólida e eficiente.

Nos últimos anos a ginástica tem tido um enorme desenvolvimento levando ginastas, treinadores e investigadores a procurar os métodos ideiais para atingir a máxima perfeição. Não basta só ter um bom meio ambiente, um ginásio bem equipado ou um excelente treinador que utilize programas de treino cientificamente bem elaborados: é necessário encontrar ginastas com talento para dar vida a este contexto. A ginástica é um desporto para jovens, por isso os chineses dão muita importância à idade no processo de selecção de talentos, já que o processo de formação de um ginasta leva cerca de dez anos a concretizar-se, dos quais 3 a 4 anos são gastos com o desenvolvimento das capacidades físicas de base e com a aprendizagem das habilidades gímnicas elementares. Também consideram importantes outros factores entre os quais estão os pressupostos antropométricos, a aptidão física, as habilidades básicas da modalidade e a aptidão psicológica.

No que se refere aos aspectos somáticos o autor refere que os ginastas devem ter uma boa figura: tamanho médio, de estatura equilibrada, não devem possuir elevada percentagem de adiposidade subcutânea, nem apresentar grandes níveis de peso. Não deve, no entanto, ser este factor decisivo para a selecção dos jovens ginastas.

A aptidão física é um dado importante a considerar na selecção na fase inicial, para o treinador conhecer os níveis de força, de potência, de amplitude articular, de coordenação e de velocidade que o futuro ginasta possui. Para que haja um controlo constante no programa de treino, deve haver sempre uma observação e análise da evolução da aptidão física ao longo de toda a carreira da ginasta.

A aptidão motora também é tomada em consideração neste processo, sendo observados os elementos básicos da modalidade, já que é importante a sua correcta aprendizagem e consolidação. Este parâmetro só é analisado

após o segundo ou terceiro ano de prática. De notar que só os ginastas talentosos serão capazes de executar correctamente estas habilidades básicas e só esses deverão continuar neste processo, pois são aqueles que estão preparados para atingir elevados níveis de prestação.

A aptidão psicológica é considerada um dos factores mais importantes a observar. Apontam-se algumas características que se revestem de interesse para um futuro ginasta de alto nível:

.. Gosto pela modalidade; vontade de ser um bom competidor
.. Activo com sinais de auto-disciplina
.. Inteligente, com boa memória e compreensão (aprender depressa)
.. Concentração no treino e na aprendizagem dos novos elementos
.. Agressivo, capaz de aguentar o insucesso ou o sucesso
.. Força de vontade (nunca desistir)
.. Ter um bom aproveitamento na escola

O método de selecção que utilizam é semelhante ao que já apresentamos nos países do leste da Europa: no início de cada época desportiva os treinadores dos clubes vão às escolas primárias, observam as aulas de Educação Física e trocam algumas impressões com os professores de Educação Física. Um dos passos importantes desta fase é a visita às famílias de alguns alunos que se destacaram, no sentido de colherem informações relativamente ao peso, altura e outros dados morfológicos, físicos e psicológicos dos pais, já que consideram a determinante genética como um dos factores primordiais para definir o atleta com aptidão para atingir o alto nível de rendimento. Este grupo de ginastas é encaminhado para uma Escola de Desporto de Tempos Livres, que são escolas especiais instaladas em quase todas as cidades, com internamento e que são equipadas com ginásios com todo o material indispensável para a ginástica de competição, tendo treinadores especialistas a tempo inteiro. Nestas escolas os ginastas são analisados relativamente ao seu comportamento psicológico, são observados os seus dados morfológicos e realizados alguns testes para determinar a aptidão física e as habilidades gímnicas elementares. Após esta primeira fase de selecção os treinadores escolhem um grupo de ginastas que vão treinar nestas escolas durante um período que vai de três meses a um ano para realizarem uma nova selecção de acordo com os progressos registados na aptidão física e psicológica e nas

habilidades gímnicas. Cerca dos 9/10 anos os ginastas seleccionados são encaminhados para Escolas Especiais de Tempos Livres que estão instaladas nas maiores cidades e estão igualmente equipadas com bons ginásios e treinadores experientes. Existem também os Centros de Treino Municipais e Provinciais para onde são seleccionados os melhores ginastas das Escolas atrás referidas. A decisão final será tomada em função das observações nas competições. Ao longo da sua formação, que demora cerca de dez anos, os ginastas vão passando sucessivamente pelas várias escolas especiais atrás apontadas até atingirem o Centro de Treino da Equipa Nacional, que é o Centro onde treinam os melhores ginastas que representarão o país nas provas mais importantes.

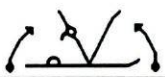
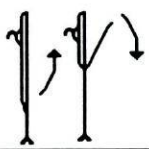
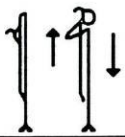
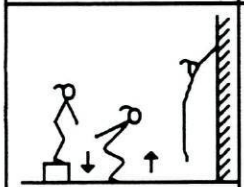
No quadro 7 , podemos observar todos os parâmetros considerados na China como os mais importantes para a detecção e selecção de talentos.

TESTES			OUTROS ASPECTOS CONSIDERADOS NA SELECÇÃO
APTIDÃO FÍSICA	**APTIDÃO MOTORA**	**APTIDÃO PSICOLÓGICA**	
<u>Amplitude articular</u> .. "Ponte" .. Grande afastamento lateral e antero-posterior dos MI .. "Deslocar" ombros <u>Força</u> .. Salto em altura .. Suspensão na barra, flectir os MS até tocar com o queixo na barra .. Flexão/extensão dos MS em prancha facial <u>Velocidade</u> .. Corrida de 30 metros	.. Roda .. "Flic-flac" à retaguarda .. Salto de mãos .. Mortal engrupado à retaguarda .. Queda facial no cavalo	.. Gosto pela modalidade .. Vontade de ser um bom competidor .. Activo e com sinais de auto-disciplina .. Inteligente com boa memória e compreensão .. Boa concentração no treino e na aprendizagem de novos elementos .. Agressivo, capaz de aguentar o sucesso e o insucesso .. Força de vontade e persistente .. Ter um bom aproveitamento escolar	.. Idade .. Peso .. Altura .. Somatótipo

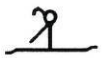
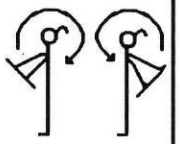
Quadro 9 - Descrição dos testes utilizados na selecção de talentos na China

Pela análise dos modelos de detecção e selecção de jovens apresentados, pudemos observar uma linha comum de entendimento, no que se refere aos parâmetros que cada país considera como sendo os mais importantes para identificar os jovens com potencialidades para a ginástica. Assim, na tentativa de tornar mais clara a nossa exposição, e ao elaborar uma análise comparativa sobre os métodos e os procedimentos utilizados na selecção de jovens ginastas, fá-lo-emos em função de três parâmetros, que nos pareceram ser os pontos fulcrais da avaliação: *aptidão física, aptidão motora e aptidão psicológica*. Reuniremos num outro parâmetro - *outros aspectos considerados na selecção* - todos os outros factores que de alguma forma foram enfatizados neste processo e considerados importantes.

No que se refere à *aptidão física* sobressai a avaliação de três pressupostos considerados essenciais nas fases de detecção e selecção: a força, a amplitude articular e a velocidade. Pela análise dos quadros 8 e 9, podemos verificar que os exercícios utilizados são muito semelhantes, sendo alguns mesmo idênticos. Este facto deve-se, pensamos, à preocupação de todos os países em avaliar nos futuros ginastas o desempenho a nível da força, com base nos grupos musculares mais solicitados na ginástica. O mesmo se passa relativamente à amplitude articular, já que a avaliação deste parâmetro recai sistematicamente sobre as articulações a nível do afastamento dos MI, da amplitude da cintura escapular, da zona lombar da coluna vertebral e a nível da flexão coxo-femural, articulações mais solicitadas nos movimentos gímnicos. Esta constatação leva-nos a concluir que as determinantes da ginástica de alto nível se situam num plano, onde intervêm alguns factores essenciais que tem que estar presentes em qualquer ginasta que pretenda atingir o alto nível, qualquer que seja a sua nacionalidade.

	Países Testes	França	Canadá	Bulgária	Ex-Urss	Hungria	China
FORÇA		•					
		•	•				
		•					
			•	•	•	•	
			•	•	•	•	•
			•	•	•	•	
		•	•	•		•	•
			•		•	•	•
VELOCIDADE			20 metros	20 metros	20 metros	30 metros	30 metros

Quadro 8 - Testes de força e velocidade utilizados nos países acima referenciados

	AMPLITUDE ARTICULAR					
TESTES / PAÍSES						
FRANÇA	•	•	•		•	•
BULGÁRIA	•	•	•	•		
CANADÁ	•	•	•		•	
EX-URSS	•	•		•	•	
HUNGRIA	•	•			•	•
CHINA	•	•	•		•	

Quadro 11 - Testes de amplitude articular utilizados nos países acima referenciados

A *aptidão motora* é um dos parâmetros considerados por alguns países como importante na evolução da ginasta, sendo na maior parte dos casos objecto de avaliação, não na primeira fase de detecção, mas sim após um ou mais anos de formação. Parece-nos importante referir que, na nossa opinião, a aptidão motora, isto é, o domínio das habilidades motoras de base da GDF, pode não ser muito relevante na fase da detecção, mas situa-se de extrema importancia nas várias fases de selecção durante a formação da jovem ginasta. É um importante dado para o treinador conhecer a capacidade de aprendizagem do jovem e a facilidade com que adquire e consolida estes elementos de base nos primeiros anos de formação. No quadro 10 podemos observar quais os elementos que cada país considera importantes na selecção dos talentos e em que fase são considerados.

PAÍSES	APTIDÃO MOTORA
Canadá	Embora considerem a aptidão motora importante e como consequência de uma boa aptidão física, o autor não refere quaisquer elementos a serem avaliados na selecção de talentos
França	.. Avaliação dos elementos técnicos básicos da GDF para controlo do nível adquirido por cada ginasta .. Encadeamento obrigatório em cada aparelho - Testes exigidos na selecção de ginastas para os Centros de Treino de Alto Nível
Hungria	.. Apoio invertido .. Elevação a apoio invertido, partindo da posição angular ("ângulo pino olímpico") - Estes testes são exigidos na segunda fase de selecção
Bulgária	.. Báscula facial nas paralelas, partindo da suspensão .. Báscula facial nas paralelas, partindo de apoio .. Elevação a apoio invertido, partindo da posição angular ("ângulo pino olímpico") - Estes testes são exigidos a partir da segunda etapa de formação (8/10 anos)
Ex-URSS	.. Apoio invertido .. Roda .. "Aranha" à frente .. "Aranha à retaguarda .. Deslocamentos na trave .. Subida pela frente para apoio facial nas paralelas assimétricas .. Volta de apoio à retaguarda .. Saída com apoio dos pés e das mãos .. Salto entre-mãos no cavalo - Estes testes são exigidos no final do primeiro e do segundo ano de treino
China	.. Roda .. Flic-flac à retaguarda .. Salto de mãos .. Rondada- mortal engrupado à retaguarda .. Queda facial no cavalo de saltos - Testes exigidos após três ou quatro anos formação

Quadro 10 - Exigências da aptidão motora na selecção dos talentos nos seis países analisados

Numa apreciação global das exigências da aptidão motora em cada país pensamos que os elementos técnicos exigidos reflectem a realidade

que cada país vive a nível da ginástica, diferindo assim em alguns pontos. No entanto, em alguns casos, a avaliação da aptidão motora está um pouco relacionada com o parâmetro físico, sendo exigidos elementos específicos que se associam com níveis de força muito solicitados nos vários aparelhos, como é o exemplo da subida de báscula para apoio facial nas paralelas assimétricas e a elevação a apoio invertido, partindo da posição angular ("ângulo pino olímpico"). Alguns autores apresentam como factor importante de avaliação neste parâmetro elementos de controlo corporal e elementos técnicos de base, específicos de cada aparelho.

No que se refere ao parâmetro da *aptidão psicológica*, gostaríamos de referir que hoje em dia a ginástica de alto nível requer das jovens ginastas elevadas exigências no que se refere às particularidades individuais, que vão ser decisivas na obtenção do sucesso. Por esta razão, parece-nos muito importante a consideração deste factor no processo de detecção e selecção de talentos em ginástica. É importante que alguns factores sejam apreciados e avaliados logo nas primeiras fases de formação das ginastas, dos quais podemos destacar a motivação, o interesse, capacidade de suportar o volume e a intensidade de treino e a audácia. Uma ginasta que não seja corajosa, que não revele interesse pela modalidade, que tenha dificuldade em abdicar de outras actividades para se dedicar inteiramente ao treino, dificilmente será capaz de atingir elevados níveis de prestação. Numa fase mais evoluída deste processo, é muito importante que a ginasta seja capaz de combater o "stress" e a ansiedade provocados pela competição, que revele um comportamento calmo, que seja determinada e com vontade de lutar, para ultrapassar as elevadas exigências desta modalidade, não só no que se refere ao volume de treino, como também aos elevados riscos que a própria execução técnica acarreta. No quadro 11, podemos observar os aspectos psicológicos considerados no processo de selecção dos talentos nos países analisados.

PAÍSES	APTIDÃO PSICOLÓGICA
França	.. Motivação .. Coragem .. Endurance psicológica .. Resistência ao stress
Canadá	.. Interesse (na primeira etapa) .. Na 2ª fase deste processo, isto é após um ou dois ano de treino, é dada maior importância aos aspectos psicológicos, que são decisivos para o sucesso
Hungria	.. Coragem .. Motivação
Bulgária	.. Capacidade de suportar o volume e a intensidade do treino
Ex-URSS	.. Capacidade de comunicação, conduta, colaboração com os outros .. Estabilidade emocional .. Excitação e inibição .. Independência .. Optimismo .. Coragem
China	.. Gosto pela modalidade .. Vontade de ser um bom competidor .. Activo, com sinais de auto-disciplina .. Inteligente com boa memória e compreensão (aprender depressa) .. Concetração no treino e na aprendizagem dos novos elementos .. Agressivo, capaz de aguentar o sucesso ou o insucesso .. Foça de vontade, nunca desitir .. Ter um bom aproveitamento na escola

Quadro 11 - Exigências da aptidão psicológica na selecção dos talentos nos seis países analisados

Para além das exigências da aptidão física, da aptidão motora e da aptidão psicológica, os sistemas detecção e selecção de jovens ginastas, demonstram algumas preocupações ao tomar em consideração outros factores que parecem ser também importantes. No quadro 12, podemos observar quais são os aspectos que mais se evidenciam.

PAÍSES	OUTROS ASPECTOS CONSIDERADOS NA SELECÇÃO
França	.. Relação peso/altura .. Comprimento dos MI e dos MS .. Largura dos ombros (diâmetro biacromial) .. Largura da bacia .. Circunferência dos MS, do cotovelo e do torax
Canadá	.. Idade .. Exame médico .. Dimensões corporais .. Peso .. Altura
Hungria	.. Idade .. Exame médico .. DeterMInação da idade biológica .. Dimensões corporais: relação peso/altura, perímetro do torax, comprimento do pescoço, altura dos MI, altura do tronco
Bulgária	.. Idade .. Peso .. Altura .. Dimensões corprais: altura do tronco, altura dos MI e MS
Ex-URSS	.. Altura .. Peso .. Padrão de distribuição da musculatura .. Postura .. Comprimento dos MS e dos MI .. Altura do tronco .. Coordenação
China	.. Coordenação .. Idade .. Dados antropométricos .. Somatótipo

Quadro 12- Outros aspectos considerados na detecção e selecção de jovens ginastas, para além da aptidão física, motora e psicológica

Pela análise deste quadro, podemos verificar que existem duas preocupações constantes apontadas: a idade e a referência aos traços morfológicos das ginastas. Estes dois aspectos são de facto importantes, por um lado, porque, uma vez que o processo de formação de uma ginasta leva cerca de dez anos a concretizar-se, é necessário escolher raparigas jovens, capazes de cumprir todas as exigências da ginástica. Por outro lado, e no que se refere aos traços morfológicos, parece-nos importante que cada modalidade estabeleça um modelo de proporções e dimensões corporais específicas, sendo, portanto, indispensável conhecer estes traços. No

entanto, eles não devem ser decisivos no processo de selecção, porque, para além da jovem ginasta estar sujeita à influência dos factores ambientais e biológicos, passa, ao longo da sua carreira, por várias fases de desenvolvimento e crescimento, que se traduzem em inúmeras modificações dimensionais (Sobral, 1982)

Como já foi referido, a obtenção da performance desportiva é considerada como um processo complexo de combinação de varios factores, que se interrelacionam e que são imprescindíveis na detecção e selecção de jovens atletas. A preparação desportiva dos jovens a longo prazo, exige que se criem condições humanas, financeiras e materiais, definindo procedimentos metodológicos, capazes de os conduzir a elevados níveis de prestação desportiva. Como pudemos observar, muitos factores podem contribuir para a construção deste processo, que tem chamado à atenção e despertado o interesse de todos quantos estão nele envolvidos. Os modelos que acabamos de apresentar, embora se diferenciem, de certa forma, em princípios, estruturas e convicções, revelam um empenhamento comum por parte de quem os construiu, que levou certamente muitos anos de estudo e investigação, até atingirem a estruturação de um trabalho sistematizado, coerente com a realidade dos seus países e de acordo com as suas tradições gímnicas. Como sabemos, um ginasta não se realiza isoladamente e por isso não basta avaliarmos apenas as suas potencialidades físicas, motoras ou psicológicas. É necessário conhecer todo o contexto social que o rodeia, pois ele vai receber durante a sua formação muitas influências que podem alterar o seu percurso gímnico. A detecção e selecção de jovens para o desporto não se deve esgotar na sua identificação, mas deve ser um processo contínuo de avaliação e observação, no sentido de colher o maior número de informações possível, que permita identificar perfeitamente todas as potencialidades do futuro atleta (Russel, 1987). A apreciação dos modelos apresentados revela-nos que em todos os países estão criadas estruturas capazes, que torna possível sistematizar o processo de detecção e selecção de atletas, com normas e critérios pré-estabelecidos. É, de facto, importante que o futuro ginasta possua um perfil antropométrico dentro dos padrões estabelecidos pela modalidade, que evidencie capacidades físicas adequadas às exigências da ginástica, que tenha um desempenho motor que lhe permita evoluir até ao alto rendimento e apresente uma boa preparação mental e capacidade de auto-controlo ao longo da sua carreira.

Todos estes factores têm uma importância relevante neste processo, parecendo-nos irreal não os tomar em consideração. No entanto, só um destes modelos nos fala sobre a importância *do envolvimento social e do apoio da família*. Pensamos que esta variável não deveria ser posta de lado neste processo tão exigente e complexo como o da formação de um atleta, ainda mais se pensarmos que, no início da sua actividade, os jovens estão totalmente dependentes da família. Em nosso entender, os modelos de detecção, selecção e formação de jovens atletas devem fazer parte integrante de um sistema, que deve estar enquadrado num contexto global em que façam parte ginastas, treinadores, pais, escola, clube, federações, etc.. Numa modalidade como a ginástica, em que o início da actividade se processa muito cedo, e perante as exigências que são colocadas às jovens ginastas, parece-nos de extrema importância considerar neste processo, o apoio e encorajamento dos pais. Mesmo que, perante um sistema como o que acabamos de ver nos países da Europa de leste, onde o Estado garante a satisfação de quase todas as exigências que se enquadram no processo de formação das jovens ginastas (colocação dos futuros ginastas em centros de treino bem apetrechados e com os melhores treinadores, transporte das ginastas até ao ginásio e de regresso à escola ou a casa, inclusão das ginastas em escolas especiais de desporto, em regime de internamento, apoio financeiro, etc.) não podemos compreender que a família seja posta de lado neste processo, já que ela faz parte integrante da formação da personalidade da criança. Muitas das características psicológicas consideradas importantes nestes modelos, tais como motivação, capacidade de comunicação, conduta e colaboração com os outros, resistência ao "stress", sinais de auto-disciplina, bom aproveitamento escolar, etc., estão em fase de desenvolvimento, precisamente durante o período em que se processa a formação da ginasta e poderiam ser mais facilmente atingidas, com o apoio e o suporte dos pais. Os modelos e as atitudes dos pais são considerados por alguns autores (Bloom, 1985; Sosniak, 1985; Rowland, 1990) de vital importância na carreira desportiva dos jovens. Não deveríamos querer dissociar o grande atleta do envolvimento que lhes proporciona a sua família, colocando-o em centros de treino em regime de internamento, fora do seu "habitat natural" que é a família. Mesmo que as condições de vida proporcionadas sejam excelentes, o equilíbrio psicológico da criança durante o período de formação, só pode ser atingido integralmente através da família. A adaptação social, o tipo de educação, os

valores éticos, os padrões culturais etc., promovidos pela família, durante a formação da criança, vão, em nosso entender, ser decisivos na vida desportiva do atleta.

A evolução da ginástica tem-se demonstrado cada vez mais exigente ao longo destes últimos anos, o que levou investigadores e treinadores a realizarem estudos e experiências que os conduzam a métodos e programas cada vez mais sofisticados, capazes de conduzir as jovens ginastas a elevados níveis de prestação. Estas exigências concentram-se não só no âmbito físico e motor, como também no que se refere às qualidades individuais e particularidades de comportamento. É a este nível, que nos parece que a família deve desempenhar um papel primordial: deve ser colaborante, sem se envolver nos problemas do treino, encorajadora e prestando um constante apoio, entusiasta pela actividade dos filhos, dar incentivo nos momentos mais difíceis da carreira dos ginastas e deve ter capacidade de prestar um suporte constante a todos os níveis. Em nossa opinião, pensamos que uma atleta que não tenha um envolvimento familiar deste tipo, dificilmente atingirá elevados níveis de prestação, pois a ausência do apoio da família, pode levá-la ao "stress" e até à própria rotura.

Assim, em nosso entender para se construir um modelo de detecção e selecção de jovens para a ginástica, são necessárias quatro condicionantes importantes a saber:

.. cada país deve assentar o seu modelo de detecção e selecção de jovens para a ginástica em princípios que estejam de acordo com a sua própria realidade, ou seja, atender ao desenvolvimento da ginástica e das próprias crianças e às condicionantes relativamente ao enquadramento orgânico e material e tomar em consideração os padrões culturais que a sociedade desse país considera bem como conhecer o papel que a educação física representa nesse contexto.

.. conhecer os limites da prestação gímnica de alto nível e as determinantes da "performance" desta modalidade para, com base nelas, estabelecer um programa de avaliação capaz de escolher as melhores ginastas.

..criar uma estrutura que permita proporcionar às jovens ginastas condições humanas, financeiras e materiais que garantam um apoio adequado durante toda a sua formação.

.. conhecer as caracteristicas do enquadramento social e dos modelos e atitudes dos pais das futuras ginastas, para que lhes possa ser assegurado um constante apoio e encorajamento nas tarefas que têm que desenvolver durante a sua carreira gímnica.

Em face de tudo que atrás foi exposto, gostaríamos de salientar que estes dois capítulos, embora tenham tido como principal objectivo a revisão da literatura sobre a temática da formação de jovens atletas e o papel que a família representa neste contexto, também geraram a motivação e a necessidade da elaboração deste estudo. Esta necessidade justifica-se, precisamente, pela escassez de trabalhos neste âmbito e devido ao facto de continuarmos com muitas interrogações, sobre a importância dos factores psico-sócio-culturais promovidos pela família, que são aparentemente tão superficiais, mas que por vezes representam a verdadeira razão da obtenção do sucesso. Por esta razão, fomos levados a elaborar este estudo, onde iremos analisar algumas variáveis de famílias de GIN e EX-GIN, e verificar se as suas características familiares se diferenciam nos seus valores e opções, de tal forma que possam ter levado as atletas a adoptarem diferentes atitudes face à participação na ginástica.

4. MATERIAL E MÉTODOS

4.1.- Amostra

A amostra deste estudo é constituída por dois grandes grupos:

.. Famílias cujas filhas praticam ginástica (GIN)
.. Famílias cujas filhas são ex-praticantes (EX-GIN)

O número total da amostra é de vinte e quatro famílias, sendo doze de cada um dos grupos atrás referidos.

Para seleccionar as famílias com filhas a praticar GDF foi necessário prodecer a uma análise da realidade desta modalidade a nível distrital. Assim, no ano lectivo de 1991/92 existiam na cidade do Porto três clubes com GDF, que se fizeram representar em competições oficiais respectivamente com:

.. Boavista Futebol Clube (n=9)
.. Futebol Clube de Gaia (n=10)
.. Clube Fluvial Portuense (n=12)

Das 31 ginastas apontadas, optamos por seleccionar o maior conjunto de ginastas do mesmo clube (n=12), que representam cerca de 40 % de todas as que participaram em competições nesta época a nível nacional e que neste estudo constituem a nossa amostra do grupo de famílias cujas filhas praticarm GDF.

Assim, o nosso estudo decorreu entre Novembro de 1991 e Dezembro de 1992, sendo este grupo formado de 12 ginastas, todas do sexo feminino, cujas idades oscilam entre os 6 e os 13 anos.

Durante este período procurámos conhecer, através de observações das GIN e de entrevistas realizadas aos seus pais, vários indicadores da estrutura familiar que nos pudessem dar a conhecer o envolvimento e apoio da família, o interesse, as expectativas e os valores dos pais relativamente à prática desportiva das suas filhas e que nos permitissem não só identificar um perfil característico destas famílias, mas tentar encontrar alguma relação com a qualidade da prestação desportiva das ginastas. Tornou-se, deste modo, imprescindível conhecer a sua evolução durante uma época competitiva, para o que levamos a efeito uma avaliação no campo físico e motor, bem

como foram analisados os seus traços morfológicos. A preocupação de escolher ginastas de um mesmo clube deveu-se ao facto de garantir que estivessem inseridas num ambiente e filosofia de treino idênticos, capazes de proporcionar às ginastas um programa semelhante. Por outro lado, porque as estruturas materiais dos três clubes são muito diversas, tornou-se mais fácil assegurar situações de aprendizagem semelhantes, já que o programa de treino em ginástica depende não só da estruturação e orientação do treinador, mas apoia-se muito particularmente nas estruturas materiais.

Devido à diferença de idades entre as GIN e para as avaliações atrás referidas, optamos por dividir os elementos da nossa amostra em três grupos, que se relacionam com as etapas de formação desportiva (Grosser et al., 1989) e que traduzem com maior rigor os estádios de desenvolvimento em que se encontram. Deste modo, as GIN observadas foram agrupadas em três etapas (quadro 13):

. etapa de preparação preliminar (G1)
. etapa de 1ª orientação/especialização inicial (G2)
. etapa de especialização aprofundada (G3)

Etapas	**Nº Ginastas**	**Idade (x)**	**Programa**
Preparação preliminar	4	7,5	Desenvolvimento físico. Elementos básicos da ginástica
1ª Orientação ou especialização inicial	5	10,8	Preparação inicial de especialização, combinações de base
Especialização aprofundada	3	13,3	As cargas, os estímulos e os conteúdos do treino tenderam para rendimentos máximos

Quadro 13 - Distribuição das ginastass pelas etapas de formação, média das suas idades por cada etapa e respectivo programa a que estiveram sujeitas

Para a selecção das famílias das EX-GIN foi necessário tomar em consideração os seguintes factores:

Número de ginastass: para fazer a comparação entre os dois grupos de famílias, procuramos que os elementos das duas amostras fossem em número igual.

Idade das ginastas: pareceu-nos de vital importância que as GIN e EX-GIN observadas estivessem dentro dos mesmos escalões etários, já que o apoio e envolvimento da família poderá sofrer alterações significativas consoante a idade da criança.

Devido ao facto dos elementos deste grupo já não praticarem ginástica, não foi possível observar e avaliar a evolução física e técnica, pelo que apenas foram feitos alguns contactos com os seus treinadores, no sentido de obter algumas informações sobre as suas prestações desportivas e comportamentos durante o período em que praticavam ginástica e de confirmar que as suas características, enquanto atletas, se equiparavem globalmente às do grupo das actuais ginastas.

4.2.- Métodos e instrumentos

4.2.1.- Medidas antropométricas

Neste estudo apenas foram avaliados o peso e a altura e calculado o índice ponderal recíproco, uma vez que entendemos não se justificarem para um estudo desta natureza efectuar outras mensurações. O nosso objectivo foi apenas verficar se a evolução do peso e da altura, durante o período em que decorreu o nosso estudo, foi equilibrada, para que esta variável não pudesse vir a constituir um factor condicionante no progresso das GIN. Deste modo, passamos a apresentar as técnicas de mensuração utilizadas das variáveis acima mencionadas.

. **Peso**

A medição do peso foi registado com as GIN em fato de ginástica e totalmente imóveis. Foi utilizado uma balança digital marca Krupps, com aproximação dos valores a 500 gramas (g). A hora em que decorreram as duas mensurações não foi uniforme, o que acarretou inevitáveis consequências ao nível da precisão dos resultados, devido ao fenómeno da variação diurna desta variável.

. **Altura**

A altura foi medida entre o vértex e o plano de referência ao solo, segundo a técnica descrita por Ross & Marfell-Jones (1990), encontrando-se as GIN descalças, de pé e em atitude antropométrica. Foi utilizada uma fita métrica, graduada em centímetros fixa à parede. Pela mesma razão evidenciada para o peso, é provável a interferência de erro de medida pelo facto de ausência de controlo da variação diurna ao nível desta variável.

. **Índice ponderal recíproco**

O índice ponderal recíproco, ou seja a medida relativa do peso para a altura foi calculada de acordo com as indicações de Ross & Marfell-Jones (1990).

Instrumentos

Para a recolha dos dados antropométricos foram utilizados os seguintes instrumentos:

- Balança portátil marca Krupps, com aproximação dos valores a 500 grs
- Fita métrica graduada em centímetros, marca Medizintechnik Somatométre, modelo Kawe inter 16.

4.2.2.- Indicadores físicos

A avaliação das capacidades físicas importantes para a GDF é muito característica e exige algumas preocupações, no sentido de se obter um programa correcto de avaliação para cada etapa que conduz ao alto nível. Os testes utilizados no nosso estudo para avaliar a evolução das GIN a nível físico são o produto de uma pesquisa bibliográfica realizada em vários países com uma forte expressão gímnica mundial (Corte-Real,1993, resultados não publicados), que reflectem um trabalho bem estruturado e sistemático no que se refere à avaliação deste parâmetro.

. Amplitude Articular

Os métodos para avaliar a amplitude articular em ginástica não diferem muito entre os vários países que estudámos, já que o seu objectivo principal é a avalição das articulações mais solicitadas em GDF, isto é, a nível dos MI e da cintura escapular. Assim, os testes que utilizamos para avaliar os elementos da nossa amostra, baseiam-se na bateria de testes apresentada pela Comissão Nacional do Desporto de Alto Nível da Federação Francesa de Ginástica (1986) e estão representados na figura 4 (protocolos no anexo 1):

No que se refere à avaliação das GIN do G1, os protocolos de realização de alguns testes foram ligeiramente alterados, para que pudéssemos obter uma avaliação mais fiel (protocolos no anexo 1).

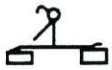
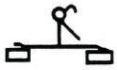
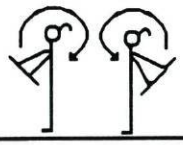
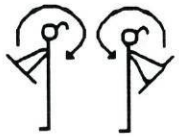
Testes/Etapas	Preparação preliminar G1	Especialização inicial Especialização aprofundada G2/G3
Amplitude Articular		
		
		

Fig. 4 - Testes de amplitude articular

Instrumentos

Para a avaliação da amplitude da escápula-umeral em circundução foi utilizada uma barra cilíndrica de 80 cm de comprimento, escalonada de 0 a 150, na qual deslizam dois cursores.

Na avaliação da amplitude articular dorso-escapular ("ponte") foi utilizada uma placa de 70 cms de lado, onde foi desenhado um transferidor, escalonado de 5 em 5 graus e com uma régua móvel fixa na origem dos sectores.

Para a avaliação das amplitudes articulares em grande afastamento lateral ("espargata de frente") e em grande afastamento antero-posterior ("espargata lateral") dos MI utilizou-se o seguinte material:

.. uma régua esclonada em 100 cms, fixável verticalmente ao espaldar e munida de um cursor de 50 cms de comprimento

.. duas caixas de 25 cms de altura

Foram utilizadas fichas de registo especialmente elaboradas para o efeito (anexo 1)

. Força e velocidade

A avaliação da força, centrou-se a nível dos grupos musculares mais solicitados na ginástica, ou seja, da zona abdominal, dos MI e dos MS. Os testes seleccionados estão representados na figura 5, cujos protocolos de realização se encontram no anexo 1.

Apoiando-nos em experiências anteriores nos Centros de Treino da FCDEF-UP, no que se refere à avaliação das GIN no primeiro ano de prestação (G1), simplificamos alguns testes (Ferreirinha,1990), com o objectivo de melhor se adaptarem às características físicas e motoras das crianças destas idades.

No que se refere à velocidade o teste seleccionado foi a corrida de 20 metros, com partida alta e sem corrida preparatória.

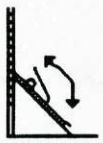
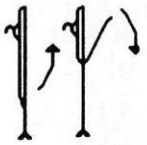
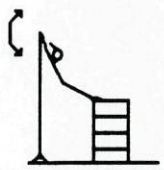
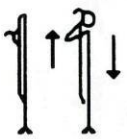
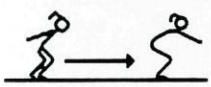
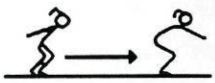
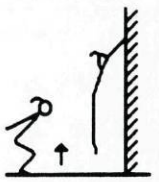
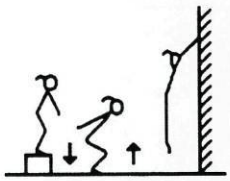
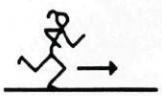
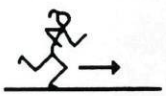
Testes/Etapas	Preparação preliminar G1	Especialização inicial especialização aprofundada G2
Força e Velocidade		
		
		
		
	 20 metros	 20 metros

Fig. 5- Testes de força e velocidade

Instrumentos

Para avaliar a força dos MS e da cintura escapular ("elevações") foi utilizada uma barra fixa marca "Reuther", com 180 cms de altura e um cronómetro marca Seiko . Ao adaptarmos este teste às GIN do G1, utilizámos também um plinto, cuja altura (número de caixas) foi determinada pela estatura de cada ginastas, de forma a que se formasse um ângulo recto entre o tronco e os MI.

Na avaliação da força abdominal em suspensão foi utilizada uma barra fixa marca "Reuther", com 180 cms de altura e um cronómetro marca Seiko. Na avaliação das GIN do G1, este teste foi simplificado, tendo sido utilizado o seguinte material: um espaldar, um trampolim marca "Reuther" e um cronómetro, marca Seiko .

Para a avaliação da impulsão dos MI foram aplicados dois testes:

. teste de impulsão horizontal para o qual foi utilizada uma fita métrica de 10 m, graduada em milímetros .
. teste de impulsão vertical onde se recorreu a uma fita métrica, escalonada em centímetros desenhada numa tábua de marcação fixa perpendicularmente à parede, estando o zero coincidente com o solo e uma caixa de 25 cms de altura.

A avaliação da corrida de velocidade de 20 m foi realizada no corredor de saltos de cavalo (pista com rolo de alcatifa e espuma com 25 metros de comprimento) e foram necessários um cronómetro marca Seiko, um apito e dois mecos sinalizadores que foram colocados na linha dos 20 m.

Também foram utilizadas fichas de registo especialmente elaboradas para o efeito (anexo 1).

4.2.3.- Indicadores técnicos

Neste estudo foram realizados dois tipos de avaliação:

. para as GIN do G1, idade em que ainda não há competições, utilizamos uma avaliação de alguns elementos básicos segundo as normas do CP (F.I.G.,1993), cujos resultados comparamos com uma avaliação igual na fase final do período experimental.

. para as GIN dos G2 e G3, foram analisados os exercícios de todos os aparelhos executados na competição mais importante realizada no início do período experimental (Novembro 91), para mais tarde os comparar com os resultados da competição similar no final desse mesmo período (Dezembro de1992).

. Avaliação técnica das ginastas do G1

As GIN que se encontram nesta etapa situam-se nos primeiros anos de formação, fase em que se revela de extrema importância a execução correcta dos elementos básicos da ginástica. Nesta fase é sempre dada especial importância ao trabalho no solo, especialidade onde se aprendem todas as acções motoras de base, que mais tarde terão transferência para os outros aparelhos. Os objectivos primordiais para esta etapa de formação são, para além de um trabalho sistemático de desenvolvimento das capacidades motoras, a aprendizagem dos seguintes elementos técnicos:

.. rolamento à frente
.. rolamento à retaguarda
.. apoio invertido
.. roda

O apoio invertido foi realizado de duas formas: face contra a parede e com rolamento à frente. A realização deste elemento nestas duas variantes, teve como principais objectivos, no primeiro caso avaliar a capacidade de contracção geral do corpo em posição invertida, aliada à sua extensão total e no segundo caso, avaliar a capacidade de controlo da posição invertida, coordenada com o rolamento à frente.

Optámos por avaliar a execução técnica destes elementos, numa escala de zero a cinco, valorizando a execução técnica correcta com cinco pontos e a não execução com zero pontos. Os pontos intermédios referem-se a execuções com erros. As tabelas utilizadas estão baseadas no CP (FIG, 1993).

Instrumentos

Para a avaliação do G1, foram utilizadas tabelas de pontuação para cada um dos elementos avaliados. (anexo 2).

. Avaliação técnica das ginastas do G2 e G3

As GIN que se encontram nestas duas etapas de especialização executam já um trabalho específico em todos os aparelhos, tendo como objectivo principal a execução de elementos encadeados num exercício, que

deverá cumprir todas as exigências da composição e da dificuldade estabelecidas pelo CP.

As anotações técnicas registadas referenciam não só a pontuação obtida nas duas competições (nota final) como também nos revelam todo o conteúdo do exercício.

Instrumentos

As prestações competitivas das GIN do G2 e G3 foram registadas numa câmara de video "Sony" V-200-E, objectiva zoom x8, 1:12 F= 11~88, 52 Ø . Para a análise dos exercícios nos quatro aparelhos recorremos a um video-gravador marca Sony SLV-777 com comamdo com jog/shuttle.

Para o registo das anotações técnicas do G1, G2 e G3, foram utilizadas fichas de registo especialmente elaboradas para o efeito (anexo 2), cuja estrutura se apoiou no CP (FIG, 1993).

4.2.4.- Características familiares

Para conhecer e avaliar características familiares, efectuou-se uma cuidadosa pesquisa de bibliografia específica sobre instrumentos de avaliação de famílias de atletas. Contudo, o estudo das variáveis da família relacionadas com a formação dos desportistas, não tem sido muito explorado na literatura, o que levou a que não tivessemos disponível um instrumento já elaborado e testado, que se adaptasse integralmente ao objectivo do nosso trabalho. Assim, perante estas dificuldades, optámos por elaborar um conjunto de questões exploratórias, sobre diversas características destas famílias. Para a construção da entrevista, baseámo-nos em algumas sugestões da literatura para a selecção dos aspectos mais pertinentes a abordar neste primeiro contacto com o tema.

De uma forma geral, procurou-se através da entrevista, conhecer alguns indicadores da estrutura familiar que pudessem dar-nos pistas sobre os interesses, os valores, as expectativas, as rotinas diárias e o envolvimento dos pais relativamente à prática desportiva das suas filhas.

Na medida em que nos propomos a comparar famílias, pareceu-nos imprescindível recolher algumas informações descritivas do nível sócio-económico e da composição do agregado familiar, procurando obter-se uma ideia global de cada família. Paralelamente partimos do pressuposto que a participação intensiva em qualquer desporto de competição afecta as rotinas diárias, interesses e tempos livres da família. De acordo com Bloom (1985); Kalinowski (1985); Vanhalakka-Ruoho (1990) e Weiss e Hayashi (1993), há uma relação muito significativa entre a prática desportiva dos filhos e a vida da família. O desporto conduz a uma certa regularidade de rotinas e actividades dos seus praticantes, que leva a que toda a vida familiar tenha que se adaptar às suas exigências. Os autores acrescentam ainda que é também típico das famílias dos jovens desportistas uma maior afinidade entre pais e filhos no que se refere aos interesses e tempos livres. Neste sentido, dedicamos uma atenção privilegiada às rotinas da atleta e da família, procurando desenvolver uma série de questões que abordassem diversos aspectos desta temática.

Um outro aspecto que despertou interesse, foi o envolvimento da família na actividade desportiva da filha. Dado que a ginástica é uma modalidade onde os jovens se iniciam muito cedo, exige da família um grande envolvimento, que se situa não só a nível do acompanhamento aos treinos e às competições, como no apoio e encorajamento que têm que proporcionar aos seus filhos para uma melhor adaptação às exigências de tal prática desportiva. Alguns estudos sobre esta temática, referem existir uma relação significativa entre a prática desportiva dos filhos e o envolvimento da família nas suas actividades. Weiss e Hayashi (1993) realizaram um estudo com 24 ginastas de competição de dois clubes no Pacific Northwest, cujo objectivo foi analisar as influências pais-filhos no contexto de um desporto de competição. Constata-se que 72% dos pais organizaram as rotinas da família e até mesmo a sua vida pessoal em função do programa desportivo dos filhos e revelam um interesse geral pelo desporto, encorajando-os frequentemente a praticar ginástica. Num outro estudo de Power and Woolger (1994) realizado com quarenta e quatro nadadores com idades entre os seis e os catorze anos, foram analisados quatro aspectos importantes do comportamento dos pais: suporte, objectivos da prestação desportiva, directividade e modelo dos pais. Os resultados deste estudo sugerem-nos que o suporte dos pais está positivamente associado ao entusiasmo dos filhos para a prática desportiva.

Desta forma, o envolvimento da família na actividade desportiva dos atletas, constituiu um dos aspectos mais privilegiados na nossa entrevista.

Instrumentos

Para avaliação das características familiares, construiu-se uma entrevista semi-estruturada para aplicar às mães da GIN e EX-GIN, sendo algumas das questões também dedicadas aos pais. (anexo 3)

A entrevista é constituída por cento e catorze perguntas, que se encontram agrupadas nos sete blocos a seguir apresentados:

1. *Composição do agregado familiar* onde se inclui a identificação das pessoas que vivem com a atleta, as habilitações e profissões dos pais, bem como os seus horários de trabalho.

2. *Saúde* - onde se abordam items sobre o estado geral de saúde das GIN e EX-GIN durante o período em que decorreu o estudo e eventual relação deste factor com as opções da família face à prática desportiva.

3. *Rotina diária e tempos livres da atleta e da família* - engloba a recolha de diversas informações relativamente à assiduidade aos treinos, às rotinas diária e semanal da atleta, aos tempos livres e interesses pelo desporto por parte da mãe, do pai e dos irmãos e às actividades sociais da família.

4. *Razões para a prática do desporto* - nesta parte da entrevista, inserem-se questões quanto aos motivos que levaram os pais a colocar as suas filhas a praticar desporto e especificamente ginástica e quanto aos critérios de compromisso, perante a prática desportiva.

5. *Satisfação e problemas com a actividade desportiva da filha* - questões que procuram explorar as opiniões dos pais sobre a exigência dos treinos, das competições e dos estágios, bem como sobre as interferências da prática da ginástica nas rotinas da atleta e da família.

6.*Envolvimento da família na actividade desportiva* - onde as questões dizem respeito ao acompanhamento e apoio que os pais dão aos treinos, à sua presença nas competições, às atitudes e reacções dos pais face aos resultados, à participação em acontecimentos desportivos

do clube e às suas expectativas quanto à realização e futuro desportivo da filha

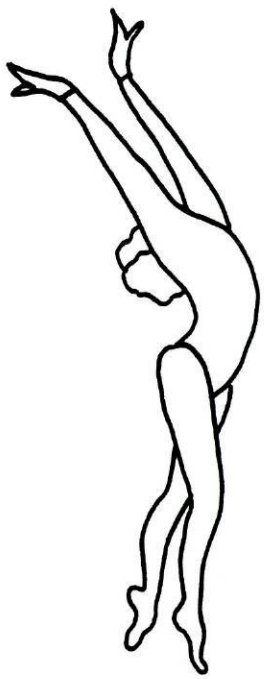
6. *Impacto da actividade desportiva* - as questões pretendem obter o balanço final que os pais fazem da actividade desportiva, a nível do que contribuiu para a educação da atleta e das mudanças que provocou na sua filha e na família em geral.

A entrevista utilizada para os dois grupos da amostra foi basicamente idêntica, para que pudessem ser comparadas as variáveis. Note-se, no entanto, que, na entrevista aplicada às famílias das EX-GIN, foram acrescentadas algumas questões que solicitavam a comparação entre o período em que as EX-GIN eram atletas de competição e o momento actual.

4.3.- Procedimentos estatísticos

Dado que se trata de um estudo com uma amostra demasiado reduzida, optamos por recorrer a uma análise estatística elementar. Assim, para comparar os resultados obtidos no início e no final do período experimental das medidas antropométricas, dos testes físicos e técnicos, utilizamos *o "teste t emparelhado* "com um nível de significância de 5%.

No que se refere à análise das características familiares e para testar as possíveis associações entre as várias dimensões da estrutura da familia, recorremos ao teste "*Qui* ^{2} "de independência, com um nível de significância 5%.



5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados deste estudo serão apresentados de acordo com a seguinte metodologia: em primeiro lugar descreveremos os resultados relativamente aos dados morfológicos, aos indicadores físicos (capacidades motoras) e aos indicadores técnicos (prestação competitiva) das GIN da nossa amostra, que nos dão conta da evolução que registaram durante o período experimental. Em segundo lugar serão analisados os resultados das entrevistas efectuadas aos pais das GIN e das EX-GIN.Todos os resultados serão apresentados distribuídos pelos três grupos: G1, G2 e G3. Apenas os resultados das entrevistas serão analisados num único grupo dada a especificidade destes dados.

5.1.- Medidas antropométricas

. Peso e altura

O quadro 14 apresenta os resultados do peso, altura e diferenças de médias das GIN dos três grupos (G1, G2 e G3), estabelecendo-se as comparações entre os valores médios registados no início e no final do período experimental.

	Peso (Kg)			**Altura** (cm)		
	Início	**Fim**	**Dif. médias**	**Início**	**Fim**	**Dif. médias**
G1	19,0±0,91	21,0±1,15	2,00±0,41*	117,5±4,20	118,5±4,36	116,3±4,16
G2	25,4±3,83	27,1±4,56	1,70±1,52*	122,6±7,99	126,8±8,53	0,04±0,01*
G3	32,2±1,76	33,7±1,5	1,50±2,60	134,0±3,00	137,3±2,31	0,03±0,02*

* p≤0,05 (test t emparelhado unilateral)

Quadro 14 - Valores médios e diferenças de médias do peso e altura do G1, G2 e G3

Podemos verificar que os valores do peso do G1, G2 e G3 se situam respectivamente em média em 19,0 Kg, 25,4 Kg e 32,2 Kg no início do período experimental, tendo atingido valores superiores no final deste período (respectivamente 21,0 Kg, 27,1 Kg e 33,7 Kg).

. Índice ponderal recíproco

No quadro 15 estão representados os valores do Índice massa corporal (IMC) ou seja, as medidas relativas do peso para a altura, que representam o grau de magreza ou corpolência do elementos da nossa amostra.

Grupos	IMC		
	Início	Fim	Dif. médias
G1	13,77 ± 0,45	14,96 ± 0,48	1.19±0,51*
G2	16,81 ± 0,69	16,77 ± 1,33	0,04±0,83
G3	17,94 ± 1,47	17,85 ± 0,54	0,10±1,53

* p≤0,05 (test t emparelhado unilateral)

Quadro 15 - Valores médios e diferenças de médias do Índice de massa corporal do G1, G2 e G3

5.2.- Indicadores físicos

.. Força, velocidade e amplitude articular

Como podemos verificar pelos valores apresentados nos quadros 16, 17, 18 e 19, há uma evidente diferença, que em alguns casos se revelou estatisticamente significativa, entre os resultados dos testes de força e flexibilidade no início e no final do período experimental. Apenas no que se refere ao teste de velocidade, o G1 apresenta valores superiores no teste final, o que consideramos irrelevante, já que todas as ginastas apresentaram uma evolução positiva na maioria dos valores dos restantes testes.

Testes	G1		
	Início	Fim	Dif. médias
F1	12,75±9,00	16,75±4,57	4,00±5,47
F2	8,25±4,79	13,00±3,27	4,75±3,86*
F3	1,13±0,15	1,24±0,15	0,10±0,06*
F4	21,00±1,83	25,00±2,16	4,00±0,81*
V1	4,60±0,26	4,80±0,23	0,20±0,30

* p≤0,05 (test t emparelhado unilateral)

Quadro 16 - Valores médios e diferenças de médias dos testes de força e velocidade do G1

Testes	G2			G3		
	Início	Fim	Dif. médias	Início	Fim	Dif. médias
F1	6,40±2,61	10,80±2,39	4,40±3,78*	9,33±1,53	13,00±1,00	3,66±0,57*
F2	5,40±2,19	8,20±2,59	2,80±1,92 *	8,00±1,73	10,67±1,53	2,66±2,08
F3	25,20±7,46	26,20±3,03	1,00±5,47	36,33±7,51	36,67±5,13	0,33±2,88
F4	1,47±0,19	1,55±0,15	0,08±0,10	1,88±0,03	1,91±0,80	0,03±0,07
V1	4,52±0,21	4,31±0,23	0,20±0,12*	4,18±0,07	4,01±0,05	0,16±0,02 *

* p≤0,05 (test t emparelhado unilateral)

Quadro 17 - Valores médios e diferenças de médias dos testes de força e velocidade do G 2 e G3

Testes	G1		
	Início	Fim	Dif. médias
FI 1	-1,50±3,00	-3,00±1,83	-1,50±1,29*
FI 2	- 4,25±2,87	-6,25±4,19	-2,00±2,82
FI 3	- 4,00±5,23	-8,50±2,89	- 4,50±3,41*
FI 4	5,50±1,91	1,00±3,37	- 4,50±2,88*
FI 5	58,53±38,75	101,25±6,95	42,71±42,43

* p≤0,05 (test t emparelhado unilateral)

Quadro 18- Valores médios e diferenças de médias dos testes de amplitude articular do G1

Testes	G2			G3		
	Início	Fim	Dif. médias	Início	Fim	Dif. médias
FI 1	0,80±3,83	-1,40±5,26	-2,20±2,25*	-5,00±3,00	-1,33±1,26	3,66±2,46
FI 2	-1,80±1,48	-3,10±1,34	-1,30±2,22	-2,67±0,58	-2,67±0,58	-0,00±0,00
FI 3	-3,40±1,52	-5,00±3,39	-1,60±3,36	- 4,00±2,65	-8,67±4,73	- 4,66±3,05*
FI 4	34,60±10,92	28,20±15,12	-6,40±7,70	23,67±7,77	21,67±16,62	-2,00±9,00
FI 5	88,6±19,30	90,4±16,01	1,80±8,70	80,67±4,93	81,67±5,77	1,00±1,00

* p≤0,05 (test t emparelhado unilateral)

Quadro 19 - Valores médios e diferenças de médias dos testes de amplitude articular do G2 e G3

5.3.- Indicadores técnicos

.. Pontuações das GIN do G1

Exercícios	G1		
	Início	Fim	Dif. médias
Rol. frente	3,50±0,58	4,75±0,50	1,25±0,95*
Rol. retaguarda	3,50±0,58	5,00±0,00	1,50±0,57*
A. I. parede	3,25±0,96	4,50±0,58	1,25±0,95*
A. I. rolamento	2,75±0,96	4,00±0,82	1,25±0,95*
Roda	3,50±0,58	5,00±0,00	1,50±0,57*

* p≤0,05 (test t emparelhado unilateral)

Quadro 20 - Valores médios e diferenças de médias do G1 das pontuações dos elementos realizados no solo

O quadro 20 mostra-nos as pontuações médias obtidas pelas ginastas do G1, no início e no final do período experimental. Se atendermos à pouca experiência no âmbito da GDF, podemos verificar que as ginastas deste grupo evoluíram satisfatoriamente em todos os elementos base realizados.

.. Pontuações das GIN do G2 e G3

Aparelho	G2			G3		
	Início	Fim	Dif.médias	Início	Fim	Dif.médias
S. CAVALO	6,07±2,28	7,67±0,33	1,60±2,06	7,92±0,28	8,45±0,23	0,53±0,27*
PARALELAS	5,37±0,42	6,53±0,31	1,16±0,32*	7,07±0,21	7,82±0,16	0,75±0,35*
TRAVE	5,30±0,69	6,84±0,73	1,54±1,21*	7,52±0,60	7,42±0,49	0,10±0,13
SOLO	6,52±0,74	7,88±0,41	1,36±0,93*	8,27±0,15	8,27±0,35	1,44±0,43

* p≤0,05 (test t emparelhado unilateral)

Quadro 21- Valores médios e diferenças de médias das pontuações de Salto de Cavalo, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo do G2 e G3

Podemos verificar, pelos resultados apresentados no quadro 21, que no âmbito da competição a evolução das ginastas do G2 foi bastante equilibrada, situando-se este aumento da pontuação em sensivelmente um ponto. O G3 demonstrou uma fraca evolução na pontuação, desde o início até ao final do período experimental (0,42 em média), principalmente em Trave e Solo, sendo os Saltos de Cavalo o aparelho em que se registou uma maior evolução.

5.4.- Características familiares

Dado que as entrevistas realizadas aos pais tiveram um carácter exploratório, parece-nos fundamental apresentar uma descrição dos resultados percentuais no grupo das GIN e EX-GIN.

5.4.1.- Resultados das entrevistas aos pais das GIN

A descrição dos dados da entrevista foi feita de acordo com as suas seis componentes essencias:

Composição do agregado familiar

No geral todas as GIN vivem com os seus pais e irmãos (96%), havendo apenas uma ginasta que vive com a mãe e o irmão e uma outra que, para além dos pais e irmã, vive também com a avó. As GIN têm em média 11,5 anos de idade e os seus pais e mães são relativamente jovens. As idades das mães situam-se entre os 32 e e os 48, sendo a média 40,6 anos e a idade dos pais está entre 35 e 49, com uma média de 44 anos. De todos os elementos deste grupo (n =12) apenas 4 são filhas únicas, tendo as restantes um, dois ou três irmãos. Relativamente à ordem de nascimento, verificamos que 25 % são filhas mais velhas, 33,3% são filhas mais novas e apenas uma (8,3%) é filha do meio.

Para conhecermos um pouco do nível social do agregado familiar das GIN, inquirimos as mães e os pais sobre os anos de estudo que completaram e as suas profissões. Quanto às mães pudemos constatar que 50% completou cerca de 17 anos de escolaridade, tendo realizado um curso superior, 25 % têm uma formação média e apenas 16,6% possuem somente a 4ª classe. As profissões das mães variam entre professoras (41,6 %), domésticas (33,3 %) e técnicas (25%). Mais de metade dos pais (58,3 %)

possuem formação superior, 25 % têm formação média e apenas 8,3% possuem somente a 4ª classe. As profissões dos pais são variadas, sendo um arquitecto, um industrial, três médicos, dois engenheiros e três técnicos.

Para podermos avaliar a disponibilidade dos pais e principalmente das mães para acompanhar as suas filhas na prática desportiva, inquirimos qual o número de horas que se encontram fora de casa para trabalhar e constatamos que as mães têm mais disponibilidade de tempo do que os pais, estando a maioria apenas entre 4 a 5 horas por dia fora de casa, o que lhes possibilita um maior apoio ao agregado familiar. O número de horas que os pais estão fora a trabalhar situa-se entre 7 a 10 horas.

Saúde

Conhecer alguns dados sobre a saúde dos elementos deste grupo revelou-se-nos de extrema importância, pois poderia constituir um factor altamente influenciador no envolvimento das GIN na actividade desportiva (faltas por motivo de doença). Assim tentamos conhecer o seu estado geral de saúde e quisemos saber se durante o período em que decorreu o nosso estudo, tinham recebido os cuidados médicos necessários à manutenção de uma boa saúde. Pudemos constatar que a maioria das mães considera que a saúde da sua filha é excelente (58,3%), três (25%) consideram que a saúde é boa e apenas uma (8,3%) considera a saúde da sua filha fraca. A maioria das GIN teve um acompanhamento regular do médico (75%) e fizeram-no quase sempre por rotina. Nenhuma das ginastas revelou sofrer de doenças graves e apenas três (25%) referem ter sofrido um acidente: uma um acidente de viação e duas com lesões provocadas pelo treino (rotura e fractura). Ao perguntarmos às mães sobre algumas indisposições provocadas por dores de cabeça, ouvidos ou garganta, febre, asma ou alergias, constatámos que, de uma forma geral, todas as GIN se queixaram algumas vezes destas indisposições , à excepção de asma que não é uma doença característica dos elementos da nossa amostra e alergia que apenas foi sentida por uma GIN.

Rotina diária e tempos livres da família

Procurámos também explorar o interesse e a prática desportiva por parte da família alargada, nomeadamente se praticam desporto, como ocupam os seus tempos livres, como é o seu dia-a-dia, etc, para sabermos se

isso poderá ter influenciado de alguma forma a motivação da GIN. Assim os elementos da nossa amostra iniciaram a prática da ginástica aos cinco anos (média), sendo o limite mínimo de início da prática os três anos e o limite máximo os sete. A grande maioria das GIN (83,3%) não acumula mais nenhuma actividade desportiva; apenas duas (16,6%) praticaram outro desporto, sendo a natação o desporto escolhido.

Procurámos também saber todos os dados possíveis, relativamente às faltas aos treinos. Verificamos que 91,6% das GIN faltaram "algumas vezes" aos treinos durante o período experimental e apenas uma (8,3%) referiu ter faltado "raras vezes". Agrupámos os motivos que poderiam ter levado os elementos da nossa amostra a faltar aos treinos em quatro variáveis: saúde, indisponibilidade dos pais, indisponibilidade da atleta e razões de ordem social. Pelas respostas obtidas verificamos que 83,3% das mães referem que as suas filhas faltaram algumas vezes por motivos de saúde, 33,3% por indisponibilidade da própria ginasta e 16,6% por motivos de ordem social e por indisponibilidade dos pais. O facto de 58,3% das GIN "nunca" pedir para faltar, evidencia de certa forma o seu interesse pela actividade, embora 41,6% peçam "algumas vezes" para faltar aos treinos, com especial incidência no final da época. As actividades com que ocupam o seu tempo livre, quando faltam ao treino, variam entre actividades lúdicas (16,6%), actividades de ordem social (33,3%) e actividades da própria atleta, como por exemplo estudar (16,6%).

Relativamente à rotina diária dos elementos da nossa amostra das GIN pudemos constatar que grande parte das GIN (66,6%) vai para a escola de manhã, almoça em casa ou na escola, tem algumas vezes escola de tarde (até cerca das 15h) e ainda lhes sobra algum tempo para ficar em casa a estudar ou a brincar antes de ir para o ginásio. O treino ocupa-lhes cerca de duas horas a duas horas e meia, regressando a casa cerca das 8h30 para jantar e dormir. Apenas 33,3% têm escola de manhã e de tarde(almoço geralmente na escola) e partem directamente para o treino, onde ficam até à noite (cerca das 8h30). A maioria das GIN (91,6%) fazia sempre pelo menos uma das refeições com o pai e com a mãe, tendo uma rotina alimentar organizada e estável: pequeno-almoço 8horas (média), almoço 13h (média), lanche 17 horas (média) e jantar 21horas (média). As tarefas escolares eram quase sempre feitas antes do início do treino (66,6%); apenas 25% as faziam à noite. O meio de transporte utilizado pela maioria das atletas (91,6%) no

percurso de casa para a escola e vice-versa é o automóvel (91,6%), deslocando-se as restantes a pé. Já no que se refere à deslocação para o treino, a carrinha do clube é o transporte mais utilizado (66,6%), seguindo-se o automóvel (25%) e o autocarro (16,6%). É de notar que os pais vão mais frequentemente buscar as filhas ao treino do que levar.

No que se refere aos tempos livres da família, verificamos que as GIN ocupam os seus fins de semana preferencialmente com actividades lúdicas (83,3% ver televisão; 75% brincar; 8,3% jogar computador, ir ao cinema). Há outras actividades que também despertam interesse nas GIN, tais como ir a casa dos amigos (33,3%), ir para fora com os pais (50%) e passear com os pais no jardim ou à beira-mar (50%).

Os pais também ocupam os seus tempos livres com actividades semelhantes, isto é, passear (50%), ler e ver televisão (41,6%) e descansar (16,6%). Relativamente às mães, 33,3% referem ter uma actividade a que se dedicam após o trabalho, variando entre pintura, serviços de voluntariado e desporto. Apenas 25% dos pais das ginastas têm actividades extra-trabalho: política e corridas de automóveis.

Quanto à prática de desporto por parte de outros elementos do agregado familiar, verificamos que quase metade das mães pratica desporto, estando a sua prática distribuída entre ginástica (33,3%) e ténis (8,3%). Os pais também reservam um pouco do seu tempo livre para as actividades desportivas. As modalidades que escolheram foram o futebol (16,6%), o karaté (8,3%), o ténis (8,3%) e as corridas de automóveis (8,3%). Os desportos favoritos das mães são os individuais (58,3%), tais como ginástica, natação, atletismo, enquanto que os pais preferem o futebol (50%), o ténis (25%) e o voleibol e andebol (16,6%). Os irmãos (n=12) dos elementos desta amostra têm como actividade principal estudar (58,3%) e apenas 16,6% praticam actividades desportivas: ginástica e judo.

Relativamente à convivência e ocupações sociais alargadas, a maioria das famílias organizaram algumas vezes festas em casa (75%), não estando tão disponíveis para participar em festas de família ou amigos: só 33,3% referem ter participado nessas festas todos os meses. Os passeios com os familiares ou amigos também são algumas das actividades sociais referidas por 50% dos pais. 75% costumavam fazer refeições fora de casa com

"alguma frequência" e passar o fim de semana fora (25% todas as semanas e 16,6% algumas vezes). Constatamos que as actividades que as GIN faziam com o pai e com a mãe se podem agrupar em dois tipos: participação nas actividades domésticas (83,3%) e actividades sociais: passear (33,3%), fazer desporto (25%), ver televisão (91,6%)

Razões para a prática do desporto

Quisemos também conhecer as motivações da família no que se refere à prática desportiva e saber quais as razões que levaram os pais das GIN da nossa amostra a escolher a prática do desporto e nomeadamente a da ginástica para as suas filhas. Seleccionámos dois tipos de razões: de ordem social e de ordem física. Os factores que parecem ter tido mais influência na escolha do desporto foram os de ordem social, tais como, ter mais contactos fora da família (58,3%), ocupação dos tempos livres (50%), os pais gostarem de desporto (41,6%) ou vir a ser uma grande atleta (25%). O factor de ordem física que foi considerado como o mais importante foi libertar energia (33,3%). Quando referiram as razões que prevaleceram para ter escolhido a ginástica, sobressaem quatro factores, já que são considerados muito importantes para essa decisão: indicação de um professor (41,6%), características físicas da atleta (41,6%), porque foi o desporto que a própria atleta escolheu (41,6%) e por ser um desporto bonito (33,3%). Também alguns pais (25%) referem ter sido importante a perspectiva da sua filha poder vir a ser uma grande ginasta.

No que diz respeito ao tipo de compromisso que a GIN deve ter na prática desportiva, na generalidade quase todos os pais consideram importante que as filhas sejam assíduas (91,6%) e pontuais (66,6%), não devem desistir sem um motivo válido (66,6%) e devem ir às competições agendadas para o seu escalão etário (83,3%). Apenas no que se relaciona com os treinos durante as férias as opiniões divergem um pouco: 50% pensam ser importante que a actividade continue mesmo após o tempo lectivo e 33,3% não têm essa opinião.

Satisfação e problemas com a actividades desportiva da filha

A prática desportiva regular acarreta algumas vezes problemas no que se refere às exigências da própria modalidade, quando confrontada com os problemas do dia-a-dia. Quisemos saber a opinião dos pais sobre a

quantidade dos treinos, das competições e dos estágios. No que diz respeito aos treinos 83,3% referem que o número de treinos que as suas filhas tiveram foram suficientes, tendo 8,3% mencionado que deveria ter havido menos treinos e 8,3% mais treinos. Quanto às competições as opiniões estão mais divididas, já que 41,6% dos pais pensam que as suas filhas deveriam ter tido mais competições e a mesma percentagem pensa que o número de competições foi suficiente. Apenas uma família refere que a sua filha deveria ter tido menos competições. Quase todos os pais (66,6%) pensam que as suas filhas deveriam ter participado em mais estágios.

Também nos debruçámos sobre as exigências dos treinos, métodos e competições. Do total dos entrevistados 33,3% caracterizaram os treinos como tendo sido "muito exigentes" e 58,3% com uma "exigência adequada"; os métodos de treino foram considerados por 50% como "muito exigentes", por 41,6% com uma "exigência adequada" e por 8,3% "pouco exigentes"; o programa das competições foram considerados por 58,3% "normais" e "muito exigentes" por 25%. Na generalidade quase todos os pais (83,3%) consideram que o ambiente de treino foi bom.

O facto destas atletas praticarem ginástica diariamente parece também ter interferido na rotina diária da familia, já que 41,6% referem que fazem menos actividades juntos e 50% que tiveram que alterar a vida social da família, tendo menos tempo para conviver e menos liberdade. O factor que mais alterou esta rotina foi a ocupação de férias escolares e fins de semana (41,6%). No entanto, o tipo de actividades que faziam juntos não sofreu grandes alterações (75%). De acordo com a informação obtida a alimentação sofreu poucas (16,6%) ou nenhumas (75%) alterações pelo facto da filha praticar desporto.

Envolvimento da família na actividade desportiva

A prática desportiva dos jovens implica na maior parte das vezes um grande envolvimento por parte dos pais. Ao perguntarmos aos pais sobre a frequência com que levam ou vão buscar a sua filha aos treinos, verificamos que a maioria dos pais (75%) estão muito envolvidos neste processo, tendo apenas 16,6 % referido que nunca se deslocam para levar ou buscar a sua filha à ginástica. Quando surge algum imprevisto, 50% dos pais afirmam que

tentam procurar outra pessoa para levar a sua filha ao treino, o que revela um certo empenhamento no cumprimento das tarefas desportivas das suas filhas.

No que se refere ao treino, verificamos que ele parece exigir uma certa adaptação das actividades dos pais, pois 66,6% afirmam que ajustam sempre ou quase sempre as suas actividades aos horários dos treinos. Devido à grande sobrecarga horária que a prática da ginástica exige, 83,3% dos pais revelam apoiar a sua filha nos estudos para ela poder treinar diariamente e 58,3% entusiasmam e incentivam as suas filhas para ir aos treinos. Nota-se também uma certa tendência dos pais para quererem apoiar as suas filhas no que refere aos problemas no treino, pois conversam muitas vezes sobre os seus progressos na ginástica (83,3%) e sobre as dificuldades ou medos (66,6%). Também 66,6% das mães referem assistir muitas vezes aos treinos das suas filhas, falando com a treinadora sobre os seus progressos (91,6%) e sobre os seus resultados desportivos (66,6%).

A competição é também uma actividade em que os pais parecem estar muito envolvidos. Todos os pais referem que assistem sempre às competições das suas filhas na cidade ou arredores e 75% também acompanham a filha mesmo nas competições fora da cidade. É habitual também assistirem outros familiares. Quando perguntamos aos pais se costumam recomendar às suas filhas para conseguirem bons resultados na competição, 41,6% referem que "nunca" o fazem, 25% fazem-no "algumas vezes", 8,3% "muitas vezes" e 16,6% "sempre".

Quanto à reacção dos pais face aos resultados alcançados pela filha na competição a maioria (91,6%) diz que as felicitam quando obtêm bons resultados e todos referem nunca criticar as suas filhas pelos maus resultados. De uma forma geral a reacção é positiva: 25% das mães reagem bem, tentando dar-lhes confiança e um apoio constante para aceitar os resultados piores; outras reacções apontadas foram "de uma forma natural, apoiando-a e dando-lhe confiança" (8,3%), de "forma positiva, pois conhece as capacidade da filha" (8,3%) e "não é muito importante se os resultados são bons ou maus, dependendo daquilo que treinou" (8,3%) e "ficam muito contentes quando os resultados são bons" (16,6%). Apenas uma mãe afirma reagir "mal, pois há sempre injustiça nas notas".

O grau de importancia da participação em competições é para 50% dos pais "muito importante", para 33,3% "importante" e apenas para 8,3% se revela "nada importante". Para a maioria das mães é "muito importante" a competição consigo própria para conseguir sempre ultrapassar-se, já não sendo tão explicitada a importância da competição com o "outro" (41,6%).

Pudemos também constatar que a maioria dos pais assistem muitas vezes (41,6%) a competições de outros escalões etários, assistem a saraus dentro e fora da cidade (75%) e colaboram sempre (33,3%) ou algumas vezes (25%) directamente na organização de acontecimentos desportivos organizados pelo clube.

Verificamos que 66,6% das mães pensam que a ginástica foi muito importante na educação da sua filha, 16,6% consideram-na importante e apenas 8,3% a consideram pouco importante. Os motivos que apontam para essa importância situam-se entre "ajudar a ser organizada e disciplinada", "desenvolver fisicamente" , "ajudar a concentrar-se" e "praticar uma a ctividade que gosta". 58,3% das mães gostariam que as suas filhas continuassem a praticar enquanto quiserem, 8,3% sempre ou até chegar à universidade. A meta que algumas mães anseiam para as suas filhas na ginástica é vir a ser uma boa atleta (33,3%). O resto das opiniões estão em pontos extremos: ou não têm nenhuma meta em especial ou esperam que a sua filha chegue aos Jogos Olímpicos.

Impacto da actividade desportiva

De uma forma geral todas as famílias concluem que a prática da ginástica trouxe algumas mudanças, não só a nível do comportamento da atleta, como também no seio da família. 41,6% pensam que as suas filhas aprenderam a aproveitar mais o tempo e a ser mais organizadas e disciplinadas. O facto de algumas GIN terem iniciado muito cedo a prática da ginástica levou a que 33,3% das mães referissem que não se registaram grandes alterações no comportamento das suas filhas, já que durante o período em que mais se desenvolve a personalidade, a atleta já práticava ginástica. Também foi referido que as suas filhas criaram muitas amizades, influenciando assim o seu comportamento (16,6%), que se tornaram mais calmas (16,6%) e que a prática da ginástica desenvolveu o sentido de responsabilidade e a força de vontade (16,6%).

No seio da família também se registaram algumas mudanças, principalmente no que se refere à organização da vida diária (41,6%). O horário das refeições sofreu grandes alterações (33,3%), tendo-se notado na vida diária da família uma menor disponibilidade de tempo (16,6%) e uma certa dificuldade na convivência com os amigos (16,6%).

5.4.2.- Resultados das entrevistas aos pais das EX-GIN

A descrição dos dados das entrevistas foi feita de acordo com as suas seis componentes essenciais:

Composição do agregado familiar

Todas as EX-GIN vivem com a mãe, o pai e os irmãos. As EX-GIN têm em média 12,9 anos de idade e os seus pais e mães são, tal como os das GIN, relativamente jovens. As idades das mães situam-se entre os 38 e os 46, sendo a média41,7 e a idade dos pais está entre36 e os 52, com uma média de 43,2 anos. Todos os elementos deste grupo (n=12) têm um ou dois irmãos, sendo 16,6% filhas mais velhas, 25% filhas do meio e 58,3% filhas mais novas. Não há neste grupo filhas únicas.

Para conhecermos o nível social do agregado familiar das EX-GIN perguntámos aos pais e às mães qual a sua formação académica e a sua profissão. Verificámos que 50% das mães completou um curso superior e 50% possui uma formação média. As suas profissões distribuem-se entre técnicas (25%), professoras (33,3%), economistas (8,3%), advogadas (8,3%) e médicas (8,3%). Quanto ao nível de formação dos pais, 66,6% possuem um curso superior, 33,3% têm uma formação média. As suas profissões são variadas, distribuindo-se por médicos (25%), técnicos (33,3%),engenheiros (25%), professores (8,3%) e magistrados (8,3%).

Quisemos também saber a disponibilidade das mães e dos pais, com o objectivo de conhecer qual o tipo de acompanhamento que poderiam dar às suas filhas na ginástica. Constatamos que todas as mães trabalham e que estão fora de casa em média entre 8h por dia, o que acarreta inevitavelmente algumas carências no apoio e suporte da prática desportiva. Quanto aos pais, trabalham fora de casa em média entre 8 a 10h por dia.

Saúde

Para conhecermos alguns dados sobre a saúde das EX-GIN, fizemos algumas perguntas sobre o seu estado de saúde geral e quisemos saber se durante o último ano em que praticaram ginástica receberam os cuidados médicos indispensáveis para a manutenção de uma boa saúde. Pudemos constatar que 50% dos pais das EX-GIN consideram que a saúde das suas filhas foi excelente, 41,6% consideraram-na boa e apenas 8,3% consideraram que a saúde da sua filha era fraca. Quanto aos exames de rotina efectuados pelas EX-GIN, verificamos que 8,3% possuem estigmatismo, 25% miopia e 8,3% hipermetrofia. Nenhuma das EX-GIN teve acidentes ou doenças graves, tendo apenas uma referido que sofreu algumas lesões. Ao perguntarmos às mães sobre algumas indisposições provocadas por dores de cabeça, ouvidos, garganta ou febre, verificamos que de uma forma geral a maioria os elementos deste grupo (83,3%) não sofreu destas doenças durante o último ano em que praticaram ginástica.

Rotina diária e tempos livres da família

Também procuramos explorar o interesse e o nível de participação desportiva da família, assim como saber como ocupam os seus tempos livres, como é o seu dia-a-dia, para podermos inter-relacionar estas actividades com a motivação das atletas. As EX-GIN iniciaram a prática da ginástica com 5,1 anos de idade (média), sendo o limite mínimo de início da prática os três anos e o máximo os sete. A desistência da Ginástica situou-se entre os 7 e os 14 anos (média 10,2 anos). 58,3% não praticavam naquela altura mais nenhum desporto, mas 41,6% praticavam natação e ténis. Actualmente grande parte das EX-GIN continua a praticar outras actividades (58,3%), situando-se entre natação, ballet, Karaté, ginástica, equitação e música.

Procuramos também saber todos os dados possíveis relativamente às faltas aos treinos e aos motivos que as mães apontam. Verificamos que 41,6% das mães referem que as suas filhas nunca faltaram aos treinos e 58,3% referem ter faltado algumas vezes. Os motivos que alegam para essas faltas estão entre razões de saúde (58,3%), indisponibilidade das ginastas (33,3%) ou indisponibilidade dos pais (25%). As mães, ao serem inquiridas se as filhas alguma vez tinham faltado ao treino contra a vontade delas, 58,3% responderam que não e 33,3% responderam que sim. As suas

reacções foram: "preocupada" (8,3%), "furiosa" (8,3%) e "sentia a falta do treino" (8,3%). Algumas das EX-GIN (16,6%) pediam muitas vezes para faltar aos treinos durante o período das competições, 41,6% pediam para faltar algumas vezes e 41,6% nunca pediam para faltar. As actividades com que as EX-GIN se ocupavam quando faltavam ao treino situavam-se preferencialmente em actividades lúdicas 83,3%. Também algumas EX-GIN ocupavam o seu tempo com actividades de ordem social (25%) e actividades da própria atleta (16,6%).

No que se refere à rotina diária dos elementos da nossa amostra das EX-GIN pudemos constatar que 75% faziam sempre pelo menos uma refeição com o pai e com a mãe, tendo uma rotina alimentar organizada e estável: pequeno almoço 8.30 h (m), almoço 13.15 h (m), lanche 16.40 h (m) e jantar 20.35 (m). As tarefas escolares nem sempre eram feitas antes do treino, pois 58,3% só faziam os deveres à noite. O meio de transporte que utilizavam era preferencialmente o automóvel, quer da escola para o treino, quer do treino para casa. Apenas 8,3% se deslocavam a pé da escola para o treino e 16,6% utilizavam a carrinha do clube. A rotina diária das EX-GIN era na sua maioria muito sobrecarregada, já que 66,6% dividiam o seu tempo diário entre escola e ginástica, apenas com intervalos para as refeições, isto é, tinham aulas de manhã e de tarde e saíam directamente da escola para o treino. Apenas 16,6% dispunham de algum tempo de tarde para fazer os deveres e brincar antes de ir para o treino. Compreende-se que 58,3% das mães refiram que as suas filhas passam a maior parte do dia na escola e no ginásio. Actualmente as EX-GIN parecem dispôr de uma rotina mais variada, uma vez que 50% continuam a praticar outra actividade, mas com bastante menos exigências, praticando apenas duas ou três vezes por semana, sobrando-lhes tempo para estar em casa ou passear. Apenas 16,6% substituíram a ginástica por outra actividade que exige uma prática diária. 33,3% preferiram dedicar-se apenas à escola e passar o resto do dia sem outras actividades programadas. As mães das EX-GIN referem que depois de deixar a ginástica, as suas filhas têm mais tempo para fazer outras coisas (estudar, passear ou sair com os amigos) (50%), as filhas não ficam tão cansadas (25%) e 25% acham que não houve grandes mudanças porque substituíram a ginástica por ourtra actividade de que gostavam mais.

No que se refere aos tempos livres da família, verificamos que as EX-GIN ocupam os seus fins de semana preferencialmente com actividades

lúdicas (83,3% vêr televisão; 83,3% brincar). Talvez devido à sua rotina diária muito preenchida, 66,6% das EX-GIN aproveitam o fim de semana para estudar. Há também outras actividades que são escolhidas pelas EX-GIN para ocupar os fins de semana: ir para fora com os pais (33,3%) e passear com os pais (58,3%).

Os pais das EX-GIN também ocupam os seus tempos livres com actividades semelhantes, isto é, passear (33,3%), ler (33,3%), ver televisão (25%) e fazer compras e tarefas caseiras (16,6%). Algumas mães ocupavam-se para além do trabalho a dar explicações (8,3%), a desenhar (8,3%) e a praticar desporto (16,6%).

Quanto à prática desportiva por parte dos outros elementos do agregado familiar, verificamos que 50% das mães praticam desporto, estando distribuídas entre ginástica (41,6%) e natação (8,3%). Actualmente as mães das EX-GIN praticam menos desporto se atendermos a que apenas 33,3% praticam ginástica e yoga. Os pais das EX-GIN também dedicam algum do seu tempo livre às actividades desportivas. As modalidades escolhidas são a ginástica (16,6%), a natação (16,6%) e os desportos colectivos (25%). Actualmente so 33,3% continuam a praticar desporto. Os desportos favoritos das mães são os individuais (58,3%), tais como, ginástica, natação e atletismo, enquanto que os pais preferem o futebol (25%), o andebol (16,6%). 16,6% também praticam ginástica e natação. Os irmãos das EX-GIN (n=16) têm como actividade principal estudar (91,6%) e 58,3% praticam um actividade: 75% desportos variados, 8,3% ballet e 16,6% música.

Relativamente à convivência e ocupações sociais alargadas, 58,3% dos pais referem que raramente organizam festas em casa, preferindo participar com alguma frequência em festas de familiares ou amigos (58,3%). As famílias das EX-GIN também costumam fazer algumas vezes passeios com familiares e amigos (50%) e passar os fins de semana fora de casa (58,3%). Constatamos que as actividades que as EX-GIN faziam com o pai e com a mãe se podem agrupar em dois tipos: actividades domésticas (75%) e actividades sociais: conversar (58,3%), ver programas de desporto (8,3%) e vêr televisão (50%). Actualmente parece-nos poder referir que os pais organizam (83,3%) e participam (83,3%) mais vezes em festas familiares, bem como fazem passeiso com os seus familiares (91,6%). Quando foi pedido aos pais para fazer uma comparação das rotinas diárias das suas

filhas quando praticavam ginástica e depois de disistirem, 25% responderam que passaram a ter mais tempo para a família e 33,3% acham que melhoraram os horários das refeições.

Razões para a prática do desporto

Quisemos também conhecer as motivações da família no que se refere à prática desportiva e saber quais as razões que os levaram a colocar as suas filhas a praticar desporto e nomeadamente ginástica. Agrupamos as razões apontadas em dois tipos: razões de ordem social e de ordem física. As razões que tiveram mais peso para encaminhar as suas filhas para o desporto foram as de ordem social, que se repartiram por ocupação dos tempos livres (58,3%), ter mais contactos fora da família (41,6%) e os pais gostarem muito de desporto. Algumas razões de ordem física também se revelaram razões importantes na escolha do desporto, tais como libertar energias (41,6%) e as caracterísitcas físicas das suas filhas (50%). Ao referirem as razões que os levaram a escolher a ginástica como desporto, sobressaem quatro factores que são referidos como muito importantes para essa escolha: tradição de família (25%), por ser um desporto completo (33,3%), por ser seleccionada (16,6%) e por ser uma modalidade simples (25%).

Ao perguntarmos às mães quais foram os motivos que levaram as suas filhas a desistir da ginástica, verificamos que a razão mais forte se situa a nível da falta de motivação das atletas (41,6%), havendo outras razões não menos importantes: tempo muito ocupado (25%), horários muito rígidos (8,3%), cansaço (8,3%) e lesões (8,3%).

No que se refere ao compromisso que as atletas devem ter na prática desportiva, todos os pais consideram importante que as suas filhas sejam assíduas, 83,3% dão importância à pontualidade, 58,3% dos pais pensam que as suas filhas só devem desistir por um motivo válido, 58,3% dos pais não dão muita importância ao cumprimento rigoroso do horário de treino, mas pensam que devem assumir uma atitude de compromisso na presença aos treinos (83,3%) e na participação nas competições (83,3%). Mais de metade dos pais, porém, não concorda que as suas filhas tenham que treinar nos fins de semana e durante as férias.

Satisfação e problemas com a actividade

Qualquer modalidade que exija uma prática diária, acarreta necessariamente alguns problemas do dia-a-dia. Quisemos saber a opinião dos pais das EX-GIN sobre a quantidade dos treinos e das competições. No que se refere à regularidade dos treinos, embora 58,3% dos pais não tenham encontrado inconvenientes na quantidade dos treinos, 41,6% pensam que as suas filhas deveriam ter tido menos treinos. Quanto às competições a grande parte dos pais acharam suficientes as competições em que as suas filhas participaram e 25% pensam que deveria ter havido mais competições.

Também foram objecto da nossa análise as exigências dos treinos, dos métodos e das competições. 58,3% caracterizaram os treinos com uma "exigência adequada" e 16,6% consideraram-nos "demasiado exigentes". Os métodos de treinos também foram considerados por 25% "demasiado exigentes" e "muito exigentes" e por 33,3% com uma "exigência adequada". No que se refere ao programa das competições foram considerados por 41,6% dos pais como "normais" e "muito exigentes" por 25%. O ambiente no treino foi considerado por 75% dos pais como bom e por 25% como razoável.

Quisemos também saber se a prática da ginástica teve alguma interferência na vida familiar e constatamos que para as EX-GIN teve muita influência nas horas de sono (50%), pouca influência na alimentação (33,3%) e muita influência na ocupação de férias e fins de semana (66,6%). Quanto às actividades que costumavam fazer juntos, 58,3% referem que passaram a fazê-las com menos frequência e por vezes tiveram que mudar o tipo de actividades (50%). Também a vida social da família sofreu algumas alterações, nomeadamente por não poderem sair tão frequentemente com os amigos, a família foi privada de férias em conjunto, tendo a filha deixado muitas vezes de acompanhar os pais. 41,6% dos pais não pensam que a ginástica teve uma interferência negativa, pelo contrário, tornou as filhas mais sociáveis, mais responsáveis e mais autónomas. Os aspectos negativos que encontraram situam-se a nível da família, isto é, obriga a filha a estar muitas horas fora de casa, o que consequentemente faz com que haja menos tempo para estarem juntos é um factor limitativo para as saídas dos pais e desestabiliza a hora das refeições (jantar principalmente).

Envolvimento da família na actividade desportiva

Os jovens que estão envolvidos no desporto exigem um grande esforço da família para os acompanhar e dar apoio. Também na ginástica esse envolvimento é grande, se analisarmos a idade com que todas as EX-GIN iniciaram a prática desportiva (cerca dos 5 anos). 83,3% dos pais levam e trazem as suas filhas aos treinos e 75% adaptam os seus horários e actividades aos horários de treino. Apenas 66,6% apoiam as suas filhas no estudo para facilitar a sua participação no treino, mais entusiasmam-nas frequentemente (83,3%) para ir aos treinos. Os pais também conversam com alguma frequência com as suas filhas relativamente aos seus progressos na ginástica (66,6%) e sobre as suas dificuldades nos treinos (75%). A frequência da presença das mães nos treinos é relativamente irregular se atendermos a que 16,6% assiste "quase sempre" aos treinos, 50% "muitas vezes" e 33,3% "algumas vezes".

Também é interessante analisarmos o interesse pela competição e as expectativas dos pais. Os pais das EX-GIN não parecem estar muito interessados nem na evolução da filha na ginástica (41,6%), nem nos seus resultados desportivos, pois só 50% é que trocam impressões com os treinadores sobre esse assunto. Apenas metade dos pais assiste "sempre" às competições das suas filhas na sua cidade e a mesma percentagem as acompanha a competições fora da cidade. 41,6% "nunca" recomendam à filha para ter bons resultados, nem a criticam quando os resultados são maus. A forma como reagem face aos resultados desportivos das filhas também se revela irregular: 16,6% ficam indiferentes ou satisfeitos, 33,3% reagem muito bem e 8,3% incentivam-na e encorajam-na. A participação na competição revela-se para 41,6% dos pais "importante" e para 16,6% "pouco ou nada importante", no entanto para 41,6% é "importante" que a sua filha seja melhor do que as outras, mas não atribuem "nenhuma importância" à competição da filha com ela própria.

O pouco interesse que demonstram ter pela competição leva a que a maior parte dos pais (58,3%) nunca tenha levado as suas filhas a assistir a competições de outros escalões etários e a que nunca participem na organização de acontecimentos desportivos do clube (75%).

Impacto da actividade desportiva

A ginástica parece ter sido "muito importante" na educação das EX-GIN (66,6%), tornando-a mais disciplinada (50%), menos egoísta (16,6%), cumpridora e responsável (16,6%) e com mais confiança nela própria (16,6%). Embora 75% dos pais referissem que não tinham nenhuma meta para as suas filhas na ginástica, 50% referem que gostariam que elas continuassem a praticar enquanto se sentissem bem e 16,6% referem que não gostariam que as suas filhas continuassem na ginástica.

Também as famílias das EX-GIN concluem que se registaram algumas mudanças no seio da família, durante o período em que praticaram ginástica. Essas alterações situaram-se a nível das horas das refeições (33,3%), menos tempo livre das mães (16,6%) e toda a família tinha que viver em função dos compromissos da filha.

Acrescentamos ainda um tratamento estatístico de alguns destes resultados. Apesar do tamanho reduzido da amostra, pareceu-nos interessante testar algumas associações entre várias dimensões da estrutura familiar, que justificassem diferentes tendências que os resultados de ambos os grupos nos evidenciaram. Assim, utilizando o teste Qui 2 de independência, optamos por analisar as seguintes associações:

. Importância da competição / nível cultural dos pais
. Rotina diária das EX-GIN / motivos para desistir
. Razões para a escolha da ginástica / disponibilidades de tempo das mães
. Actividades de tempos livres dos irmãos / Ordem das atletas na frateria
. Envolvimento dos pais / Expectativas dos pais face à prática da ginástica
. Razões para a escolha da ginástica das EX-GIN / Motivos para desistir

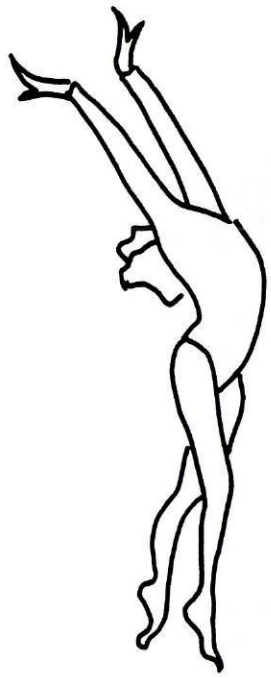
Estas associações não evidenciaram resultados estatisticamente significativos, embora a leitura dos quadros nos sugira algumas tendências entre as várias dimensões. Assim, optamos por apresentar apenas as associações cujos resultados mais se aproximaram de significado estatístico.

Razões pª escolha da GIN / disponibilidade das mães	Motivos relacionados com o gosto dos pais	Motivos relacionados com a atleta	Total
4/6 h a trabalhar	3	6	9
7/10 h a trabalhar	0	3	3
Total	3	9	12

Quadro 22 - Associação entre as razões para a escolha da ginástica e a disponibilidade das mães das GIN

Activ. tempos livres dos irmãos/ Ordem na frateria	Activ. desportivas ou outras	Nenhuma actividade	Total
Filhas mais velhas	2	0	2
Filhas mais novas	8	2	10
Total	10	2	12

Quadro 23 - Associação entre as actividades dos tempos livres dos irmãos e a posição das EX-GIN na frateria



6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A organização deste capítulo seguirá a mesma orientação que adoptámos durante o trabalho no que se refere aos dados do estudo experimental. Isto é, em primeiro lugar serão discutidos os resultados relativos às componentes morfológicas, aos indicadores físicos e técnicos, em segundo lugar analisaremos e discutiremos as diferentes componentes das entrevistas aos pais das GIN e EX-GIN.

6.1.- Considerações sobre as medidas antropométricas

Conhecer alguns traços morfológicos característicos da ginasta de competição de GDF, revela-se de extrema importância já que eles apresentam uma relação importante com as componentes do rendimento desportivo. Em modalidades como a ginástica, em que o início da actividade é cada vez mais precoce, possuir um perfil morfológico adequado, pode ser um dos factores importantes para a obtenção de elevados níveis de prestação (Tanner, 1964). O atleta de sucesso de cada modalidade é identificado por Tanner (1964), Carter (1970) e de Garay et al. (1974), como portador de um protótipo morfológico que nos permite distinguir facilmente, ao nível dos aspectos somáticos, os atletas de diferentes modalidades.

Tornou-se, assim, fundamental neste estudo, analisar não só os valores apresentados pelos elementos da nossa amostra para o peso e a altura, como também observar a sua evolução desde o início até ao final do período experimental. Pela análise dos resultados destas variáveis verificámos que apenas o peso no G3 e altura no G1 não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre o início e o final do período observado. As variações encontradas, situam-se de acordo com os valores médios para a população portuguesa apontadas pela Direcção Geral de Saúde, abaixo do percentil 50. O facto destes valores se situarem um pouco abaixo dos normalmente encontrados para outras crianças não praticantes de ginástica e com a mesma idade, está de acordo com alguns estudos realizados por especialistas desta área. Haywood et al. (1986) realizaram um estudo para determinar as diferenças somáticas entre nadadores e ginastas, para o que avaliaram o peso, a altura e as pregas sub-cutâneas. Após uma análise dos valores apresentados no peso e na altura, foi sugerido que as ginastas são em média mais pequenas e mais leves do que as raparigas não praticantes com a mesma idade e do que as nadadoras. Resultados semelhantes

encontraram Caldarone et al. (1987) ao realizarem um estudo no IV Campeonatos da Europa de Juniores em 1984 para determinar as características morfológicas e a composição corporal das ginastas. Foi avaliado o peso, a altura e o índice ponderal recíproco, bem como a relação entre o tronco e os segmentos inferiores e a relação entre os membros inferiores e os superiores. Todas as ginastas apresentaram de forma evidente um peso corporal e altura inferiores aos valores médios apresentados por raparigas não praticantes da mesma idade. Diano & Rivet (1990) realizaram também um estudo com catorze ginasta de alto nível, para analisar a variação das características antropométricas durante um ano de treino. Os autores deste estudo concluíram que as ginastas têm um tipo físico característico desta modalidade, com alturas, pesos e nível de adiposidade subcutânea inferiores aos valores normais apresentados por não desportistas com a mesma idade, o que parece relacionar-se com a maturação tardia das ginastas que tendem a aproximar-se dos valores normais à medida que a idade cronológica aumenta.

Face ao exposto, a análise dos resultados destas duas variáveis parece-nos sugerir que as ginastas da nossa amostra apresentaram valores de peso e altura no início e no final do período experimental, que se adequam às exigências da modalidade.

6.2.- Indicadores físicos

6.2.1.- Força, amplitude articular e velocidade

A componente física é uma das mais importantes características para definir o perfil de uma ginasta, revestindo-se de processos relativamente facilitados para a sua avaliação. A definição do perfil físico característico de uma modalidade é primordial, para que, com base nele, se possa construir um programa correcto de detecção, selecção e formação de jovens atletas.

O relevo dado a estes parâmetros na avaliação global das ginastas da nossa amostra revestiu-se de certa importância, se os compreendermos como uma componente essencial para se atingirem elevados níveis de prestação desportiva. Muitos autores consideram esta componente como primordial para a selecção e formação dos atletas durante toda a sua carreira (Bouchard, Brunelle e Godbut., 1971; Bajin, 1987; Russel, 1987; Salmela et

al., 1987). O que nos parece de facto importante é conhecer a relação que existe entre estas variáveis e a prestação a alto nível.

Algumas investigações revelam-nos que a performance em GD está intimamente relacionada com nível adquidrido de algumas capacidades motoras. Senão vejamos os resultados de estudos como o de Singh et al. (1987) que encontraram uma relação muito estreita entre a força, a amplitude articular e a performance em GD. Apoiando-se em experiências efectuadas por outros autores (Loken & Willoughby, 1967, citados por Singh et al., 1987), sugerem que muitos movimentos em ginástica requerem a manutenção do corpo em determinadas posições que dependem essencialmente da força, especialmente a nível do abdómen e da cintura escapular, e que uma boa flexibilidade é essencial para a aquisição dos gestos técnicos em ginástica (Bailey, 1988; Harre, 1979). Assim sendo, as ginasta deverão evidenciar elevados níveis de amplitude articular e de força muscular, como condição necessária para a obtenção de elevados níveis de prestação.

Grabiner & Mckelvain (1987) também apresentaram uma bateria de testes, físicos que possibilitam distinguir as ginastas que poderão atingir o alto nível, devido às suas características adequadas à modalidade. Neste estudo, foram comparadas atletas juniores de elite em ginástica, com um conjunto de atletas em geral e pôde observar-se que as ginastas mostraram possuir um perfil diferente da amostra de controlo, apresentando em média níveis de força mais elevados.

Uppal & Gill (s/d) realizaram também um estudo com oitenta ginastas indianos para determinar o contributo da força dos MS, dos MI e da força abdominal na performance gímnica. No âmbito deste estudo, concluiu-se que é possível a determinação de um prognóstico para a ginástica de alto nível, com base em algumas variáveis da força.

Parece ser consensual entre os vários especialistas da área do treino (Harre, 1982; Bompa, 1984; Matveiev, 1983; Weineck, 1983; Platonov, 1988) que a flexibilidade representa não só uma componente essencial para a prestação desportiva, como também a influencia positivamente. O mesmo referem relativamente à força, que é apontada por aqueles autores como uma capacidade imprescindível para a obtenção de performances excepcionais.

De acordo com estas perspectivas, não poderíamos deixar de avaliar estas capacidades, por as consideramos como parte integrante na obtenção da qualidade da expressão técnica. Para validar e dar uma maior credibilidade à nossa experiência, gostaríamos de ter podido comparar os resultados do nosso estudo com os de outros autores, porém, o facto de a maior parte das experiências realizadas neste campo se situarem em etapas e intervalos etários bem distintos da nossa amostra, impediu-nos de o fazer. No entanto se analisarmos os resultados dos quadros 16 e 17, podemos verificar que se registaram valores mais elevados para a força em todos os testes utilizados no final do período de observação. A maioria destas diferenças registadas apresentou significado estatístico. O facto da amostra utilizada ser reduzida poderá explicar a ausência de resultados estatísticamente significativos para algumas das diferenças veirificadas. Este aumento dos níveis de força poderá estar relacionado com a melhoria registada no âmbito técnico. Também podemos verificar, que os valores apresentados nos testes de força do G3, são superiores aos registados no G2, o que pode sugerir que, quanto mais elevado é o nível de prestação técnica, também maiores são os níveis de força evidenciados.

No que se refere à avaliação da amplitude articular (quadro 18 e 19), também se registou uma melhoria nos valores apresentados inter-grupos. No G2 e G3, embora se tivesse registado uma melhoria na maior parte dos testes, apenas alguns apresentaram significado estatístico, o que se pode dever ao facto de as ginastas destes grupos terem feito a avaliação final numa fase ainda competitiva, onde se trabalha predominantemente a componente técnica, deixando para segundo plano o trabalho geral da força e da flexibilidade.

A avaliação da velocidade decorreu da importância que reputamos a esta capacidade na execução dos elementos da ginástica nos vários aparelhos, com especial referência para os Exercícios no Solo e para os Saltos de Cavalo. Como podemos verificar pelos resultados apresentados nos quadros 16 e 17, também se registou nesta capacidade uma melhoria considerável nos valores médios apresentados, não só quando analisamos grupo por grupo, como também quando comparamos os resultados dos três grupos. O único grupo em que não se verificaram diferenças estatisticamente significativas da primeira para a segunda observação foi o G1, o que poderá ser explicado pela idade da amostra em causa. Nesta fase, os factores

relacionados com a coordenação intramuscular, aspecto fundamental para o desenvolvimento da velocidade, estão ainda numa fase precoce de desenvolvimento (Weineck, 1983), o que poderá provocar uma melhoria menos acentuada desta capacidade.

De uma forma global a avaliação da componente física revelou-nos que na generalidade se evidenciaram, no final do período experimental, valores médios superiores aos registados no início, o que nos parece sugerir que as ginastas da nossa amostra registaram de facto uma evolução positiva na expressão da sua condição física.

Relativamente ao índice da massa corporal apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas no G1. Estes resultados poderão ser justificados com o facto das ginastas terem revelado um crescimento harmonioso do peso e da altura, indicadores base para a determinação do IMC.

6.3.- Indicadores técnicos

6.3.1.- Avaliação técnica das ginastas do G1

A avaliação da componente motora fornece-nos informações importantes sobre o estado das habilidades motoras específicas da modalidade. Neste grupo optamos por avaliar alguns elementos básicos da modalidade, centrando apenas a nossa atenção no factor execução. Os elementos deste grupo, por se situarem dentro do primeiro e segundo ano da sua carreira gímnica, encontram-se numa fase onde deve ser dada especial importância à postura, à orientação do corpo no espaço, e ao desenvolvimento das capacidades. Nesta etapa os níveis de força e amplitude articular estão muito directamente relacionados com a aquisição dos gestos técnicos de base. Foi neste contexto que as ginastas foram avaliadas, tendo sido dada grande importância à qualidade da execução. Se compararmos os resultados das suas prestações no início e no final do período experimental, podemos verificar que todas as ginastas evoluíram significativamente em todos os elementos realizados.

6.3.2.- Avaliação técnica das ginastas do G2 e G3

A avaliação da componente técnica em competição reveste-se de algumas particularidades que são enunciados no CP da FIG (1993) e que podem ser resumidas nos seguintes factores de cotação:

.. Dificuldade
.. Bonificações
.. Composição
.. Execução

Em cada aparelho a composição do exercício deve ser elaborada de acordo com normas específicas estabelecidas, que se relacionam essencialmente com os factores "Dificuldade" e "Composição". A avaliação final da ginasta surge, no entanto, após a observação e análise das especificidades dos quatro factores de cotação.

Neste estudo importou-nos conhecer algo mais do que a nota final de cada ginasta da nossa amostra, já que os resultados da competição estão muito dependentes de outros factores limitativos (factores psicológicos, ambientais, etc.) que por si só não nos levaria a conhecer a verdadeira evolução da ginasta. Assim, os parâmetros observados nas fichas de registo (anexo 2), indicam-nos o conteúdo de cada exercício em função de:

.. Dificuldade
  . Nível da dificuldade (A,B,C,D ou E)
  . Tipo de elementos de dificuldade (gímnicos ou acrobáticos)
.. Composição
  . Exigências gerais
  . Exigências específicas

.. Execução
  . Qualidade técnica, correcção e segurança na execução dos elementos de dificuldade

Com estas anotações podemos analisar se a ginasta evoluíu na sua prestação, isto é, se apresentou habilidades novas, mais difíceis, tornando assim o exercício mais rico em conteúdo e paralelamente se apresentou

maior segurança e correcção na execução dos elementos de dificuldade. É nesta perspectiva que vamos analisar os resultados obtidos pelas ginastas dos G2 e G3.

Os resultados evidenciados pelos elementos do G2 apresentaram em todos os aparelhos uma evolução que apenas não registou significado estatístico no Salto de Cavalo. No entanto, apesar de não ter sido estatisticamente significativa, a diferença registada foi apreciável se a analisarmos do ponto de vista técnico. No âmbito das exigências para este escalão etário, podemos afirmar que a melhoria registada revela que todas as ginastas superaram a aprendizagem de novos e mais difíceis elementos, de forma a que tivessem influência na apreciação global do exercício, isto é, foram capazes de associar a técnica de um novo elemento com a mestria na sua execução.

Já no que se refere à avaliação do G3, pudemos constatar que a evolução registada foi menos evidente, principalmente na Trave Olímpica e nos Exercícios no Solo. Pela análise que fizemos às fichas de registo, pudemos observar que a maior parte das ginastas apresentaram no final do período experimental, exercícios com um maior coeficente de dificuldade, mas com uma qualidade de execução deficiente, dando lugar, portanto, a um maior número de penalizações. Não podemos deixar de referir, que neste grupo etário as exigências na execução dos exercícios são já bastante elevadas, o que levou a que algumas ginastas tivessem sentido dificuldades em apresentar elementos com mais cotação e, paralelamente, em dominar correctamente a sua execução. De referir também que a Trave Olímpica, onde não se registou evolução, é o aparelho onde estas dificuldades são mais evidentes devido à sua própria estrutura.

6.4.- Características familiares

O estudo das variáveis da família relacionadas com a formação do atleta não tem sido, como já foi referido, muito explorado na literatura, o que levou a que não tivéssemos disponíveis outros estudos para confrontrar e enquadrar os resultados do nosso trabalho. Face a esta limitação, optamos por fazer algumas extrapolações, colocar algumas hipóteses de interpretação

dos resultados e sugerir uma certa articulação entre os vários aspectos focados.

6.4.1.- Composição do agregado familiar e nível sócio-económico dos pais

No que diz respeito à composição do agregado familiar, parece-nos importante evidenciar as diferenças quanto à posição da atleta na frateria, especificamente se realçarmos o facto de na amostra das EX-GIN se encontrar uma maior percentagem de filhas mais novas do que na amostra de GIN. Neste grupo há um maior número de filhas mais velhas e há filhas únicas, o que não acontece nas EX-GIN. Estas diferenças parecem ser indissociáveis das ocupações, também extra-escolares dos irmãos, afigurando-se-nos de maior complexidade a gestão das rotinas numa família com vários filhos, em comparação com famílias com filhos únicos, aspectos que serão desenvolvidos posteriormente a propósito das rotinas da família.

Quanto ao nível sócio-económico das mães e dos pais das EX-GIN, pudemos constatar, baseados na sua formação académica e na profissão, que é acentuadamente superior ao das GIN. Este facto poderá possívelmente determinar outras diferenças, como por exemplo, quanto às expectativas dos pais para os filhos, quanto às solicitações sociais, quanto aos projectos profissionais dos próprios pais e disponibilidades para se centrarem nos projectos dos filhos. Concretamente uma das diferenças mais acentuadas entre os dois grupos é o número de horas que as mães estão fora de casa a trabalhar. Enquanto que as mães das GIN trabalham em média cerca de 4/5 horas por dia, as mães da EX-GIN têm uma ocupação profissional que lhes preenche cerca de 8h por dia. Para além disso, todas as mães das EX-GIN trabalham, enquanto que 33,3% das mães das GIN não têm uma ocupação fora de casa. Este facto sugere que a disponibilidade de tempo das mães para apoiar as suas filhas na prática desportiva e principalmente nas tarefas escolares se tenha revelado totalmente diferente, o que pode ter contribuído para se evidenciarem algumas diferenças no apoio e suporte e que poderá eventualmente estar associado a uma maior ou menor disponibilidade da própria atleta para a prática desportiva.

6.4.2.- A rotina diária e tempos livres da família

Pela análise das rotinas dos elementos da nossa amostra e as dos seus pais, também denotamos uma preocupação em adaptar toda a estrutura familiar à vida desportiva das suas filhas. Ainda mais, se atendermos a que todas as GIN e EX-GIN iniciaram a ginástica em média aos 5 anos de idade, poderemos compreender que o suporte e apoio dos pais se tenha revelado indispensável para uma boa integração na prática da ginástica. Este facto também é referido por outros autores (Weiss & Hayashi, 1995; Bloom, 1985; Rotella & Bunker, 1987), que revelam que existe uma correlação muito significativa entre a idade e o encorajamento e o apoio aos atletas.

Ao analisarmos a rotina diária das GIN e EX-GIN, encontramos algumas aspectos que podem diferenciar as características familiares dos dois grupos . Senão observemos as variáveis constantes do quadro 24 e ponderemos os resultados apresentados pelos dois grupos:

Rotina diária	GIN	EX-GIN
1 - Levantar / escola / almoço em casa ou na escola / escola até à hora de ir para o treino / treino/ jantar / dormir	33,3%	66,6%
2 - Levantar / Escola só de manhã ou com algumas aulas de tarde (apenas até às 15h) faz os deveres em casa e brinca / treino / jantar / dormir	66,6%	33,3%

Quadro 24 - Rotina diária das GIN e EX-GIN

Como podemos observar grande parte das GIN tem um horário escolar que lhe permite estar algum tempo em casa e usufruir de oportunidades para brincar ou para outras actividades lúdicas, o que, eventualmente lhe pode ter proporcionado uma maior disponibilidade para uma prática desportiva tão exigente. O mesmo não acontece com a maioria das EX-GIN, que diariamente só tem tempo para cumprir as tarefas escolares e as do treino. Não será então de estranhar que 58,3% refiram que passam a maior parte do dia na escola e no ginásio (GIN 25%) e que por essa razão peçam mais

vezes para faltar ao treino (16,6%) e ocupem este tempo com actividades de que têm mais carências, como por exemplo brincar. As mães das EX-GIN também afirmam que actualmente a rotina diária das suas filhas está mais aliviada, havendo mais tempo para fazer outras coisas, tais como, estudar, passear, sair com os amigos, convívio com a família, etc. e referem que as filhas não ficam tão cansadas. Este cansaço pode relacionar-se não só com a rigidez de horários a que estavam sujeitas, como também ao facto de 58,3% afirmarem que estudavam e faziam os deveres à noite (66,6% das GIN faziam-nos antes do treino).

O tipo de rotina escolar apontada no quadro 24 na alínea 1, pode também estar relacionado com o facto das mães das EX-GIN terem menos disponibilidade de tempo do que as das GIN, sendo característico de famílias que têm o seu dia muito preenchido e que necessitam que as actividades dos seus filhos se adaptem ao seu ritmo de vida. Podemos confirmar a hipótese atrás formulada, se destacarmos os aspectos que mais se diferenciam na rotina diária e tempos livres das EX-GIN, quando praticavam ginástica e actualmente:

. Actualmente praticam uma maior variedade de desportos (antes natação e ténis, actualmente natação, karaté, ginástica e equitação)

. As EX-GIN que, quando praticavam ginástica, só tinham tempo para estudar e treinar passaram a envolver-se em actividades desportivas menos exigentes (50%) para não comprometer os seus tempos livres e as ocupações da família.

. As EX-GIN actualmente têm mais tempo para estar com a família e para actividades sociais e têm os horários das refeições mais equilibrados

Também pensamos ser importante referir que, algumas das GIN que tinham uma rotina diária muito sobrecarregada (16,6%), evidenciaram uma evolução no campo técnico pouco significativa. Este facto leva-nos a pensar que, a sobrecarga de tarefas acumuladas, torna muito difícil a prática de um desporto tão difícil quanto a ginástica e só pode ser superado se a atleta gostar "muito" de praticar essa modalidade.

A ginástica revela-se, assim, bastante exigente já que necessita não só de muito empenhamento, como de muitas horas de treino para se alcançarem resultados satisfatórios. Como é natural, esta exigência vai trazer grandes alterações na vida diária da família, o que levou a que os pais das GIN e EX-GIN, confrontados com esta realidade, reagissem de uma forma relativamente diferente. Os pais das EX-GIN referem que as sua filhas deviam ter tido menos treinos (EX-GIN 41,6%, GIN 8,3%), menos competições (EX-GIN 8,3%) e que a exigência que foi posta na assiduidade aos treinos se revelou muito elevada, bem como os métodos utilizados (25%), o que aliás está em consonância com os seus objectivos iniciais, quando declaram que pretendiam que fosse uma actividade que ocupasse as suas filhas, mas não para além do tempo que eles próprios estão ocupados. O facto da actividade desportiva ser diária também interferiu nos hábitos das famílias das EX-GIN, no que se refere às horas de sono, à ocupação das férias escolares e dos fins de semana. Também passaram a fazer menos actividades juntos (GIN 41,6% e EX-GIN 58,3%), o que reflecte uma vez mais, diferentes disponibilidades das famílias de um grupo e do outro para se adaptarem à rotina desportiva das filhas.

Verificamos que a ginástica também exigiu uma rotina organizada dos pais relativamente às deslocações para a escola/ treino/casa. Pudemos constatar que o meio de transporte utilizado pela maior parte dos elementos da nossa amostra foi o automóvel, tendo-se, no entanto, verificado uma preferência por parte das GIN na utilização da carrinha do clube para ir para o treino. Os pais das EX-GIN ao constatarem que se registaram algumas mudanças na família depois das suas filhas desistirem da ginástica, um dos aspectos que referem é o facto de deixarem de ter a obrigação de levar e buscar as suas filhas ao treino (16,6%). Esta afirmação está relacionada com o que atrás foi referido relativamente aos transportes, já que as EX-GIN utilizaram com menos frequência a carrinha do clube (GIN 33,3%, EX-GIN 16,3%), que poderia eventualmente aliviar os pais dessas tarefas.

Os tempos livres das mães e dos pais das GIN e EX-GIN são muito semelhantes, pois distribuem-se por actividades de lazer variadas tais como passear, lêr, ver TV, e outras actividades do foro doméstico comum a todas as mães. De uma forma geral, os pais das GIN (41,6%) praticam mais actividades desportivas do que os das EX-GIN (25%).

Referimos apenas algumas particularidades que podem diferenciar ambas as famílias. As mães das GIN revelam ter mais interesse por actividades desportivas, já que 75% afirmam vêr frequentemente programas desportivos (só 41,6% das mães das EX-GIN o fazem) e compram algumas vezes jornais desportivos.

Se analisarmos os tempos livres dos irmãos dos elementos da nossa amostra, podemos constatar que há um maior envolvimento no desporto e outras actividades nos irmãos das EX-GIN (16,6% GIN e 66,6% EX-GIN), que se distribuem por desportos variados, música e karaté. Se nos reportarmos ao que atrás foi referido relativamente à posição das atletas na frateria, podemos associar esta constatação, ao facto das EX-GIN serem na maioria filhas mais novas (66,6%), o que nos pode levar a pensar que a família já teria tido que adequar a sua rotina às actividades dos irmãos, e que resta aos pais menos tempo para acompanhar as filhas numa actividade específica tão exigente como a ginástica de competição.

No que se refere às actividades sociais, não encontramos diferenças significativas entre os dois grupos de famílias. Apenas algumas particularidades que se podem relacionar com uma vida social mais activa das famílias das EX-GIN. Por exemplo, podemos mencionar o facto de 58,3% destas famílias participarem regularmente em festas de família ou amigos (GIN 33,3%), organizar festas em casa (EX-GIN 58,3%, GIN 33,3%) e realizarem mais vezes passeios com familiares e amigos.

De uma forma geral e perante uma análise global da rotina familiar e das atitudes dos pais, fomos levados a constatar que os pais das GIN e EX-GIN foram confrontados com a necessidade de uma adaptação da vida familiar à prática desportiva da filha. Esta realidade foi assumida pelos pais de ambos os grupos, tendo-se notado uma preocupação comum em adaptar constantemente todas as actividades da família às rotinas da filha, mas resultou em atitudes relativamente diferentes, que mais adiante desenvolveremos quando nos referirmos ao envolvimento da família na prática desportiva. Pensamos que estas atitudes podem estar relacionadas com a sobrecarga que a prática da ginástica acarretou aos pais das EX-GIN e as suas ocupações e que se associam a um maior esforço para adaptar as suas rotinas às da filha, já que as suas disponibilidades de tempo são menores do que as dos pais das GIN.

6.4.3.- O envolvimento dos pais na actividade desportiva da filha

A prática da ginástica, por ser uma modalidade onde os jovens se iniciam muito cedo, exige da família um grande envolvimento, que se situa não só a nível da adaptação de rotinas, mas também do acompanhamento aos treinos e às competições, bem como no apoio e encorajamento que têm que proporcionar às suas filhas para que haja uma melhor adaptação ao treino. Ao analisar algumas questões que foram colocadas aos pais sobre o envolvimento da família perante a participação da filha na ginástica, pudemos constatar que as atitudes dos pais, face à participação da filha na ginástica, se revelaram um pouco diversas, no que se refere a um apoio/encorajamento efectivo dos pais, que se revela indispensável para uma melhor adaptação à prática desportiva. Senão vejamos: embora os pais de ambos os grupos se tenham empenhado na presença das suas filhas no treino e na adaptação dos seus horários e actividades às horas de treino, o mesmo já não acontece, por exemplo, com a preocupação de dar apoio às filhas no estudo, para poderem treinar diariamente. Este facto sugere-nos uma divergência de interesses entre os dois grupos de famílias: enquanto que os pais das GIN estão preocupados em proporcionar condições de disponibilidade para o sucesso da filha na ginástica, os pais das EX-GIN estão mais centrados em assegurar apenas a frequência da actividade. Podemos reforçar esta hipótese, se nos reportarmos às respostas obtidas no que diz respeito à presença dos pais nas competições. Enquanto que 100% dos pais das GIN referem que assistem sempre a todas as competições para dar apoio às suas filhas, apenas 66,6% dos pais das EX-GIN tinham essa preocupação, revelando um certo desinteresse pela sua prestação. As mesmas reacções puderam ser constatadas, quando inquirimos os pais sobre a sua participação em outras actividades desportivas relacionadas com a ginástica. Os pais das GIN demonstraram sempre mais interesse por estar presentes em competições de outros escalões etários e prestaram com mais frequência a sua colaboração na organização de acontecimentos desportivos do clube. Também pudemos constatar que, algumas das GIN que receberam mais apoio dos seus pais (no estudo, na adaptação das rotinas da família), demonstraram também maiores progressos na ginástica.

6.4.4.- As faltas aos treinos e compromisso dos pais perante a prática desportiva

As faltas aos treinos também foram objecto da nossa análise, tendo as respostas obtidas sugerido algumas reflexões. É natural que, numa actividade que é diária, as atletas possam faltar algumas vezes no ano, por variados motivos. O facto é que só 58,3% dos pais das EX-GIN referiram que faltaram algumas vezes, tendo mesmo alguns (41,6%) afirmado que as suas filhas nunca faltaram. Esta informação afigura-se-nos de certa forma irreal, pois contraria os registos de presenças conhecidos e pode estar a ser afectada pela facto de se tratar de um período passado há bastante tempo, sobre o qual a memória já não é muito nítida.

Os motivos que ambos os grupos apresentam para faltar situam-se preferencialmente a nível da saúde. Embora este aspecto não tenha constituído uma preocupação central para a Ginasta e sua família, associada às opções face à ginástica, pensamos ser oportuno referir algumas particularidades que servirão de apoio à discussão das outras variárveis da família. Os pais de ambos os grupos consideram que a saúde das suas filhas foi excelente durante o período em que praticaram ginástica, pese embora tenham apontado a saúde como principal motivo para faltar. No entanto, se apreciarmos os resultados relativamente aos índices físicos e técnicos, podemos constatar que as GIN não demonstraram ter tido problemas de saúde, que pudessem ter afectado os progressos no treino. Além disso, as GIN que faltaram com mais frequência, foram as que estão na ginástica por vontade expressa dos seus pais (falta de motivação própria) e não por motivos de saúde. Assim sendo, tomando em consideração a breve análise atrás efectuada relativamente à saúde das GIN e EX-GIN, fomos levados a ponderar sobre as respostas atrás obtidas sobre as faltas e a sugerir que embora algumas informações não sejam assumidas pelos pais, podem talvez reflectir indisponibilidades da família para cumprir rigorosamente a assiduidade proposta. De salientar que 25% das mães das EX-GIN referem que as filhas faltaram por motivos de ordem social ou indisponibilidade dos pais.

A ausência ao treino proporcionava aos elementos da nossa amostra diferentes tipos de ocupação que agrupamos em actividades lúdicas,

actividades de ordem social e actividades da própria atleta. As EX-GIN demonstraram ter mais avidez de tempo para actividades lúdicas (EX-GIN 83,3%; GIN 16,6%), tais como brincar, ver TV, etc., participando menos em actividades sociais (GIN 33,3%; EX-GIN 25%), o que pode estar associado a uma rotina diária muito preenchida, uma vez que durante a semana só têm tempo para ir à escola e treinar.

O tipo de compromisso perante a actividade, especificado por cada um dos grupos de famílias, é globalmente semelhante, podendo no entanto sublinhar-se algumas diferenças, como por exemplo: possibilidade de sair mais cedo do treino (GIN 33,3%; EX-GIN 58,3%); não treinar durante as férias e fins de semana (GIN 33,3%; EX-GIN 58,3%). Estas diferenças podem estar associadas, para além das rotinas familiares a que já nos referimos, aos objectivos dos pais de ambos os grupos ao colocarem as suas filhas na ginástica: os pais das GIN referem maioritariamente o facto de ter sido um desporto escolhido pela própria atleta, enquanto que os pais das EX-GIN se preocuparam em escolher uma actividade para ocupação de tempos livres.

6.4.5.- Razões para a prática do desporto

É indubitável que os pais representam um papel crucial na orientação dos seus filhos para o desporto (Rotella & Bunker, 1987). Quando os pais optam por esta orientação, é óbvio que esperam que esta experiência proporcione uma melhor formação aos seus filhos, no sentido de os tornar mais activos, com maior sentido de responsabilidade e confiantes em si próprios. Ao analisarmos as razões que levaram os pais das GIN e EX-GIN a colocar as suas filhas a praticar desporto, constatamos que, de uma forma ou de outra, as razões acima apontadas estão patentes nas respostas obtidas. Analisemos o quadro 33.

Razões para a prática do desporto	GIN	EX-GIN
Razões de ordem social		
. Ter mais contactos fora da família	58,3%	41,6%
. Ocupar os tempos livres	-	58,3%
. Os pais gostarem muito de desporto	41,6%	41,6%
. Indicação do professor	41,6%	8,3%
. Vir a ser uma grande atleta	25%	-
. A própria atleta escolheu	41,6%	16,6%
Razões de ordem física		
. Libertar energias	33,3%	41,6%
. Características físicas	41,6%	50%
. Saúde	41,6%	-

Quadro 33 - Razões para a prática do desporto das GIN e EX-GIN

Podemos associar algumas destas respostas a situações já relatadas em outras variáveis, que justificam algumas destas informações. Senão vejamos: ao comparamos as rotinas sociais de ambas as famílias, constatamos que as EX-GIN demonstravam ter uma vida social mais activa, o que se pode relacionar com o facto de não terem tanta necessidade de procurar "mais contactos fora da família". As razões que levaram os pais das EX-GIN a procurar o desporto situa-se mais a nível de ocupação de tempos livres (58,3%) e libertar energias (41,6%), que se coadunam perfeitamente com o facto de as mães terem menos disponibilidade de tempo para atender as suas filhas fora das horas escolares, o que as levou à procura de uma actividade que satisfaça aqueles objectivos e ao mesmo tempo não interfira com seu tempo que "não é livre". Por outro lado, parece-nos que os pais das GIN não sentiram uma necessidade imediata de recorrer ao desporto como actividade, mas foram em alguns casos induzidos a optar por ele, através de factores que justificavam a adequação de tal actividade para o caso específico da sua filha (indicação do professor 41,6%, atender às tendências que as suas filhas demonstravam: gosto 41,6%, características físicas 41,6%).

Podemos, assim, melhor entender as razões que levaram estes dois grupos de famílias a escolher a ginástica como desporto. Os pais das EX-GIN, perante a necessidade de escolher uma actividade de tempos livres,

tenderam a orientar-se para a ginástica por ser uma tradição de família e ser um desporto bonito (25%), por ser um desporto completo (33,3%), que consideram importante para cumprir os objectivos enunciados no início deste ponto, relativamente à formação da filha. As tendências dos pais das GIN para escolher a ginástica como modalidade, centraram-se prefencialmente no gosto da própria atleta (41,6%), a que não é alheio o conhecimento das características físicas adequadas para a modalidade (41,6%), por gostarem da ginástica como desporto (41,6%) e porque também têm alguns projectos da filha poder vir a ser uma grande atleta (33,3%), facto que nunca é mencionado pelos pais das EX-GIN. Aliás, se analisarmos alguns casos particulares da amostra das GIN, podemos verificar que algumas das GIN que se envolveram na ginástica por vontade dos pais (os pais gostarem muito de desporto, ter mais contactos fora da família, etc.) e não por sua vontade, foram as que menor evolução técnica demonstraram e, em alguns casos, vieram mais tarde a desistir.

O facto de os pais das EX-GIN terem que entusiasmar com mais frequência as suas filhas para irem aos treinos revela que nem sempre a prática da actividade é desejada, o que pode relacionar-se com o facto de apenas em 16,6% dos casos o motivo para a escolha da actividade ter sido o gosto da própria atleta. Nesta mesma perspectiva, verificamos que os pais das EX-GIN conversam mais frequentemente com as suas filhas sobre as dificuldades e os medos que lhes surgem no treino, com o objectivo de as incentivar (EX-GIN 91,6%, GIN 66,6%).

6.4.6.- Atitude e expectativas dos pais face à competição

No que se refere à prestação competitiva, denota-se que os pais das GIN estão mais empenhados na evolução das suas filhas na ginástica, o que os leva a conversar com a treinadora com mais frequência sobre os seus progressos e resultados desportivos. Pelo contrário os pais das EX-GIN estão mais interessados que as suas filhas sejam melhores do que as outras (EX-GIN 41,6%, GIN 16,6%), mas não investem em criar condições para que obtenham melhores resultados, o que se nos afigura contraditório. Parece não assumirem explicitamente a importância da competição, pois não demonstram ter qualquer meta para a filha na ginástica, nem consideram importante a competição da filha com ela própria, embora mantenham expetactivas de sucesso bastante elevadas eventualmente associadas ao

carisma de êxito no seu nível sócio-económico. Emerge, assim, uma espécie de paradoxo entre as suas expectativas e as atitudes. Esta reacção face à competição parece-nos ser o aspecto em que mais se evidenciam diferenças entre os dois grupos de famílias, o que pode sugerir-nos novas questões sobre as expectativas dos pais perante a prática desportiva e a forma mais ou menos coerente como lidam com essas expectativas. No que diz respeito a estes aspectos, parece-nos interessante referir que, pelo menos uma das GIN não evidenciou grandes progressos na competição e veio mais tarde a desistir, coincidindo esta situação com o facto dos seus pais terem demonstrado expectativas demasiado exigentes face à competição e terem referido que gostariam que a sua filha fosse melhor que as outras.

Pensamos poder comparar os resultados do nosso estudo em relação a esta variável com os obtidos por Van-Yperen (1993) que, ao analisar as relações entre a percepção do "stress", a ruptura, o nível de performance e o efeito moderador do suporte dos pais, refere que os jovens que recebem menos apoio dos pais (entusiasmo pela prática desportiva dos filhos, apoio nos treinos e acontecimentos desportivos) estão mais vulneráveis para desistir da actividade. Muito interessante neste estudo é também a análise feita a nível do efeito da interacção do "stress" com o suporte dos pais à competição e que de certa forma se coaduna com o que atrás referimos em relação às EX-GIN.

6.4.7.- Motivos das EX-GIN para desistir

As EX-GIN deixaram a ginástica em média aos 10,2 anos, idade em que se inicia uma nova fase da escolaridade e em que a criança começa a agir com mais responsabilidade em si própria e quando quer fazer prevalecer as suas preferências e os seus gostos. Durante o período em que praticavam ginástica, as EX-GIN praticavam também natação e ténis (41,6%), enquanto que as GIN se dedicavam quase exclusivamente à ginástica. Dado que a Ginástica é uma modalidade que exige um grande volume e intensidade de treino, é natural que as EX-GIN tenham sentido uma grande sobrecarga de tarefas, ao acumularem outras actividades, o que as pode ter levado à saturação. Por outro lado, se nos reportarmos ao que atrás foi discutido sobre os motivos que levaram os pais de ambos os grupos a envolver as suas filhas na ginástica, podemos verificar que existe uma relação directa com as aquelas variáveis e os motivos que levaram as EX-GIN a desistir.

Motivos para desistir	EX-GIN
. Tempo muito ocupado	25%
. Falta de motivação	41,6%
. Horários muito rígidos	8,3%
. Cansaço	8,3%
. Lesões	8,3%

Quadro 25 - Motivos das EX-GIN para desistir

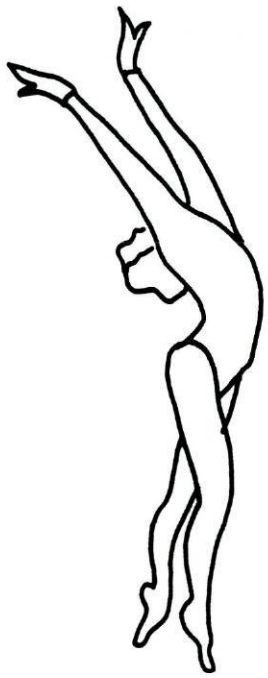
O factor que mais se evidencia, é a falta de motivação das EX-GIN que pode estar relacionada com o facto de terem sido os pais a escolher a ginástica, por razões que se relacionam com os seus valores e opções. Apenas em dois casos foi referido que a escolha da ginástica foi por vontade da própria atleta. Esta constatação pode levar-nos a associar os resultados do nosso estudo com os obtidos por Scanlan & Lewthwaite (1988) no que se refere à importância do papel dos pais e dos treinadores nas reacções positivas ou negativas dos atletas. Estes autores referem que os pais, que pressionam os seus filhos a participar no desporto, podem contribuir para um elevado nível de "stress" que pode levar à ruptura dos atletas.

A referência ao "tempo muito ocupado" também pode ser associado às considerações que atrás foram tecidas sobre a rotina diária das EX-GIN e ao facto dos seus pais se terem visto confrontados com uma actividade demasiado exigente, que não se adaptava às suas disponibilidades e interesses.

6.4.8.- Impacto da actividade desportiva

Para os pais de ambos os grupos, a ginástica teve bastante importância na educação das suas filhas (GIN e EX-GIN 66,6%), especificamente quanto ao comportamento e relacionamento da filha com os outros. Ser mais disciplinada, cumpridora, responsável, mais sociável, menos egoísta e ter mais auto-controlo, são alguns dos aspectos apontados pelos pais de ambos os grupos. Os pais das EX-GIN não encontraram desvantagens ou repercussões negativas pelo facto das suas filhas praticarem ginástica. Os pontos negativos que encontravam na actividade, centraram-se preferencialmente na família como um todo e na ocupação dos seus tempos

livres, isto é, dado o pouco tempo disponível dos pais para se reunirem com os filhos, a ginástica aparecia mais como um obstáculo a esses poucos tempo em conjunto.



7. CONCLUSÕES

Os modelos e as atitudes dos pais, são considerados por alguns autores de vital importância na carreira desportiva dos jovens (Bloom, 1985; Sosniak, 1985; Rowland, 1990). Pela análise da escassa bibliografia encontrada, pudemos constatar que diferentes valores, atitudes e envolvimento dos pais, podem transformar a prática desportiva em negativa ou positiva (Melcher & Sage, 1978; Scanlan & Lewthwait, 1988; Power & Wogler 1994). Do mesmo modo, diversos autores chegaram à conclusão através dos seus estudos, que a participação intensiva no desporto afecta as rotinas e outras actividade de tempos livres da família (Tiainen & Telama, 1984; Vanhalakka-Ruho, 1990; Weiss & Hayashi, 1995).

Tendo sempre em mente estes pressupostos, propusemo-nos analisar neste trabalho diferentes variáveis de dois tipos de famílias, na tentativa de conhecer o *papel da família na formação das jovens ginastas* e encontrar aspectos que pudessem contribuir para a um bom envolvimento na prática da ginástica. Embora nos dados do nosso estudo não se encontrasse lugar para testar uma significância estatística dado o tamanho reduzido da amostra, pensamos existirem de facto algumas diferenças entre estes dois tipos de famílias, que podem ter proporcionado diferentes atitudes das atletas, face às exigências da modalidade.

Se nos remetermos a uma análise mais detalhada das diferenças das características de cada grupo de famílias (anexo 3), parece-nos poder sugerir que as GIN usufruíram de um conjunto de factores, proporcionados pelas opções e valores dos pais relativamente à prática desportiva, que lhes permitiram continuar a praticar ginástica. Pensamos que os principais aspectos em que mais se diferenciaram os dois grupos de famílias se situaram a nível da:

.. Disponibilidade das mães
.. Rotinas diárias e rotinas sociais da atleta e dos seus familiares
.. Razões para a escolha da actividade, expectativas e interesse pela ginástica
.. Atitude face à competição e envolvimento na actividade desportiva

Todos estes aspectos podem sugerir algumas relações com o sucesso na prática da ginástica. Senão vejamos: o facto das mães das GIN terem mais disponibilidade de tempo do que as mães das EX-GIN, leva a que as GIN possam ter uma rotina diária mais estável e equilibrada, isto é, passem menos tempo na escola e tenham oportunidade de, antes de ir para o treino, poder passar algumas horas em casa, com o apoio da mãe, para fazer os deveres e/ou brincar. Naturalmente que as GIN poderão chegar ao treino menos cansadas do que as EX-GIN, que passaram todo o dia na escola, o que se vai reflectir a nível do rendimento no treino.

Também nos parece que as características das rotinas sociais das famílias nos podem dar algumas pistas sobre o empenhamento dos pais na prática desportiva das suas filhas. Por exemplo, os pais das GIN conseguiram ultrapassar alguns problemas na organização da vida social, ao optarem por realizar mais festas em casa, que colidiam menos com a rigidez de horários do que se participassem em festas de outros familiares. Este facto está relacionado com o tipo de compromisso que os pais de ambos os grupos assumem perante a prática da ginástica (por ex. podiam sair mais cedo do treino, não deviam treinar nas férias). Seria, assim, mais fácil as GIN poderem cumprir os seus horários de treino, enquanto que as EX-GIN provavelmente necessitariam de sair mais cedo com maior frequência ou até mesmo faltar ao treino.

Quanto às razões para a escolha da modalidade, parece-nos por demais evidente que o gosto pela modalidade é um dos pressupostos essenciais para o sucesso na actividade. Só assim os jovens serão capazes de suportar todas as exigências da ginástica, que se situam principalmente a nível de grande dispêndio de tempo, enorme empenhamento para cumprir os rigorosos programas de treino e persistência na aprendizagem dos elementos de maior complexidade. Os pais das GIN declaram que escolheram a ginástica para proporcionar às suas filhas mais contactos fora da família, porque gostavam muito de ginástica e principalmente porque foi a própria que escolheu. Pensamos que esta razão permitiu diferenciar os dois grupos, já que os pais das EX-GIN, embora também tivessem escolhido a ginástica por ser o seu desporto favorito, tiveram como objectivos principais a ocupação dos tempos livres das filhas e libertar energias, razões que se coadunam perfeitamente com a falta de disponibidades de tempo, mas não com as exigências de tempo da actividade. Estes aspectos incidem sobre o

interesse que os pais das GIN revelam pela actividade, no sentido de procurarem nela algo mais do que apenas a prática desportiva, o que se revela diferente dos pais das EX-GIN que não esperam muito mais do que a ocupação de um tempo que não estava preenchido.

No que se refere ao interesse pela actividade, pudemos constatar que os pais das atletas de ambos os grupos pensam que a ginástica teve alguma importância na educação da filha, nomeadamente em aspectos que se relacionam com o comportamento e relacionamento com os outros.

As expectativas que os pais evidenciam em relação à prática da ginástica e à sua atitude face à competição, parecem-nos ser também um dos aspectos em que mais se diferenciam os dois grupos de famílias. Os pais das GIN gostariam que a sua filha pudesse vir a ser uma boa atleta e para isso revelam-se colaborantes com a sua actividade, nomeadamente no empenhamento e suporte que lhe proporcionam para que evolua, no apoio nas competições e no interesse que revelam pela modalidade. Demonstraram ter uma atitude face aos resultados muito mais centrada na evolução da filha, atitude que revela interesse e clareza nos seus objectivos. Os pais das EX-GIN, de uma forma geral, não evidenciam nenhuma meta para as suas filhas, o que se compreende se reflectirmos nas razões que os levaram a optar pela prática do desporto. O que nos parece, de facto, incongruente é que, apesar de os pais das EX-GIN não mostrarem ter nenhumas expectativas em relação à pratica desportiva das filhas e desvalorizarem a importância da sua participação na competição, revelem uma atitude face à competição tão exigente, que só poderemos compreender se a entendermos como uma compensação do muito tempo dispendido com actividade.

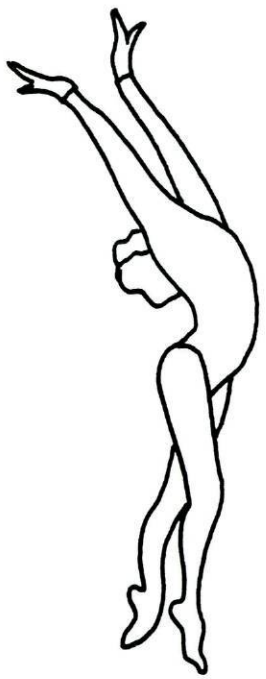
Assim, perante uma reflexão final sobre os resultados do nosso estudo, parece-nos ser de vital importância que os pais estejam alertados de que a decisão de encorajar os seus filhos a envolver-se no desporto de competição lhes vai trazer não só variadas transformações na vida da família, como a necessidade de uma atenção e compreensão especial para com o atleta. Não é fácil coordenar uma rotina familiar de um atleta com a dos outros filhos, cujos interesses e motivações também devem ser respeitados e acompanhados. As exigências do desporto de competição revelam-se cada vez mais excessivas, não só em tempo, como em dinheiro. No início a

adaptação à actividade é mais ou menos acessível a qualquer família, mas, à medida que o atleta vai evoluindo, maiores se vão revelar as exigências que vão ser pedidas aos pais dos atletas. É urgente que os pais estejam conscientes de todas as consequências que o envolvimento num desporto de competição lhes vai acarretar, para serem capazes de proporcionar aos seus filhos o suporte e encorajamente necessário para o seu bom desempenho. Mais uma vez referimos que na ginástica, devido aos seus praticantes iniciarem a actividade muito cedo, a atitude e o apoio dos pais em relação à prática se revela imprescindível para uma boa integração. A decisão de apoiar e encorajar os seus filhos a praticar ginástica de competição, deve ser cuidadosamente assumida e reflectida pelos pais, de modo a que se tome em consideração, não só o atleta, como os interesses e necessidades dos próprios pais e dos restantes membros da família. Só os que conseguirem conjugar estes factores e encararem o desporto como um complemento da educação, serão capazes de proporcionar um efectivo apoio aos filhos e um ambiente familiar adequado a uma prática desportiva tão exigente.

As preocupações agora expressas foram as que nos levaram a realizar este estudo sobre um tema tão vasto, quanto pouco explorado. Ao analisarmos as características familiares destes dois grupos de famílias, ficamos a conhecer alguns aspectos que diferenciaram as famílias das GIN e EX-GIN, que poderão estar na base das diferentes atitudes das atletas, face às exigências da ginástica. Muitas dúvidas nos restam ainda acerca do modo como definir o perfil das famílias das ginastas. Gostaríamos de poder dar continuidade a este estudo, utilizando uma amostra com um maior número de ginastas, para podermos testar algumas associações entre várias dimensões da estrutura familiar e obter resultados estatisticamente significativos, que nos permitissem identificar com mais clareza os aspectos que mais se relacionam com o envolvimento e apoio dos pais face à prática desportiva dos seus filhos. Dadas as limitações com que este estudo foi elaborado e devido ao seu carácter exploratório, não nos é possível apresentar estas conclusões como generalizáveis. No entanto, pudemos constatar que o empenhamento dos pais, o seu interesse e apoio parece terem sido decisivos na atitude das suas filhas face à prática da ginástica. Estas dúvidas remetem-nos para a necessidade de se avançar com novos estudos que possam clarificar os numerosos factores relacionados com a influência dos pais na formação desportiva dos seus filhos, bem como incluir uma área de exploração, onde

sejam tomadas em consideração as opiniões das atletas em relação ao apoio e expectativas dos seus pais face à prática da ginástica.

Se nos reportarmos à pesquisa bibliográfica que efectuamos sobre os modelos de selecção e formação de jovens ginastas, verificamos que são quase inexistentes as referências relativas ao apoio dos pais na sua formação. Assim, perante esta lacuna, propomos que se aprofundem os conhecimentos sobre o envolvimento da família na formação da ginasta, com especial destaque para os seguintes factores fundamentais: expectativas dos pais, predisposição para o envolvimento na actividade desportiva da filha e adaptabilidade da rotina dos pais às exigências da rotina desportiva da filha. Estas reflexões sugerem-nos a importância da criação de um modelo de selecção de jovens para a ginástica, onde, para além da avaliação das suas potencialidades físicas, motoras e psicológicas, se contemple igualmente uma avaliação de aspectos relacionados com a estrutura e expectativas das famílias que vão estar envolvidas neste processo.



8. BIBLIOGRAFIA

Albou, P., 1973: Les Questionnaires Psychologiques, Université René-Descartes, Presses Universitaires de France, Paris.

Alcazar, A., 1982: Competências Desportivas para Niños. Stadium (93) Ano 16, pp. 29-34.

Almeida, P., Sousa, A., Paiva, C., Ribeiro, T., 1990: Estudo dos Valores Sentimentais e Comportamento dos Pais em Relação à Prática Desportiva dos Filhos. Trabalho realizado no âmbito da disciplina de Psicologia Desportiva, 3º Ano, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

Araujo, J., 1985: Selecção de Talentos Desportivos. Revista Horizonte, II (6), pp. 186-188.

Åstrand, P.O., 1992: Children, Adolescents: Performance, Measurements, Education in Coudert, M.D., Van Praagh, E. (eds) Pediatric Work Physiology: Methodological, Physiological and Pathological Aspects, pp. 3-7, Masson S.A., Paris.

Aurrekoetxea, I., Valle, A.F., 1993: Captación de Talentos en Gimnasia Rítmica, Kirola Ikertuz, K., 6, pp. 30-46.

Bach, H., 1983: Non é Detto que Nasca Campione. Scuola dello Sport, (1) Anno 2, pp. 51-53.

Bailey, A., Mirwald, R.L., 1988: The Effects of Training on the Growth and Development of the Child in Proceedings of the International Conference "Child and Sport", pp. 48-51, Urbino.

Bajin, B., 1987: Talent Identification Program for Canadian Gymnasts in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 34-44, Psiche Ed., Montreal.

Bartify, G., 1987: How Parents Can Help Their Children's Gymnastics Experiences. International Gymnastic, Abril, pp. 38.

Bartmus, U., Neumann, E., Marées, H., 1986: The Talent Problem in Sports. Report on a Symposium at the Academy for Management and Administration of the German Sport Federation, pp. 415-416, Berlin.

Bento, J., 1986: A Criança no Treino e Desporto de Rendimento. II Simpósio Internacional da Criança e o Movimento, Santa Catarina, Brasil.

Bento, J., 1989: A Detecção e Fomento de Talentos. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, 3 (3), pp. 84-93.

Bianchi, P., 1983: L'Ereditá e le Sue Leggi. Scuola dello Sport, (1), Anno 2, pp. 26-27.

Biddle, S., 1993: How Children See Sucess and Failure in Lee, M., Coaching Children in Sport: Principles and Practice. pp. 122-133, E & FN Spon, London.

Bloom, B.S., 1985: Developing Talent in Young People. Ballantine Books, New York.

Bloom, B.S., 1985: Generalizations About Talent Development in Bloom, S. (ed) Developing Talent in Young People, pp. 507-549. Ballantine Books, New York.

Bogomolov, A., Karakachianz, K., Kozlov, E., 1978: La Preparazzione Psicologica del Ginasta. Scuola Centrale dello Sport, Federazione Ginnastica d'Italia, Roma.

Bompa.T., 1984: Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance, Keendal/Hunt. Iowa.

Bompa, T., 1987: La Selecion de Atletas con Talento. Revista de Entrenamiento Deportivo, II (2) , pp. 46-54.

Borrmann, G., 1980: Ginástica de Aparelhos, Editorial Estampa, Lisboa.

Bosc, G., 1986: Contribución à la Busqueda y Evaluación de Talentos. Stadium, (20) pp. 34-42.

Bouchard, C., 1991: Genetics and the Champion Athlete: Current Status and Antecipated Development in Proceedings of the Second IOC World Congress on Sport Science, pp.83-85, Barcelona.

Bouchard, C., Brunelle, J., Godbout, P., 1971: La Préparation d'un Champion - Un Essai sur la Préparation à la Performance. Éditions du Pélican. Québec.

Bradley, R.H., Caldwell, B.M., 1988: Home Environment and School Performance: A ten-year Follow-up and Examination of Three Models of Environment Action. Child Development, (59), pp. 852-867.

Brown, W., Branta, F., 1988: Competitive Sports for Children and Youth: an Overview of Research and Issues. Human Kinetics Books,Champaign, Illnois.

Brustad, R., 1993: Who Will Go Out and Play: Parental and Psychological Influences on Children's Attraction to Physical Activity. Pediatric Exercise Science, 5, pp. 210-223, Human Kinetics Publishers, Inc.

Byrne, T., 1993: Sport: it's a Family Affair in Lee, M., Coaching Children in Sport: Principles and Practice. pp. 39-47, E & FN Spon, London.

Caldarone, G., Leglise, M., Giampetro, M., Berlutti, G., 1986: Anthropometric Measurements, Body Composition, Biological Maturation and Growth Predictions in Young Male Gymnasts of High Agonisyic Level. Journal of Sports Medicine, 26 (4), pp. 406-414.

Caldarone, G., Giampetro, M., Berlutie, G., Leglise, M., Giastella, G., Muraloni, M.,1987: Caracteristiques Morphologiques et Biotype des Gymnastes Juniores Masculins e Féminins Europeans in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 62-76, Psiche Ed., Montreal.

Cardinal, C., 1982: Planification a Long Terme du Dévélopment du Talent. Volleyball Technical Journal, 6 (3), pp. 27-31.

Carter, L., 1970: The Somatotypes of Athletes - a review. Human Biology, 42, pp. 535-569.

Carter, L., Brallier, 1988: Physiques of Specially Selected Young Female Gymnasts in Malina, R. (ed) Young Athletes, Biological, Psychological and Educational Perspectives, pp. 167175, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.

Carvalho, A., 1981: Problemática da Detecção e Selecção de Talentos Desportivos. I Jornadas de Informação Científico-Desportiva, Instituto Nacional de Desportos, Lisboa.

Cazorla, G., Margueritat, C., Jaquetin,J.C., Thomas, L., Staub, M., Brasier, Y., Blaise, C., Gillet, R., Andrieux, A., Aymar, P.. 1986: Programme d'Évaluation des Capacités Physiques Spécifiques e des Acquisitions Téchniques des Jeunes Espoirs en Gymnastique, Féderation Française de Gymnastique, Creps Acquitaine, Talence.

Cazorla, G., Montpetit, R., 1988: Identificação e Formação de Jovens Talentos em Natação, Congresso Técnico APTN, pp. 225-235, Viana do Castelo.

Cazorla, G., Montpetit, R., Prokop, E., Cervetti, J. P., 1984: De l'Évaluation des Jeunes Nageurs de Haut Niveau à la Détection des Jeunes Talents in Institut National du Sport et de l'Éducation Physique: Évaluation de la Valeur Physique, pp. 185-208, Travaux et Recherches en E.P.S., 7, Paris.

Claessens, A.L., 1990: Relation Between Physic and Performance in Outstanding Female Gymnasts, in Proceedings of the FIMS World Congress of Sports Medicine, Amesterdam.

Coakley, J., 1986: When Should Children Begin Competing? A Sociological Perspective in Weiss, M., Gould, D. (eds) Sport for Children and Youths, Human Kinetics Publishers, Inc., pp.59-63, Champaign Illinois.

Colombo, C., 1988: Évaluation des Aptitudes Spécifiques à la Pratique de la Gymnastique. Academie de Nancy-Metz, Centre Régional d'Éducation Physique et Sportive, FFG, Paris.

Comte-Offenbach, P., 1983: La Détection et la Sélection des Jeunes Sportifs et Leur Entraînement Intensif: Origines et Dangers. Bulletin de la FIEP, 51 (3), pp. 25-31.

Crain,S., 1991: A Psychological Case Study on a Live-in Gymnastics Training Center for Elite Female Gymnasts in Proceedings of USGF Sport Science Congress - Performance Enhancement Through Applied Knowledge, pp. 22-27, Indianapolis.

Cunha, A., 1988: A Detecção e Selecção de Talentos. Setemetros (28), pp. 4-9.

Curtain, J., 1991: Physical Preparation of Young Gymnasts, in Proceedings of USGF Congress, pp. 70-71, Indianapolis.

Danse, P., 1987: L'Accession des Jeunes "Talents Sportifs" au Sport de Haut Niveau in Institut National du Sport et de l'Éducation Physique: Évaluation de la Valeur Physique. pp. 37-44, Travaux et Recherches en E.P.S., 7, Paris.

De Garay, A. L., Levine, L., Carter, L., 1974: Genetic and Anthropological Studies of Olympic Athletes, Academic Press, New York.

Diano, M., Rivet., 1990: Progressão de Variáveis Antropométricas e Neuromotoras de um Ano de Treinamento de Ginastas Olímpicas Femininas. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, 4 (1), pp. 7-13.

Dimova, Grosdanova, 1988: Programa Metodológico de Treino para Ginástica Feminina. Sofia.

Dix, T., Grusec, J.E., 1983: Parental Influence Techniques: an Attributional Analysis. Child Development (54), pp. 645-652.

Durantez, C., 1991: Factores Culturales y Humaísticos del Deporte, in Proceeding of the Second IOC World Congress on Sport Science, pp. 22-27, Barcelona.

Féderation Française de Gymnastique, Creps Aquitaine,1986: Programme d'Évaluation des Capacités Physiques Spécifiques et des Aquisitions Téchniques des Jeunes Espoirs en Gymnastique, Talence.

Féderation Internationale de Gymnastique, 1993: Code de Pointage de Gymanstique Artistique Féminine, Suisse.

Feigley, D., 1987: Caracteristiques of Young Elite Gymnasts in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 94-112, Psiche Ed., Montreal.

Feltz, D., 1983: Orienting Parents to Your Youth Sports. Spotlight on Youth Sports, 6 (4), pp. 1-2.

Ferrerinha, J., 1990: Os Testes de Aptidão Física em Ginástica Desportiva Feminina. Dossier da Opção de Ginástica Desportiva Feminina, FCDEF-UP, Porto.

Fish, H.T. , Fish, R. B., Golding, L.A., 1989: Starting Out Well: A Parents' Approach to Physical Activity and Nutrition. Leisure Press, Champaign, Illinois.

Fisher, R.J., Borms, J., 1990: The Search for Sporting Excellence. Sport Science Studies, (3), Schorndorf.

Gadjos, A., 1987: Training Loads for Young Gymnasts in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 173-180, Psiche Ed., Montreal.

Gaverdovskji, J., Grigoresv, A., Zaglad, E., Kozlov, E., Maslov, B., Menchin, A., Rozin, I., Semenov, L., Silin, V., Smolesvskij, V.M., Ceburalev, V., Ceresneva, L., 1984: Organizzazione, Programmazione, Tecnica dell'Allenamento nella Ginnastica Artistica. Consulenza di Juri Titov, Societá Stampa Sportiva, Roma.

Gillet, R., 1984: Aptitudes Morphologiques a la Pratique de Haut Niveau en Gymnastique Sportive Féminine. Ministère de la Jeunesse et des Sports. Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif du 3ème Degrrée: Formation Comune.

Gilroy, S., 1993: Whose Sport is it Anyway? Adults and Children's Sport in Lee, M., Coaching Children in Sport: Principles and Practice. pp. 17-26, E & FN Spon, London.

Gimbel, B., 1976: Possibilités et Problémes de la Recherche des Talents en Sports. Leistungssport, 6, pp. 159-167.

Gordin, R. D., Henschen, K., 1989: Preparing the USA Women's Artistic Gymnastics Team for the 1988 Olympics: a Multimodel Approach. The Sport Psychologist, 3, pp. 366-373.

Grabiner, M., Mckelvain, R., 1987: Implemetation of Profiling/Prediction Test Battery in the Screening of Elite Men Gymnasts in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 121-125, Psiche Ed., Montreal.

Greendorfer, S., 1992: Sport Socialization in Horn, T., Advances in Sport Psychology, pp. 201-218, Human Kinetics, Champaign, Illinois.

Grosser, M., Brugggemann, P., Zintl, F., 1989: Alto Rendimiento Deportivo: Planificación Y Dessarollo. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona.

Guba,V., 1985: Tests for Children 6-9 year of age, Soviet Sports Review, 20 (1), pp. 21-22.

Guerreiro, A., 1993: Nível de Preparação de Jovens Ginastas de 5-12 anos de idade (Estudo Comparativo Entre Ginastas Portugueses e Russos). Monografia apresentada no âmbito da cadeira Seminário - Ginástica Desportiva. FCDEF-UP.

Gulinelli, M., 1987: Le Fasi Sensibili. Tradução de: "Über die Bedeutung Sensibler Phasen für das Kinder und Jugendtraining", Baur, J. Leistungsport, 4, pp. 9-14.

Habert, J., 1986: When Should Children Begin Competing? A Coach Perspective in Weiss, M., Gould, D. (eds) Sport for Children and Youths, Human Kinetics Publishers, Inc., pp. 65-68, Champaign Illinois.

Hahn, E., 1987: L'Entrainement Sportif des Enfants: Problèmes, Théorie de l'Entraînement et Pratique, Editions Vigot, Paris.

Harre, D., 1982: Principles of Sport Training. Sportverlag, Berlin.

Harsany, L., 1987: Ereditá, Stabilitá e Selezione. Rivista di Cultura Sportiva, Scuolla dello Sport, (10) Anno VI, Nuova Serie, pp. 53-55.

Haywood, K., Clark, B.A., Marhew, J.I. 1986: Differential Effects of Age-Group Gymnastics and Swimming on Body Composition, Strenght and Flexibility. Journal of Physical Fitness, 26 (4), pp. 416-420.

Hebbenlinck, M., 1990: Identificação e Desenvolvimento de Talentos no Esporte: Relatos Cineantropométricos, Vrije Universiteit Brussel, Bélgica, Revista Brasileira de Ciências do Movimento, 4 (1), pp. 46-62.

Hellstedt, J., 1987: The Coach / Parent / Athlete Relationship. The Sport Psychologist, (1), pp. 151-160.

Hemery, D., 1991: Sporting Excellence: What Makes a Champion? Harper Collins Publishers, London.

Hilgeman, M., 1990: Young Gymnastics Students: Striving for the Perfect Coaching Balance. International Gymnast, Outubro, pp.40-41.

Ho, R., 1987: Talent Identification in China in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 14- 20, Psiche Ed., Montreal.

Horn, T., 1992: Advances in Sport Psychology, Human Kinetics, Champaign, Illinois.

Hoshizaki, T. B.; Salmela, J. H., Petiot, B., 1987: Diagnostics, Treatment and Analysis of Gymnast Talent, Sport Psiche Ed., Montreal.

Ilmarinen, J. and Valimaki, I., 1984: Children and Sport, Paediatric Work Physiology, Springer-Verlag, Berlin.

Institut National du Sport et de l'Éducation Physique, 1984: Évaluation de la Valeur Physique. Travaux et Recherches en E.P.S., 7, Paris.

Jerome, W., 1993: Using Psychological Variables to Predict Athletic Sucess. Proceedings of the VIII World Congress of Sport Psychology: an Integrated Approach, Lisboa.

Johnson, C., 1981: Parents and Attitude Development. International Gymnast, Dezembro, pp. 26.

Khosla, T., Mc. Broom, V.C., 1984 : Age, Weight and Height of Female Olympic Finalists, pp. 96-99, University of Wales, College of Medicine.

Klissouras, V., 1985: Fattori Genetici e Prestazione Sportiva. Scuola dello Sport (1) Anno 2, pp. 35-41.

Klissouras, V.,1985: Fatores Genéticos y Rendimiento Deportivo. Stadium (18), pp. 42-47.

Kutsar, K., 1991: Hereditary Prerequisities in the Selection of Potencial Talent. Modern Athlete and Coach, 29 (1), pp. 12-14.

Lazlo, H., Martin, M., 1987: Ereditá, Stabilitá e Selezione. Scuola dello Sport (10) Anno VI, Nuova Serie, pp. 53-55.

Lee, M.,1993: Coaching Children in Sport: Principles and Practice. E & FN Spon, London.

Lee, M., 1993: Why are you Coaching Children? in Lee, M., Coaching Children in Sport: Principles and Practice. pp. 28-38, E & FN Spon, London.

Leger, L., 1986: Recerca de Talents en Sport. Apunts, Vol XXIII, pp. 63-74.

Lufi, D., Porat, J., Tenebaum, G., 1989: Psychological Predictors of Competitive Performance in Young Gymnasts. Grasp: the Technical Journal for People in Gymnastics, 7 1st Quarter, pp. 12-14.

Lufi, D., Porat, J., Tenenbaum, G., 1988: Physical Predictors for Competitive Male Gymnasts. International Gymnast, Fevereiro, pp. 38.

Magakian, A., 1987: La Gymnastique Artistique, Sportive et Contemporaine Masculin et Féminine, Editions Chirons, Paris.

Maia., J.A., 1993: Abordagem Antropobiológica da Selecção em Desporto. Tese de Doutoramento. FCDEF-UP, Porto.

Malina, R., 1986: Readiness for Competitive Youth Sporting in Weiss, M.R., Gould, D. (eds), Proceedings of the Olympic Scientific Congress - Sport for Children and Youths, pp. 45-50, Human Kinetcs Publishers, Inc. Champaign, Illnois.

Malina, R., 1988: Young Athletes, Biological, Psychological and Educational Perspectives, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.

Malina, R., 1988: Biological Maturity Status of Young Athletes in Malina, R. (ed) Young Athletes, Biological, Psychological and Educational Perspectives, pp. 121-140, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.

Malina, R., Bouchard, C., 1991: Growth, Maturation and Physical Activity. Human Kinetics Books. Champaign Illinois.

Manno, R., 1983: Avviamento dello Sport: Metodologia dell'Allenamento dei Giovanni. Scuola dello Sport.

Marques, A., 1993: Bases para a Estruturação de um Modelo de Detecção e Selecção de Talentos Desportivos em Portugal. Espaço, 1 (1), pp.21-32.

Marrées, H., 1987: The Talent Problem in Sport. International Journal of Sports Medicine, (8), pp. 415-416.

Martens, R., Christina, R., Harvey, J., Sharkey, B., 1981: Coaching Young Athletes. Campaign, Illinois, Human Kinetics.

Martynov, N. N., Siris, P. Z., Streltsov, V.A., 1986: The Problem of Selecting Talented Children for Sports Training. Teoriya Praktika Fizicheskoi Kultury, 6, pp. 32-33.

Massimo, J. 1984: The Decision to Quit. International Gymnast, Janeiro, pp. 56-57.

Massimo, J., 1992: Gymnastics Just Isn't Fun Anymore. International Gymnast, Novembro, pp. 44-45.

Massimo, J., 1992: "I'm Affraid to Etc." , International Gymnast, Janeiro, pp. 57-58.

Massimo, J., 1992: School and Gymnastics, International Gymnast, Outubro, pp. 74-76.

Matto, M., 1977: Búsqueda y Capacitación de Talentos. Modern Athlete and Coach, (2), pp. 29-31.

Matto, M., 1977: Talent Search and Development Swimming Technique. American Swimming Coaches Association, pp. 55-58.

Matveiev, L.P., 1983: Aspects Fondamentaux de L'Entrainement, Éditions Vigot, Paris.

Melcher, N., Sage, G.H., 1978: Relationship Between Parental Attitudes Toward Physical Activity and the Attitudes and Motor Competence of Their Daughters. International Review of Sports Sociology, 3 (13), pp. 75-87.

Merni, F., Carbonaro, G., 1981: Testi Motori, Centri Giovanili di Addestramento. Scuola dello Sport.

Minaeva, N.A., 1985: Métodos de Selecção de Jovens Ginastas nas Escolas Desportivas - Recomendações Metodológicas. Vniifk, Moscovo.

Moras, G., Torres, S., 1989: El Flexometro: Nuevo Test para Medir la Flexibilidad. Revista de Entrenamiento, (3) III, pp. 14-20.

Mucchielli, R., 1979: Le Questionnaire dans l'Enquete Psychosociale: Applications Pratiques. Entreprise Moderne d'Édition, Librairies Techniques.

Murphy, M., Tenent, L., Singer,R., 1993: Handbook of Sport Psychology, Mc Millan Ed.

Mussen, P., 1983: Handbook of Child Psychological. John Wiley & Sons, New York.

Nadori, L., 1983: Il talento e la Sua Selezione. Scuola dello Sport, Rivista di Cultura Sportiva, (2) Anno II, pp. 43-48.

Nixon, H.L., 1988: Reassessing Support Group for Parents of Visually Impaired Children. Journal of Visual Impairment and Blindness, Setembro, pp. 271-278.

Orlick, T.D., 1974: An Interview Schedule Designed to Assess Family Sports Environment. International Journal of Sport Psychology, 5, pp. 13-27.

Orlick, T.D., 1986: Evolution in Children's Sport in Weiss, M., Gould, D. (eds) Sport for Children and Youths, Human Kinetics Publishers, Inc., pp.169-176, Champaign Illinois.

Padnœ, B., 1985: Textos de Apoio ao Estágio de Solidariedade Olímpica de Treinadores de Ginástica Artística Feminina, Porto.

Parsons, J., Adler,T., Kaczala,C., 1982: Socialization of Achievement of Attitudes and Beliefs: Parental influences. Child Development (53), pp. 310-321.

Passer, M., 1986: When Should Children Begin Competing? A Psychological Perspective in Weiss, M., Gould, D. (eds) Sport for Children and Youths, Human Kinetics Publishers, Inc., pp.55-58, Champaign Illinois.

Petiot, B., 1987: Differences Anthropometriques Entre les Gymnastes Masculins de Speciatés Differentes in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 77-93, Psiche Ed., Montreal.

Ping, W.R., 1993: The Coach's Role in Coach-Athlete Relationships - a Social Psychological Perspective. Proceedings of the VIII World Congress of Sport Psychology: an Integrated Approach, Lisboa.

Platonov, V.N., 1988: L'entraînement Sportif: Théorie et Methodologie, Editions Revue Eps.

Power, T., Woogler, C., 1994: Parenting Practices and Age-Group Swimming: a Correlation Study. Research Quarterly for Exercise and Sport, 65 (1), pp. 59-66.

Raposo, J.J., 1993: Os Factores Psico-Sociais que Influenciam e Determinam a Busca da Excelência pelos Atletas da Elite Desportiva Portuguesa. Tese de Doutoramento. UTAD, Vila Real.

Régnier, G., Salmela, J., Russel, S., 1993: Talent Detection and Development in Sport in Murphy, M., Tenent, L., Singer,R. (eds), Handbook of Sport Psychology, pp. 290-313, Mc Millan Ed.

Régnier; G., Salmela, J., 1987: Predictors of Sucess in Canadian Male Gymnasts in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 143-150, Psiche Ed., Montreal.

Roberts, G., Treasure, D., 1993: The Importance of the Study of Children in Sport: an Overview in Lee, M., Coaching Children in Sport: Principles and Practice. pp. 3-16, E & FN Spon, London.

Roberts, G.C.; Treasure, D., 1992: Children in Sport. Sport Science Review, 1 (2), pp. 46-58.

Rodrigues, M.I., 1987: Construção de uma Bateria de Testes para Predizer a Performance da Ginástica Rítmica Desportiva, Kinesis, 3 (2), pp. 217-237.

Ross, W.D., Marfell Jones, M.J., 1990: Kinanthropometry in Mac Dougall, J.D., Wenger, H.A., Green, H.J., (eds), Physiological Testing of the High Performance Athlete, Human Kinetics Books, Champaign Illinois.

Rotella, R., Bunker, L., 1987: Parenting Your Superstar - How to Help your Child Get the Most of Sports.Leisure Press, Champaign, Illinois.

Rowland, T.W., 1990: Exercise and Children's Health, Baystate Medical Center, Springfield, Massachusetts, Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois.

Rowland, T.W., 1990: Clinical Approaches to the Sedentary Child in Rowland, T.W., Exercise and Children's Health, Baystate Medical Center, Springfield, Massachusetts, pp. 236-253, Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois.

Rowland, T.W., 1990: Exercise Activities for Children in Rowland, T.W., Exercise and Children's Health, Baystate Medical Center, Springfield, Massachusetts, pp. 274-280, Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois.

Rowland, T.W., 1990: Risks of Sport Participation During Childhood in Rowland, T.W., Exercise and Children's Health, Baystate Medical Center, Springfield, Massachusetts, pp. 236-253, Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois.

Rowland, T.W., 1990: Strategies for Improving Exercise Habits of Children in Rowland, T.W., Exercise and Children's Health, Baystate Medical Center, Springfield, Massachusetts, pp. 254-256, Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois.

Russel, K., 1987: Gymnastic Talent from Detection to Perfection in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 4-13, Psiche Ed., Montreal.

Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B., 1987: World Identification System for Gymnastic Talent, Psiche Ed., Montreal.

Salmela, J., Régnier, G., Proteau, L., 1987: Analyse Biobehaviorale des Déterminants de la Performance en Gymnastique in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 126-142, Psiche Ed., Montreal.

Salmela, J., 1989: Long-Term Intervention With the Canadian Men's Olympic Gymnastic Team. The Sport Psychologist, 3, pp. 340-349.

Sands, A., 1991: Physical Abilities Tests and Norms of the U.S. National Women's Gymnastics Team in Proceedings of USGF Sport Science Congress - Performance Enhancement Through Applied Knowledge, pp.34-38, Indianapolis.

Scanlan, K., Lewthwaite, R., 1988: From Stress to Enjoyment: Parental and Coach Influences on Young Participants in Brown, W., Branta, F., (eds): Competitive Sports for Children and Youth: an Overview of Research and Issues pp. 41-48, Human Kinetics Books,Champaign, Illnois.

Scanlan, T., Carpenter, P. Lobel, M., .Simons, J., 1993: Sources of Enjoyment for Youth Sport Athletes, Pediatric Exercise Science, 5, 275-285, Human Kinetics Publishers, Inc.

Schembri, G., 1987: Gymnastic Development: an Australian Perspective in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 21-33, Psiche Ed., Montreal.

Schroter, G., Voss, G., 1991: Predicting Performances of Young Athletes. Modern Athlete and Coach, 29 (3), pp. 26-28.

Seppänen, P., 1982: Sports Clubs and Parents as Socialization Agents in Sport. International Review of Sports Sociology, (17), pp. 79-90.

Seurin, 1982: La Competition Sportive et les Jeunes Enfants. Bolletin de la FIEP, pp. 13-17.

Sheppard, R.J., 1986: Valeur des Épreuves de Capacités Physiques, Laboratoires de Physiologie du Travail, Paris.

Siegel, S., 1975: Estatística Não Paramétrica para as Ciências do Comportamento, Editora McGraw-Hill do Brasil, Lda., São Paulo.

Sing, H.,Ran, R.S.,Walia, S.S., 1987: Effect of Strength and Flexibility on Performance in Men's Gymnastics in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 118-12, Psiche Ed., Montreal.

Sklad, M., 1993: Selection of Female Rowers for Competitive Sports in View of Their Adolescence Rate, Biology of Sport, 10 (3), pp. 183-187.

Sloane, K., 1985: Home Influences on Talent Development in Bloom, S. (ed) Developing Talent in Young People, pp. 439-476. Ballantine Books, New York.

Smith, N.J., Smith, R.E., Smoll, F.L., 1983: Kidsports. A Survival Guide for Parents, Reading, MA: Addison-Wesley.

Smith, T., 1985: Competition Trait Anxiety in Youth Sportif: Differences According to Age, Sex, Race and Playing Status. University of New Orleans, Perceptual and Motor Skills.

Smoll, F.L., 1993: Enhancing Coach-Parent Relationship in Youth Sports in Williams, J.M. (ed) Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance, pp.58-67, Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.

Snyder, E., Purdy, D., 1982: Socialization into Sport: Parent and Child Reverse and Reciprocal Effects. Research Quarterly for Exercise and Sport, 53 (3), pp. 263-266.

Sobral, F., 1982: Algumas Considerações Sobre a Detecção e Selecção dos Talentos Desportivos. Quinantropometria, 6 (3), pp.8-13.

Sobral, F., 1987: Dados Auxológicos e Bio-Sociais na Prognose do Rendimento do Adolescente Atleta. Horizonte, IV (20), pp. 46-52.

Sobral, F., 1988: O Adolescente Atleta. Livros Horizonte, Lda., Lisboa.

Sobral, F., 1993: Tratados a Chicote. Horizonte, 9 (53), pp.163-164.

Sobral,F., 1985: Curso de Antropometria. Universidade Técnica de Lisboa - ISEF, Lisboa.

Sol, J.B., 1987: The Bisdom/Sol Aptitude Test for Female Gymnasts in Salmela, J.H., Petiot, B., Hoshizaki, T.B. (eds), World Identification System for Gymnastic Talent, pp. 113-117, Psiche Ed., Montreal.

Sosniak, L. A., 1985: A Long-Term Commitment to Learning in Bloom, S. (ed) Developing Talent in Young People, pp. 477-506. Ballantine Books, New York.

Sosniak, L. A., 1985: Phases of Learning in Bloom, S. (ed) Developing Talent in Young People, pp. 409-438. Ballantine Books, New York.

Szabó, T., s/d: Testes de Condição Física para Ginástica Desportiva. Budapeste.

Tanner, J. M., 1964: The Physique of Olympic Athletes. G. Allen E Mundin, Ldt., Londres.

Telama, R., 1984: Psychosocial Problems of Physical Activity in Childhood, in Ilmarinen, J. and Valimaki, I. (eds) Children and Sport, Paediatric Work Physiology, pp. 146-155, Springer-Verlag Berlin.

Thill, E., 1977: Manuel de l'Éducateur Sportif. Vigot Frères Editeurs, Paris.

Thorland, W., Johnson, G., Fagot, T., Tharp, G., Hammer, R., 1981: Body Composition and Somatotype Characteristics of Junior Olympic Athletes, Medicine and Science in Sports and Exercise, 13 (5), pp. 332-338.

Tiainen, J., Telama, R., 1984: Children and Parents in Skiing Competitions in Children and Sport, Ilmarinen, J. and Valimaki, I. (eds), pp. 196-200Springer-Verlag Berlin.

Tschiene, P., 1983: Discovery and Selecting of Young Talents. I Seminário Internacional de Desportos Colectivos, Espinho.

Tschiene, P., 1983: Actual Information About Training Structure in Topo Level. I Seminário Internacional de Desportos Colectivos, Espinho.

Tschiene, P., 1986: Problemas Actuais da Selecção de Talentos nos Desportos Colectivos. II Seminário Internacional de Desportos Colectivos, Espinho.

Van Yperen, N.W., 1993: Team Cohesion, Parental Support, Burnout and the Performance Level of Talented Young Soccer Players in Proceedings of the VIII World Congress of Sport Psychology - Sport Psychology: an integrated approach, pp. 898-901, Lisboa.

Vanhalakka-Ruoho, M., 1990: The Ecological View in Studying Children's Sport in Telama, R., Laakso, Li., Piéron, M., Ruopila, J., Vihko, V., (eds), Proceedings of the Jyväkylä Sport Congress: Movement and Sport - A Challenge for Life-Long Learning, AISEP World Convention, Jyväkylä, Finland.

Vogelaere, P., Balagué, N., 1982: Aptitud Física y Tecnicas de Medicion. Apunts. (75) XIX, pp. 157-166.

Weineck, L., 1983: Manuel d'Entraînement. Vigot, Paris.

Weiss, M., 1993: Children's Particpation in Physical Activity: Are We Having Fun Yet?. Pediatric Exercise Science, 5, pp.205-209, Human Kinetics Publishers, Inc.

Weiss, M., Gould, D., 1986: Sport for Children and Youths, Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign Illinois.

Weiss, M., Hayashi, T., 1995: All in the Family: Parent-Child Influences in Competitive Youth Gymnastics. Pediatric Exercise Science, 7, pp. 36-48, Human Kinetics Publishers, Inc.

Wilhide, C., 1984: A Mother Remembers. International Gymnast, Agosto, pp.42-43

Williams, J., 1993: Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance, Mayfield Publishing Company, California.

Wilmore, J., 1988: Advances in Body Composition Applied to Children and Adolescent in Sport in Malina, R., (ed), Young Athletes: Biological, Psychological and Educational Perspective, pp. 141-151, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois.

Wood, K., Abernethy, B., 1989: Parental Influences on the Competitive Sport Experience of Children. Physical Education Review, 12 (1), pp. 56-59.

Woogler, C., Power, T., 1993: Parent and Sport Socialization: Views from the Achievement Literature. Journal of Sport Behavior, 16 (3), pp. 171-189.

9. ANEXOS

ANEXO 1

<u>Indicadores Físicos</u>

. Protocolos dos testes de força, velocidade e amplitude articular do G1
. Protocolos dos testes de força, velocidade e amplitude articular do G2 e G3
. Fichas de registo

Protocolos dos testes de força,velocidade e amplitude articular do G1

AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR

* Força dos membros superiores

* Força abdominal

* Força dos membros inferiores

.. Impulsão horizontal

. Impulsão vertical

TESTE DE FORÇA DOS MEMBROS SUPERIORES E DA CINTURA ESCAPULAR - ELEVAÇÕES

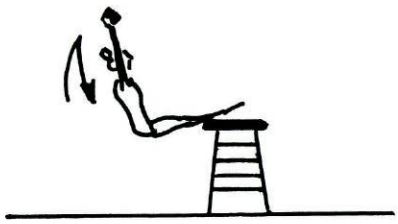


Fig. I - Teste de força dos membros superiores e da cintura escapular

Objectivo do teste

Avaliar a forçados extensores do trem superior

Material necessário

.. Barra fixa

.. Cronómetro

.. Plinto

Protocolo de realização

.. Colocar-se em suspensão alongada na barra, com os pés colocados sobre um plinto, de modo a formar um ângulo recto entre o tronco e os mi, mãos em pronação afastadas à largura dos ombros, mi estendidos e unidos.

.. Ao sinal do avaliador a ginasta realiza uma tracção dos ms até levar o queixo sobre a barra e volta à posição inicial.

.. O ajudante segura nos pés da ginasta, de modo a que estes não empurrem o plinto para fazer as elevações

.. Entre cada execução o avaliador ajuda a ginasta a colocar-se na posição inicial imóvel, sem no entanto impedir o encadeamento de uma nova repetição.

.. Realizar o maior número de repetições em um minuto.

Exigências

.. É exigida uma extensão total dos mi

.. Os pés não devem empurrar o plinto, facilitando a tracção dos ms

Medição

.. A tomada de medidas é individual

.. O cronometista dá o sinal de partida disparando o cronómetro e regista o número de repetições correctamente realizadas em um minuto.

.. Se no final do tempo estabelecido a ginasta executa um ensaio incompleto (retorno à posição inicial), este contará apenas como meio ponto.

.. Os ensaios considerados como incorrectamente executados, contarão apenas como meio ponto

Preparação do teste

Autorizar um aquecimento prévio dos grupos musculares solicitados.

TESTE DE FORÇA ABDOMINAL

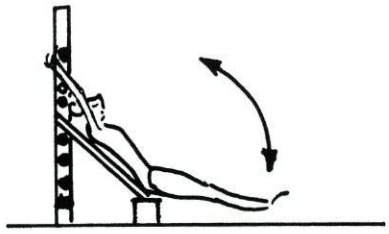


Fig. II - Teste de força abdominal

Objectivo do teste

Avaliar a força dos músculos abdominais.

Material necessário

.. Espaldar

.. Cronómetro

.. Trampolim "Reuther"

Protocolo de realização

.. Apoiar o trampolim no 5º degrau do espaldar, de forma a ficar numa posição oblíqua

.. A ginasta agarra no 8º degrau do espaldar, ficando deitada sobre o trampolim, mãos em pronação afastadas à largura dos ombros, mi estendidos e unidos.

.. Ao sinal do avaliador a ginasta eleva os mi estendidos e unidos até tocar no espaldar e volta à posição inicial

.. Realizar o maior número de repetições em um minuto

Exigências

.. As repetições devem ser executadas sem que os mi impulsionem no trampolim

.. É exigida uma extensão total dos mi e dos ms

.. Cada posição alongada deve ser imobilizada

Medição

.. A tomada de medidas é individual

.. O cronometista dá o sinal de partida disparando o cronómetro e regista o número de repetições correctamente realizadas em um minuto.

.. Se no final do tempo estabelecido a ginasta executa um ensaio incompleto (não retorna à posição inicial), este contará apenas como meio ponto

.. Os ensaios considerados como incorrectamente executados contarão apenas como meio ponto

Preparação do teste

Autorizar um aquecimento prévio dos grupos musculares solicitados.

TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL DOS MEMBROS INFERIORES

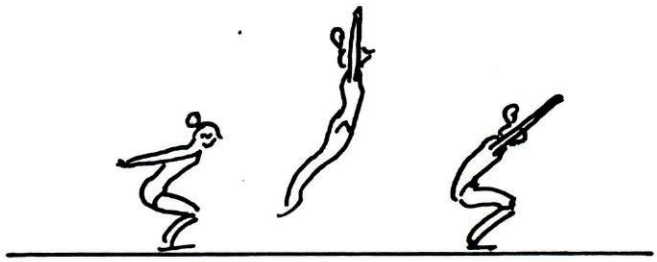


Fig. III - Teste de impulsão horizontal dos membros inferiores

Objectivo do teste

Avaliar a impulsão horizontal dos mi

Material necessário

.. Uma fita métrica fixa no chão, colocando-se o zero junto a uma linha perpendicular à fita, previamente marcada no solo

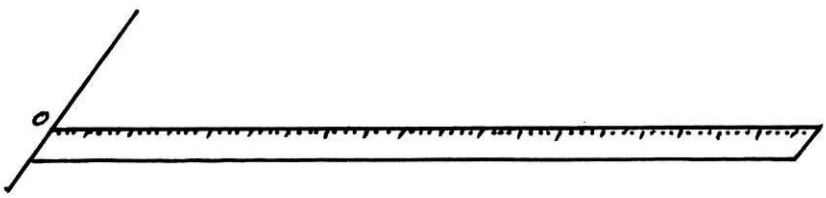


Fig. IV - Marcação da fita métrica no solo com a linha de partida

Protocolo de realização

.. A ginasta coloca-se de pé, atrás da linha marcada no solo e com um movimento de trás para a frente dos ms e sem corrida preparatória, salta com mi unidas para a frente tentando chegar o mais longe possível

.. A ginasta executa duas tentativas sendo registada a melhor

Exigências

.. A ginasta deve iniciar o teste com os pés afastados da linha de partida alguns centímetros

.. Não são autorizados passos de corrida

Medição

.. O avaliador regista as duas tentativas efectuadas pela ginasta, sendo considerada a melhor

.. A medição é feita entre a linha de partida e os calcanhares do executante ou, em caso de queda, a parte do corpo que estiver mais proxima da linha de partida.

Preparação do teste

Autorizar um aquecimento prévio dos grupos musculares solicitados.

TESTE DE IMPULSÃO VERTICAL DOS MEMBROS INFERIORES

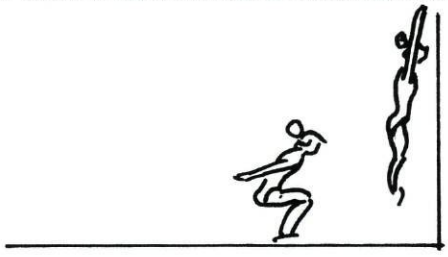


Fig. .V - Teste de impulsão vertical dos membros inferiores

Objectivo do teste

Avaliar a impulsão vertical dos mi

Material necessário

.. Uma tábua de 15 cm de largura e de 3 metros de comprimento, escalonada em cms, fixa na parede, estando o zero junto ao solo

.. Carbonato de magnésia

.. Apagador

Protocolo de realização

.. A ginasta coloca-se de pé, de lado para a parede a aproximadamente 30 cm da tábua de marcação e, mantendo o pés em contacto com o solo, eleva o ms mais próximo da parede, faz uma marca na parede com os dedos indicadores, que foram previamente passados na magnésia.

.. Em seguida, partindo da mesma posição e com a ajuda dos ms de trás para a frente e para cima, salta tentando tocar a tábua de marcação o mais alto possível, onde faz uma nova marca com os dedos.

.. A ginasta executa duas tentativas sendo registada a melhor

Exigências

.. O avaliador deve estar colocado numa posição alta (sobre uma mesa ou cadeira) para que a leitura seja feita ao nível dos olhos, garantindo assim uma maior precisão no registo

.. Após cada tentativa e depois de registado o resultado, o avaliador apaga as marcas feitas pela ginasta na tábua de marcação

Medição

.. O avaliador regista as duas tentativas efectuadas pela ginasta, sendo considerada a melhor

Preparação do teste

Autorizar um aquecimento prévio dos grupos musculares solicitados.

AVALIAÇÃO DA VELOCIDADE

* Teste de velocidade de 20 metros

TESTE DE VELOCIDADE DE 20 METROS

Objectivo do teste

Avaliar a velocidade

Material necessário

.. Corredor de saltos de cavalo

.. Fita métrica

.. Cronómetro

.. Mecos sinalizadores

Protocolo de realização

.. A ginasta coloca-se de pé, no início do corredor de saltos de cavalo e ao sinal do avaliador, corre o mais rápido possível, até atingir os 20 m, que foram previamente assinalados por dois mecos sinalizadores.

Exigências

.. O avaliador deve estar colocado na linha dos 20 m para a contagem do tempo

.. Não é permitida corrida preparatória

.. A ginasta só deve perder velocidade após a passagem pela linha dos 20 m

.. A ginasta executa duas tentativas

Medição

.. O avaliador regista as duas tentativas efectuadas pela ginasta, sendo considerada a melhor

Preparação do teste

Autorizar um aquecimento prévio dos grupos musculares solicitados.

AVALIAÇÃO DA AMPLITUDES ARTICULARES

* Amplitude articular da cintura escapular

*Amplitude articular dorso-escapular

* Amplitude articular coxo-femural

.. Grande afastamento lateral

.. Grande afastamento antero-posterior

AMPLITUDE ARTICULAR DA CINTURA ESCAPULAR

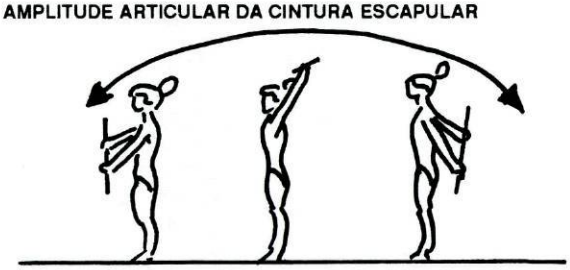


Fig. VI - Amplitude articular da cintura escapular

Objectivo do teste

Determinar a amplitude da mobilidade escapulo-umeral em circundução

Material necessário

Uma barra cilíndrica de 80 cm de comprimento, de 3 cm de diâmetro, escalonada em cms de 0 a 150, na qual podem deslizar dois cursores

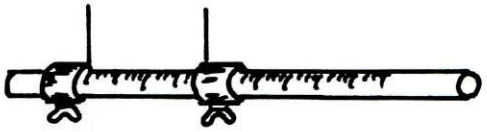


Fig. .VII - Barra cilíndrica com dois cursores

Protocolo de realização

.. Agarrar a barra em frente do corpo, com as duas mãos em pronação, ms totalmente estendidos. Uma das mãos agarra a barra, fazendo coincidir a parte exterior do dedo polegar com o zero. A outra mão pode correr ao longo da barra até se fixar no ponto ideal para fazer a deslocação

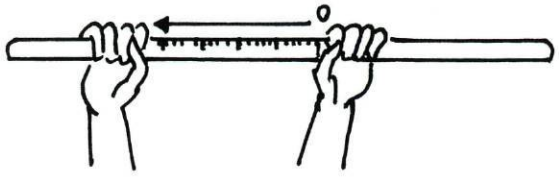


Fig. VIII - Colocação das mãos na barra cilíndrica

.. Elevar os ms estendidos e passar a barra sobre a cabeça, deslocando os ombros até colocar a barra atrás das costas. Manter as mãos agarradas à barra e os ms estendidos. Executar o mesmo movimento, mas em sentido contrário

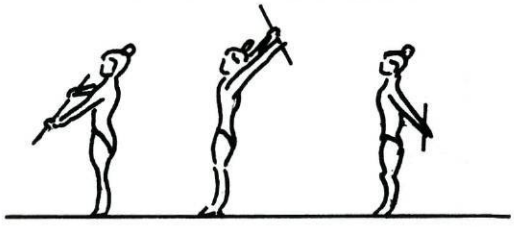


Fig. IX - Deslocação dos ombros

Exigências

.. Os ms devem estar totalmente estendidos durante todo o exercício

.. O movimento dos ms deve ser simétrico (não pode ser considerada uma deslocação alternada)

.. A barra deve manter-se constantemente horizontal

Medição

.. Executar o movimento com a barra três vezes, sem cursor. Tomar em consideração a menor medida (medida tomada pela parte interna das mãos)

.. Medir a largura dos ombros com a mesma barra e com os cursores. Colocar o primeiro cursor no ponto zero e fazê-lo sobrepôr na parte externa do relevo acromial. Deslizar o cursor até o fazer coincidir com o segundo relevo acromial

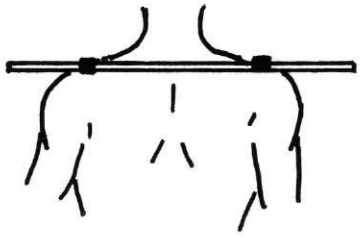


Fig. X - Medição da largura dos ombros

.. A medição final é obtida pela diferença entre o afastamento das mãos na deslocação e a largura bi-acromial

Exemplo

Afastamento das mãos em cms	58,0
Largura bi-acromial	39,5
RESULTADO EM CMS	18,5

Nota: Se a largura do afastamento das mãos na deslocação é inferior à largura bi-acromial, o resultado será registado em pontos negativos.

Exemplo

Afastamento das mãos em cms	35,0
Largura bi-acromial	39,5
RESULTADO EM CMS	- 4,5

Preparação do teste

.. É permitido um aquecimento da articulação antes da realização do teste

AMPLITUDE ARTICULAR DORSO-ESCAPULAR

"PONTE"

Fig. .XI - Amplirude articular dorso-escapular

Objectivo do teste

Avaliar a amplitude de antepulsão dos ms

Material necessário

.. Transferidor, escalonado de 5 em 5 graus, desenhado sobre uma placa quadrada de 70 cm de lado com uma régua de 70 cm de lado, com uma régua móvel fixa na origem dos sectores

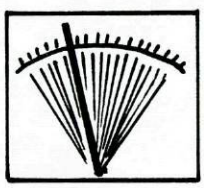


Fig. XII - Placa de 70 cms de lado, com transferidor e uma régua

Protocolo de realização

.. Colocar-se deitada dorsal, mi flectidos, pés bem assentes no solo com os calcanhares pousados, mãos no solo afastadas à largura dos ombros e colocadas o mais próximo possível dos pés.

.. Colocar-se na posição de "ponte" e empurrar os ombros até à extensão máxima, estendendo os mi

Exigências

.. As mãos devem estar afastadas à largura dos ombros, e são colocadas com os dedos orientados para os pés.

.. Os calcanhares devem estar bem assentes no solo

.. Os ms devem estar totalmente estendidos

Medição

.. Identificar previamente articulação acromio-clavicular

.. Colocar-se na posição de ponte e situar a placa lateralmente de tal forma que a origem dos sectores seja confundida com o pulso. Depois de tomada esta posição, a ginasta empurra os ombros até à extensão dorsal máxima, enquanto que o avaliador desloca a régua até à sobreposição com o eixo pulso/referência acromial

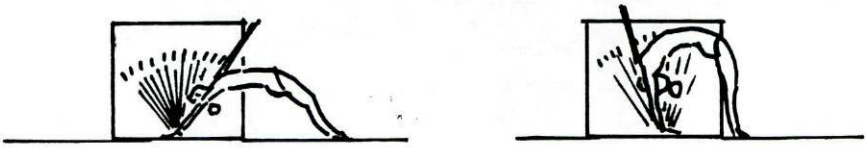


Fig. XIII - Medição da amplitude articular dorso-lombar máxima

.. É feita a leitura directa, registando-se o número inteiro de graus marcado pela régua

AMPLITUDE ARTICULAR COXO-FEMURAL

TESTE DE AMPLITUDE EM GRANDE AFASTAMENTO LATERAL

DOS MEMBROS INFERIORES

Fig. XIV - Afastamento lateral dos membros inferiores

Objectivo do teste

.. Determinar a amplitude da mobilidade articular coxo-femural passiva

Material necessário

.. Uma régua escalonada de 100 cm, fixável ao espaldar e munida de um cursor de 50 cm de comprimento

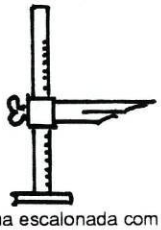


Fig. XIV - Régua escalonada com um cursor

Protocolo de realização

.. Colocar-se em grande afastamento lateral, face ao espaldar, os pés e a bacia sobre uma linha previamente traçada junto ao espaldar, o púbis em contacto com o cursor

.. A ginasta afasta os mi até ao seu máximo, fazendo deslizar lentamente o cursor ao longo da régua.

.. As mãos estão apoiadas sobre a barra do espaldar para permitir controlar a descida

Exigências

.. Manter a bacia em retroversão (manter sempre o púbis encostado à régua que está fixa ao espaldar)

.. Não permitir insistências para fazer descer mais o cursor. A descida deve ser contínua

Medição

.. Registar a altura que vai do chão à parte superior do cursor

Exemplo

Altura do cursor (em cms)	31,5
Altura do plinto (em cms)	25,0
Resultado	6,5

Nota: se a ginasta consegue chegar totalmente ao chão, fazer este teste com o protocolo do G2 e G3

Preparação do teste

.. Permitir um aquecimento dos grupos musculares solicitados antes da realização do teste.

TESTE DE AMPLITUDE EM GRANDE AFASTAMENTO ANTERO-

POSTERIOR DOS MEMBROS INFERIORES

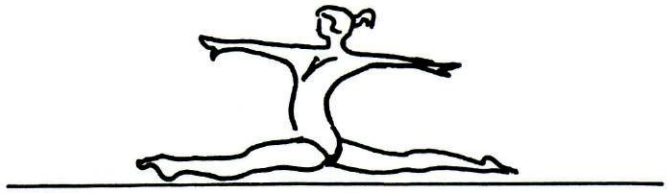


Fig. .XVI- Grande afastamento antero-posterior dos membros inferiores

Objectivo do teste

.. Determinar a amplitude da mobilidade articular passiva das articulções coxo-femurais

Material necessário

.. Uma régua escalonada de 100 cm, fixável verticalmente ao espaldar e munida de um cursor de 50 cm de comprimento

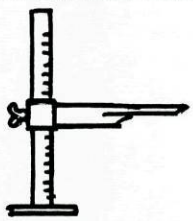


Fig. XVII - Régua escalonada com um cursor

Protocolo de realização

.. A ginasta coloca-se de perfil em relação ao espaldar

.. Apoiar os dois mi sobre uma linha traçada previamente no solo : à frente o mi que está mais próximo de espaldar; atrás o mi de trás pelo joelho

Exigências

.. Mi estendidos

.. Pé da frente em rotação externa e pé de trás em rotação interna

.. Cristas ilíacas num mesmo plano frontal

.. Não permitir insistência que levem o cursor descer mais. A descida deve ser contínua

Medição

.. Registar a altura do chão até à parte superior do cursor

.. Devem ser tomadas medidas para o afastamento antero-posterior direito e esquerdo

Importante: Grande afastamento direito ---> mi direito à frente

Grande afastamento esquerdo ---> mir esquerdo à frente

Exemplo

Altura do cursor em cms	27,0
Altura do plinto em cms	25,0
Resultado em cms	2,0

Nota: se a ginasta consegue chegar totalmente ao chão, fazer este teste com o protocolo do G2 e G3

Protocolos dos testes de força, velocidade e amplitude articular do G2 e G3

AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR

* Força dos membros superiores e da cintura escapular-elevações
* Força abdominal em suspensão
* Impulsão vertical dos membros inferiores
* Impulsão horizontal dos membros inferiores
* Velocidade

TESTE DE FORÇA DOS MEMBROS SUPERIORES E DA CINTURA ESCAPULAR - ELEVAÇÕES

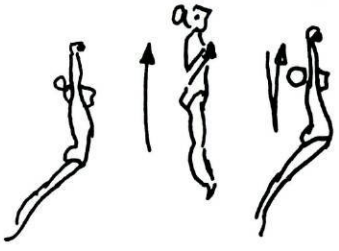


Fig. XVIII - Teste de força dos membros superiores e da cintura escapular

Objectivo do teste

.. Avaliar a força dos extensores do trem superior

Material necessário

.. Barra fixa

.. Cronómetro

Protocolo de realização

.. Colocar-se em suspensão alongada na barra, mãos em pronação afastadas à largura dos ombros, mi estendidos e unidos

.. Ao sinal do avaliador a ginasta realiza uma tracção dos ms, até levar o queixo **sobre a barra** e volta à posição inicial

.. Entre cada execução o avaliador ajuda a ginasta a colocar-se numa posição em suspensão imóvel, sem, no entanto, impedir o encadeamento de uma nova repetição

.. Realizar o maior número de repetições em um minuto

Exigências

.. As repetições devem ser executadas sem balanço

.. É exigida uma extensão total dos mi

.. Cada posição alongada deve ser imobilizada

Medição

.. A tomada de medidas é individual

.. O cronometista dá o sinal de partida disparando o cronómetro e regista o número de repetições correctamente realizadas em 20 segundos.

.. Se no final do tempo estabelecido a ginasta executa um ensaio incompleto (retorno à posição inicial em suspensão), este contará apenas como 1/2 ponto

.. Os ensaios considerados como incorrectamente executados contarão apenas como 1/2 ponto

Preparação do teste

.. Autorizar um aquecimento prévio dos grupos musculares solicitados.

TESTE DE FORÇA ABDOMINAL EM SUSPENSÃO

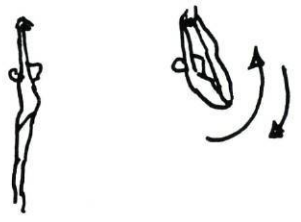


Fig. XIX - Teste de força abdominal em suspensão

Objectivo do teste

.. Avaliar a força dos músculos abdominais

Material necessário

.. Barra fixa

.. Cronómetro

Protocolo de realização

.. Colocar-se em suspensão alongada na barra, mãos em pronação afastadas à largura dos ombros, mi estendidos e unidos

.. Ao sinal do avaliador a ginasta eleva os mi estendidos e unidos até tocar na barra e volta à posição inicial

.. Entre cada execução o avaliador ajuda a ginasta a colocar-se numa posição em suspensão imóvel, sem no entanto impedir o encadeamento de uma nova repetição

.. Realizar o maior número de repetições em um minuto

Exigências

.. As repetições devem ser executadas sem balanço

.. É exigida uma extensão total dos mi

.. Cada posição alongada deve ser imobilizada

Medição

.. A tomada de medidas é individual

.. O cronometista dá o sinal de partida disparando o cronómetro e regista o número de repetições correctamente realizadas em um minuto.

.. Se no final do tempo estabelecido a ginasta executa um ensaio incompleto (não retorna à posição inicial em suspensão), este contará apenas como 1/2 ponto

.. Os ensaios considerados como incorrectamente executados contarão apenas como 1/2 ponto

Preparação do teste

.. Autorizar um aquecimento prévio dos grupos musculares solicitados

TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL DOS MEMBROS INFERIORES

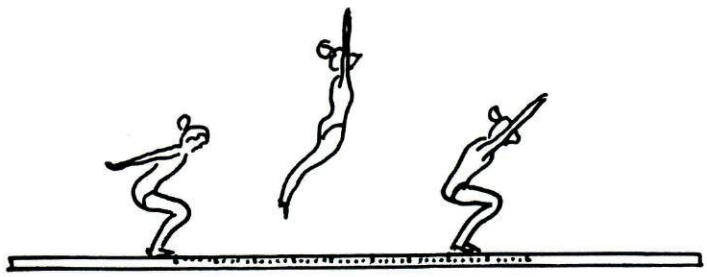


Fig. XX- Teste de impulsão horizontal dos membros inferiores

Objectivo do teste

.. Avaliar a impulsão horizontal dos mi

Material necessário

.. Uma fita métrica fixa no chão, colocando-se o zero junto a uma linha perpendicular à fita, previamente marcada no solo

Protocolo de realização

.. A ginasta coloca-se de pé, atrás da linha marcada no solo e com um movimento de trás para a frente dos ms, salta para a frente tentando chegar o mais longe possível

.. A ginasta executa duas tentativas sendo registada a melhor

Exigências

.. A ginasta deve iniciar o teste com os pés afastados da linha de partida alguns centímetros

Medição

.. O avaliador regista as duas tentativas efectuadas pela ginasta, sendo considerada a melhor

.. A medição é feita entre a linha de partida e os calcanhares do executante ou, em caso de queda, a parte do corpo que estiver mais próxima da linha de partida

Preparação do teste

Autorizar um aquecimento prévio dos grupos musculares solicitados

TESTE DE IMPULSÃO VERTICAL DOS MEMBROS INFERIORES

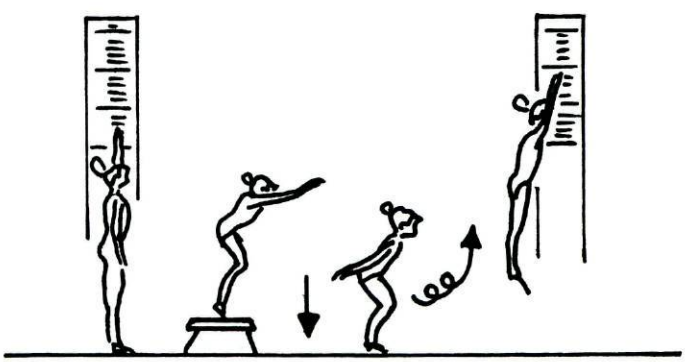


Fig. XXI - Teste de impulsão vertical dos membros inferiores

Objectivo do teste

.. Avaliar a impulsão vertical dos mi

Material necessário

.. Uma tábua de 15 cm de largura e de 3 metros de comprimento, escalonada em cms, fixa na parede, estando o zero junto ao solo

.. Carbonato de magnésio

.. Apagador

.. Cabeça de plinto

Protocolo de realização

.. A ginasta coloca-se de pé, de lado para a parede a aproximadamente 30 cm da tábua de marcação e, mantendo o pés em contacto com o solo, eleva o ms mais próximo da parede, faz uma marca na parede com os dedos indicadores, que foram previamente passados na magnésia.

.. Em seguida coloca-se de pé sobre a cabeça do plinto, salta para o chão e fazendo um ressalto de imediato, tenta tocar a tábua de marcação o mais alto possível, onde faz uma nova marca com a mão.

.. A ginasta executa três tentativas sendo registada a melhor

Exigências

.. O avaliador deve estar colocado numa posição alta (sobre uma mesa ou cadeira) para que a leitura seja feita ao nível dos olhos, garantindo assim uma maior precisão no registo

.. Após cada tentativa e depois de registado o resultado, o avaliador apaga com o apagador as marcas feitas pela ginasta na tábua de marcação

Medição

.. O avaliador regista a primeira e a segunda marcas feitas pela ginasta, sendo considerada como resultado do teste a diferença entre as duas marcas

.. É tomada em consideração a melhor pontuação obtida pela ginasta

Preparação do teste

.. Autorizar um aquecimento prévio dos grupos musculares solicitados

AVALIAÇÃO DA VELOCIDADE

* Teste de velocidade de 20 metros

TESTE DE VELOCIDADE DE 20 METROS

Objectivo do teste

Avaliar a velocidade

Material necessário

.. Corredor de saltos de cavalo

.. Fita métrica

.. Cronómetro

.. Mecos sinalizadores

Protocolo de realização

.. A ginasta coloca-se de pé, no início do corredor de saltos de cavalo e ao sinal do avaliador, corre o mais rápido possível, até atingir os 20 m, que foram previamente assinalados por dois mecos sinalizadores.

Exigências

.. O avaliador deve estar colocado na linha dos 20 m para a contagem do tempo

.. Não é permitida corrida preparatória

.. A ginasta só deve perder velocidade após a passagem pela linha dos 20 m

.. A ginasta executa duas tentativas

Medição

.. O avaliador regista as duas tentativas efectuadas pela ginasta, sendo considerada a melhor

Preparação do teste

Autorizar um aquecimento prévio dos grupos musculares solicitados.

AVALIAÇÃO DA AMPLITUDES ARTICULARES

* Amplitude articular da cintura escapular

*Amplitude articular dorso-escapular

* Amplitude articular coxo-femural

.. Grande afastamento lateral

.. Grande afastamento antero-posterior

AMPLITUDE ARTICULAR DA CINTURA ESCAPULAR

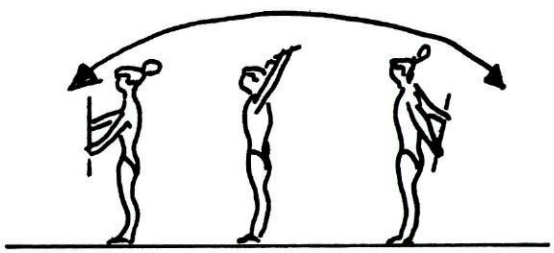


Fig. XXII- Amplitude articular da cintura escapular

Objectivo do teste

Determinar a amplitude da mobilidade escapulo-umeral em circundução

Material necessário

Uma barra cilíndrica de 80 cm de comprimento, de 3 cm de diâmetro, escalonada em cms de 0 a 150, na qual podem deslizar dois cursores

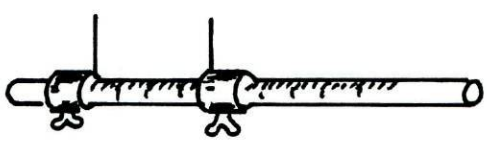


Fig. .XXIII - Barra cilíndrica com dois cursores

Protocolo de realização

.. Agarrar a barra em frente do corpo, com as duas mãos em pronação, ms totalmente estendidos. Uma das mãos agarra a barra, fazendo coincidir a parte exterior do dedo polegar com o zero. A outra mão pode correr ao longo da barra até se fixar no ponto ideal para fazer a deslocação

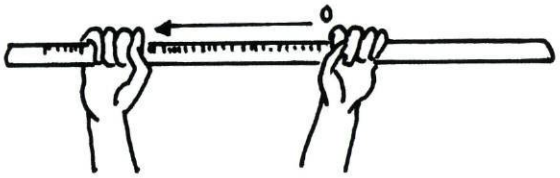


Fig. XXIV - Colocação das mãos na barra cilíndrica

.. Elevar os ms estendidos e passar a barra sobre a cabeça, deslocando os ombros até colocar a barra atrás das costas. Manter as mãos agarradas à barra e os ms estendidos. Executar o mesmo movimento, mas em sentido contrário

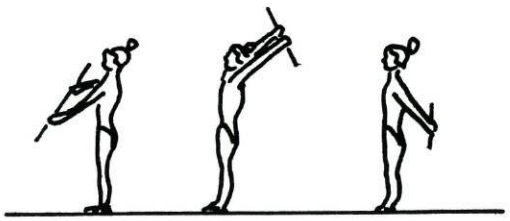


Fig. XXV - Deslocação dos ombros

Exigências

.. Os ms devem estar totalmente estendidos durante todo o exercício

.. O movimento dos ms deve ser simétrico (não pode ser considerada uma deslocação alternada)

.. A barra deve manter-se constantemente horizontal

Medição

.. Executar o movimento com a barra três vezes, sem cursor. Tomar em consideração a menor medida (medida tomada pela parte interna das mãos)

.. Medir a largura dos ombros com a mesma barra e com os cursores. Colocar o primeiro cursor no ponto zero e fazê-lo sobrepôr na parte externa do relevo acromial. Deslizar o cursor até o fazer coincidir com o segundo relevo acromial

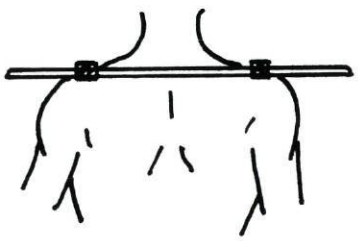


Fig. XXVI- Medição da largura dos ombros

.. A medição final é obtida pela diferença entre o afastamento das mãos na deslocação e a largura bi-acromial

Exemplo

Afastamento das mãos em cms	58,0
Largura bi-acromial	39,5
RESULTADO EM CMS	18,5

Nota: Se a largura do afastamento das mãos na deslocação é inferior à largura bi-acromial, o resultado será registado em pontos negativos.

Exemplo

Afastamento das mãos em cms	35,0
Largura bi-acromial	39,5
RESULTADO EM CMS	- 4,5

Preparação do teste

.. É permitido um aquecimento da articulação antes da realização do teste

AMPLITUDE ARTICULAR DORSO-ESCAPULAR

"PONTE"

Fig. XXVII - Amplirude articular dorso-escapular

Objectivo do teste

Avaliar a amplitude de antepulsão dos ms

Material necessário

.. Transferidor, escalonado de 5 em 5 graus, desenhado sobre uma placa quadrada de 70 cm de lado com uma régua de 70 cm de lado, com uma régua móvel fixa na origem dos sectores

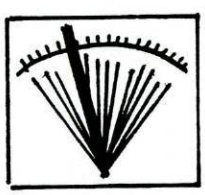


Fig. XXVIII- Placa de 70 cms de lado, com transferidor e uma régua

Protocolo de realização

.. Colocar-se deitada dorsal, mi flectidos, pés bem assentes no solo com os calcanhares pousados, mãos no solo afastadas à largura dos ombros e colocadas o mais próximo possível dos pés.

.. Colocar-se na posição de "ponte" e empurrar os ombros até à extensão máxima, estendendo os mi

Exigências

.. As mãos devem estar afastadas à largura dos ombros, e são colocadas com os dedos orientados para os pés.

.. Os calcanhares devem estar bem assentes no solo

.. Os ms devem estar totalmente estendidos

Medição

.. Identificar previamente articulação acromio-clavicular

.. Colocar-se na posição de ponte e situar a placa lateralmente de tal forma que a origem dos sectores seja confundida com o pulso. Depois de tomada esta posição, a ginasta empurra os ombros até à extensão dorsal máxima, enquanto que o avaliador desloca a régua até à sobreposição com o eixo pulso/referência acromial

Fig. XXIX - Medição da amplitude articular dorso-lombar máxima

.. É feita a leitura directa, registando-se o número inteiro de graus marcado pela régua

AMPLITUDE ARTICULAR COXO-FEMURAL

TESTE DE AMPLITUDE EM GRANDE AFASTAMENTO LATERAL

DOS MEMBROS INFERIORES

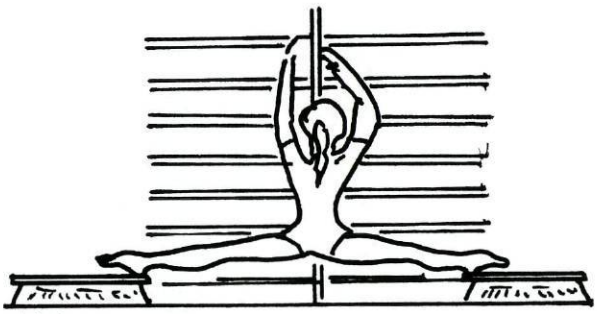


Fig. XXX - Afastamento lateral dos membros inferiores

Objectivo do teste

.. Determinar a amplitude da mobilidade articular coxo-femural passiva

Material necessário

.. Uma régua escalonada de 100 cm, fixável ao espaldar e munida de um cursor de 50 cm de comprimento

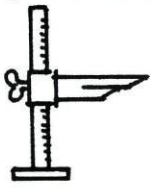


Fig. XXXI - Régua escalonada com um cursor

.. Duas cabeças de plinto da mesma altura

Protocolo de realização

.. Colocar-se em grande afastamento lateral, face ao espaldar, um pé sobre cada plinto, o púbis em contacto com o cursor

.. A ginasta afasta os mi até ao seu máximo, fazendo deslizar lentamente o cursor ao longo da régua.

.. As mãos estão apoiadas sobre a barra do espaldar para permitir controlar a descida

Exigências

.. Manter a bacia em retroversão (manter sempre o púbis encostado à régua que está fixa ao espaldar)

.. Colocar as cabeças dos plintos de forma a que a ginasta na posição máxima de afastamento, apenas mantenha os calcanhares em contacto com o plinto

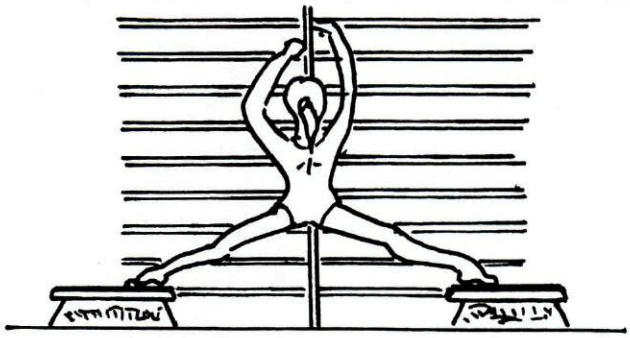


Fig. XXXII - Colocação dos calcanhares sobre os plintos

.. Não permitir insistências para fazer descer mais o cursor. A descida deve ser contínua

Medição

.. Medir a altura das cabeças dos plintos

.. Registar a altura atingida pela parte superior do cursor

.. A medida final é obtida pela diferença entre a altura dos plintos e a altura do cursor

Exemplo

Altura do cursor em cms	31,5
Altura do plinto em cms	25,0
Resultado	6,5

NOTA: Se a altura do cursor é inferior à altura dos plintos (afastamento superior a 180^{o}) o resultado será registado em valores negativos.

Exemplo:

Altura do cursor em cms	24,5
Altura do plinto em cm	25,0
Resultado em cms	- 0,5

Preparação do teste

.. Permitiir um aquecimento dos grupos musculares solicitados antes da realização do teste.

TESTE DE AMPLITUDE EM GRANDE AFASTAMENTO ANTERO-POSTERIOR DOS MEMBROS INFERIORES

Fig. XXXIII - Grande afastamento antero-posterior dos membros inferiores

Objectivo do teste

.. Determinar a amplitude da mobilidade articular passiva das articulções coxo-femurais

Material necessário

.. Uma régua escalonada de 100 cm, fixável verticalmente ao espaldar e munida de um cursor de 50 cm de comprimento (fig. ...)

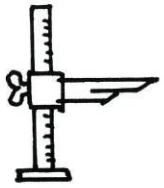


Fig. XXXIV - Régua escalonada com um cursor

.. Duas cabeças de plinto da mesma altura

Protocolo de realização

.. A ginasta coloca-se de perfil em relação ao espaldar

.. Apoiar no plinto: à frente o mi que está mais próximo de espaldar até à fossa poplítea; atrás o mi de trás pelo joelho

Fig. XXXV - Colocação dos mi sobre as cabeças dos plintos

Exigências

.. Mi estendidos

.. Pé da frente em rotação externa e pé de trás em rotação interna

.. Cristas ilíacas num mesmo plano frontal

.. Não permitir insistência que levem o cursor descer mais. A descida deve ser contínua

Medição

.. Medir a altura das cabeças dos plintos

.. Registar a altura atingida pela parte superior do cursor

.. A medida final é calculada pela diferença entre a altura do plinto e a altura do cursor

.. Devem ser tomadas medidas para o afastamento antero-posterior direito e esquerdo

Importante: Grande afastamento direito ---> mi direito à frente

Grande afastamento esquerdo ---> mir esquerdo à frente

Exemplo

Altura do cursor em cms	27,0
Altura do plinto em cms	25,0
Resultado em cms	2,0

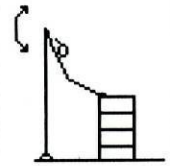
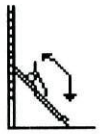
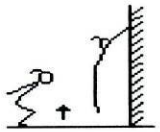
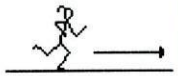
NOTA: Se a altura do cursor é inferior à altura dos plintos (afastamento superior a 180^{o}) o resultado será registado em valores negativos

Exemplo:

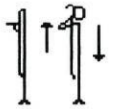
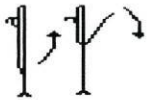
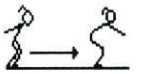
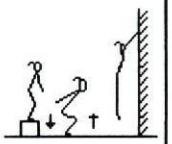
Altura do cursor em cms	21,5
Altura dos plintos em cms	25,0
Resultado em cms	3,5

Fichas de Registo

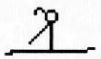
Ficha de registo dos testes de força e velocidade do G1

NOMES/TESTES										
	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim

Ficha de registo dos testes de força e velocidade do G2 e G3

NOMES/TESTES										
	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim

Ficha de registo dos testes de amplitude articular do G1, G2 e G3

NOMES/TESTES										
	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim

ANEXO 2

<u>Indicadores técnicos</u>

. Tabelas de pontuação
da avaliação do G1
. Fichas de registo do G1
. Fichas de registo do G2 e G3

Tabelas de pontuação da avaliação do G1

Rolamento à Frente

5 Pontos	Enrola com corpo engrupado, executa o movimento com correcção, coloca as mãos longe, queixo ao peito, terminando com MS à frente, MI unidos e flectidos
4 Pontos	Enrola com corpo engrupado, executa o movimento com alguma correcção, coloca as mãos perto, terminando com os MS à frente, MI unidos e flectidos
3 Pontos	Enrola com corpo engrupado, executa o movimento com pouca correcção, coloca as mãos perto, termina com os MS à frente mas com dificuldade em se elevar, joelhos afastados, pés afastados
2 Pontos	Enrola com corpo engrupado, mas não consegue manter a posição engrupada até ao fim; não consegue elevar-se sem ajuda das mãos, corpo não está engrupado, descontrolo do movimento
1 Ponto	Enrola com a cabeça em hiper-extensão, corpo direito, cai de costas; não consegue elevar-se
0 Pontos	Não executa

Rolamento à retaguarda

5 Pontos	Executa todo o movimento com o corpo engrupado, coloca as palmas das mãos no solo, junto à cabeça, sendo bem visível a repulsão dos MS
4 Pontos	Coloca as mãos correctamente, mantém o corpo engrupado, mas não executa o movimento com correcção, repulsão dos MS insuficiente, MI flectidos, mas afastados
3 Pontos	Coloca as mãos correctamente, mantém o corpo engrupado, mas não faz repulsão dos MS; na parte final apoia os joelhos no solo, com os MI afastados
2 Pontos	Não coloca as mãos correctamente, enrola sobre a cabeça com o corpo em extensão; não faz repulsão dos MS, termina o rolamento com os joelhos no solo
1 Ponto	Executa o rolamento com as costas direitas, não coloca as mãos correctamente, executa o movimento descontrolado
0 Pontos	Não executa

Apoio Invertido (parede)

5 Pontos	Controla a posição de apoio invertido, corpo em extensão, mãos à largura dos ombros, com os dedos bem afastados, mantendo-se em contracção geral do corpo
4 Pontos	Controla a posição de apoio invertido, corpo em extensão, mãos à largura dos ombros, mas não aguenta muito tempo com o corpo em contracção
3 Pontos	Chega à posição de apoio invertido junto à parede, mas não consegue colocar o corpo em extensão, nem em tonicidade
2 Pontos	Atinge a posição vertical junto à parede com dificuldade,os ombros estão avançados e o corpo está em demasiada extensão
1 Ponto	Tem dificuldades em aguentar-se na posição invertida; não consegue atingir a vertical, o corpo está em demasiada extensão, m.s. muito afastados
0 Pontos	Não executa

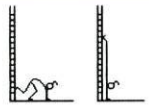
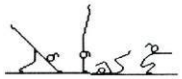
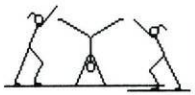
Apoio Invertido (com rolamento)

5 Pontos	Executa o apoio invertido correctamente, corpo em total extensão, mãos à largura dos ombros, com os dedos bem afastados, mantendo-se em contracção geral do corpo, executa o rolamento controlado e correctamente
4 Pontos	Executa o apoio invertido com falta de extensão e tonicidade do corpo, executa o rolamento correctamente
3 Pontos	Executa o apoio invertido com falta de extensão e tonicidadedo corpo, hiper extensão da cabeça, executa o rolamento com algumas incorrecções: ajuda das mãos para se elevar, MI afastados
2 Pontos	Executa o apoio invertido com o corpo em demasiada extensão, ombros avançados, ausência de tonicidade,enrola descontrolada, o corpo não está engrupado, eleva-se à custa da ajuda das mãos
1 Ponto	Executa o apoio invertido com o corpo em demasiada extensão, ombros avançados, ausência de tonicidade, não executa o rolamento
0 Pontos	Não executa nem o apoio invertido, nem o rolamento

Roda

5 Pontos	Executa a roda correctamente, coloca as mãos alternadamente, no alinhamento e longe do pé de chamada , passa os MI estendidos pela vertical e em grande afastamento lateral com tonicidade do corpo, movimento controlado
4 Pontos	Coloca as mãos alternadamente mas muito perto do pé de chamada, ligeiro descontrolo na recepção
3 Pontos	Executa a roda com afastamento insuficiente dos MI, coloca as mãos perto, os MI não passam totalmente pela vertical, recepção descontrolada
2 Pontos	Executa a roda com afastamento insuficiente dos MI coloca as mãos muito perto e fora do alinhamento do pé de chamada, os MI não passam pela vertical
1 Ponto	Esboça o movimento mas não consegue impulsionar os MI até à vertical, coloca as mãos totalmente fora do alinhamento
0 Pontos	Não executa

Ficha de registo dos testes de técnica do G1

NOMES/TESTES										
	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim

FICHAS DE REGISTO DE AVALIAÇÃO TÉCNICA DO G2 E G3

NOME: _____ **1ª observação:** ___/___/___

APARELHO: Saltos de cavalo **VALOR DO SALTO :** _____

Nº SALTO: _____ **NOTA FINAL:** _____

DEDUÇÕES DE EXECUÇÃO											
1º VÔO			APOIO			2º VÔO			RECEPÇÃO		
Peq.falt.	F. méd.	F. grav.	Peq.falt.	F. méd.	F. grav.	Peq.falt.	F. méd.	F. grav.	Peq.falt.	F. méd.	F. grav.

NOME: _____ **2ª observação:** ___/___/___

APARELHO: Saltos de cavalo **VALOR DO SALTO :** _____

Nº SALTO: _____ **NOTA FINAL:** _____

DEDUÇÕES DE EXECUÇÃO											
1º VÔO			APOIO			2º VÔO			RECEPÇÃO		
Peq.falt.	F. méd.	F. grav.	Peq.falt.	F. méd.	F. grav.	Peq.falt.	F. méd.	F. grav.	Peq.falt.	F. méd.	F. grav.

NOME: _____ **1ª observação:** ___/___/___

APARELHO: Paralelas Assimétricas **NOTA DE PARTIDA:** _____

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: **NOTA FINAL:** _____

Dificuldade				Bonific.		Composição					Execução		
A	B	C	D	D sup	Orig.	Exigências específicas					PeqFal	F. méd	F.grav
						10ele.	- 4 ele c.barr	Elem vôo	2 mud direc.	Saída B			

NOME: _____ **2.ª observação:** ___/___/___

APARELHO: Paralelas Assimétricas **NOTA DE PARTIDA:** _____

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: **NOTA FINAL:** _____

Dificuldade				Bonific.		Composição					Execução		
A	B	C	D	D sup	Orig.	Exigências específicas					PeqFal	F. méd	F.grav
						10ele.	- 4 ele c.barr	Elem vôo	2 mud direc.	Saída B			

NOME: _____ **1ª observação:** ___/___/___

APARELHO: Trave Olímpica **NOTA DE PARTIDA:** _____

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: **NOTA FINAL:** _____

Dificuldade				Bonific.		Composição						Execução		
A	B	C	D	D sup	Orig.	Exigências específicas						Peq.Fal	F. méd	F.grav
G. acr	G. acr	G. acr	G. acr			S.gím.	S.mis	S.acr.	Pivot 360º	Gím amp.	saída B			

NOME: _____ **2ª observação:** ___/___/___

APARELHO: Trave Olímpica **NOTA DE PARTIDA:** _____

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: **NOTA FINAL:** _____

Dificuldade				Bonific.		Composição						Execução		
A	B	C	D	D sup	Orig.	Exigências específicas						Peq.Fal	F. méd	F.grav
G. acr	G. acr	G. acr	G. acr			S.gím.	S.mis	S.acr.	Pivot 360º	Gím amp.	saída B			

NOME: _____ **1ª observação:** ___/___/___

APARELHO: Solo **NOTA DE PARTIDA:** _____

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: **NOTA FINAL:** _____

Dificuldade				Bonific.		Composição						Execução		
A	B	C	D	D sup	Orig.	Exigências específicas						Peq.Fal	F. méd	F.grav
G. acr	G. acr	G. acr	G. acr			S.gím.	S.mis	3 sér. acr.	1 sér 2 mort	Gím B	Sér final B			

NOME: _____ **2ª observação:** ___/___/___

APARELHO: Solo **NOTA DE PARTIDA:** _____

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: **NOTA FINAL:** _____

Dificuldade				Bonific.		Composição						Execução		
A	B	C	D	D sup	Orig.	Exigências específicas						Peq.Fal	F. méd	F.grav
G. acr	G. acr	G. acr	G. acr			S.gím.	S.mis	3 sér. acr.	1 sér 2 mort	Gím B	Sér final B			

ANEXO 3

<u>Características familiares</u>

. Entrevista aos pais das gin
. Entrevista aos pais das ex-gin
. Comparação de várias dimensões da entrevista

Entrevista à família das ginastas

ENTREVISTA À FAMÍLIA DAS GINASTAS

Para iniciar a nossa entrevista gostaria que me fornecesse algumas informações sobre a constituição da sua família. Vou então começar por escrever o nome completo da sua filha, a vossa morada e telefone.

Nome da atleta: _____
Data de nasciment : _____
Morada: _____
Código Postal _____ - _____ Telefone _____
Data da entrevista: _____ Entrevistador : _____

1.- <u>COMPOSIÇÃO DO AGREGADO FAMILIAR</u>

1.1.- **Agora vamos passar às pessoas que vivem cá em casa. Gostaria que me dissesse quem vive cá em casa, qual o parentesco em relação à criança e a idade.**

	SEXO Masculino	Feminino	IDADE
1. Atleta			
2. Mãe			
3. Pai			
4.			
5.			
6.			
7. (Irmãos, avós ou outros elementos)			

Número de pessoas do agregado: _____

1.2.- **A senhora, quantos anos de estudo completou ?** _____

1.3.- **Qual a sua profissão?** _____

1.4.- **Actualmente está a trabalhar fora de casa?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Aproximadamente, quantas horas é que está fora de casa para trabalhar?
_____

1.5.- **Quanto ao seu marido (pai da *nome*), qual o número de anos de estudo que completou ?** _____

1.6.- **Qual a profissão?** _____

1.7.- **Aproximadamente, quantas horas é que está fora de casa para trabalhar?**
OBS.: _____

2. <u>SAÚDE</u>

Relativamente à saúde da sua filha, gostaríamos que nos desse algumas informações de carácter geral e outras mais específicas quanto ao que se passou durante a última época competitiva.

2.1.- **A (nome) já fez algum exame de visão?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Foi detectado algum problema?
Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual? _____

2.2.- **A (nome) já fez algum exame de audição?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Foi detectado algum problema?
Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual? _____

2.3.- **Já foi ao dentista?**
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____

2.4. - **Como classificaria a saúde da sua filha, fraca, boa ou excelente?**
Fraca _____
Boa _____
Excelente _____

2.5.- **Durante o último ano lectivo, alguma vez consultou o médico?**
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Se houve consultas médicas, pergunte
Qual o motivo dessa(s) consulta(s)?
"Por rotina" _____
Outro(s),especifique: _____

2.6.- **Teve alguma doença considerada grave ?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
a) **Qual?** _____
b) **Quando?** _____

2.7.- **Neste último ano lectivo, sofreu algum acidente?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
a) **Qual?** _____
b) **Quando?** _____

2.8.- **Esteve alguma vez internada no hospital durante o último ano?**

Sim _____

Não _____

Se sim

a) **Com quê?** _____

b) **Quando?** _____

c) **Durante quanto tempo?** _____

2.9.- **Durante este último ano, com que frequência a sua filha teve febre, asma ou alergias?**

	Nunca	Algumas vezes	Muitas vezes
a) Febre	_____	_____	_____
b) Asma	_____	_____	_____
c) Alergias	_____	_____	_____

2.10.- **A sua filha queixa-se habitualmente de dores? Durante o último ano lectivo com que frequência se queixava, por exemplo, de dores de cabeça, "barriga", garganta ou de ouvidos?**

	Nunca	Algumas vezes	Muitas vezes
a) Dores de cabeça	_____	_____	_____
b) Dores de "barriga"	_____	_____	_____
c) Dores de garganta	_____	_____	_____
d) Dores de ouvidos	_____	_____	_____

3. ROTINA DIÁRIA E TEMPOS LIVRES DA ATLETA E DA FAMÍLIA

3.1.- **Desde quando é que a vossa filha pratica ginástica desportiva?** _____

3.2.- **Já praticou ou pratica outro(s) desporto(s)?**

Sim _____

Não _____

Se sim

Qual(is)? ___

3.3. - **Voltando aos treinos de ginástica , gostaria de lhe fazer algumas perguntas quanto à assiduidade da sua filha durante o ano passado. Com que frequência a sua filha faltou aos treinos?**

Nunca _____

Algumas vezes _____

Muitas vezes _____

3.4.- **Que motivos a levaram a faltar? Vou-lhe ler uma lista com alguns motivos e gostaria que me dissesse para cada um, se nunca foi motivo para faltar, se foi algumas vezes ou se foi muitas vezes o motivo pelo qual faltou.**

MOTIVOS	FREQUÊNCIA		
	Nunca	Algumas vezes	Muitas vezes
a) Por doença	1	2	3
b) Por estar lesionada	1	2	3
c) Por ter, por exemplo, dores de cabeça	1	2	3
d) Por não lhe apetecer ir ao treino	1	2	3
e) Por estar cansada	1	2	3
f) Por ter uma festa de anos de amigos	1	2	3
g) Por ter uma festa de anos de familiares	1	2	3
h) Por ter que estudar	1	2	3
i) Por ser difícil aos pais levá-la	1	2	3

3.5. - **Já alguma vez aconteceu a sua filha ter que faltar ao treino contra a vontade dela?**

Nunca _____

Algumas vezes _____

Muitas vezes _____

Se já aconteceu, pergunte

a) **Como reage a sua filha nessas situações?** _____

_____

b) **Gostaria que me dissesse nessas situações com que frequência teve cada uma das seguintes reacções?**

REACÇÕES	FREQUÊNCIA		
	Nunca	Algumas vezes	Muitas vezes
a) Amuar	1	2	3
b) Repontar	1	2	3
c) Chorar	1	2	3
d) Zangar-se	1	2	3
e) Aceitar bem	1	2	3
f) Ficar contente	1	2	3

3.6.- **Com que se ocupa a sua filha quando tem que faltar ao treino?**

Brincar _____

Ver televisão _____

Fazer ginástica _____

Passear _____

Ler _____

Ajudar nas tarefas caseiras _____

Outros _____

3.7. - **A sua filha pede para faltar ao treino? e a sua filha pedir para faltar?**

Nunca _____

Algumas vezes _____

Muitas vezes _____

Se pede para faltar, pergunte

Em que fase do ano é mais frequente a sua filha pedir para faltar?

Início da época _____

Quando está em competições _____

Final da época _____

3.8.- **Gostaria que me desse uma ideia de como era no ano passado uma semana típica da (nome) durante o tempo de aulas, ou seja que actividades e ocupações é que tinha?** _____

_____

_____

_____

3.9.- **Onde passava a maior parte do tempo durante a semana ?** _____

_____

3.10. - **O que fazia habitualmente aos fins de semana?**

Estudar _____

Vêr televisão _____

Brincar _____

Ajudar a mãe nas tarefas domésticas _____

Ir a casa de amigos _____

Ir para fora com os pais _____

Passear com os pais (jardim, beira-mar) _____

Outros _____

3.11.- **Agora vou-lhe pedir que me descreva um dia típico da (nome) na sua rotina diária do ano lectivo que passou, ou seja, onde estava e o que fazia desde que se levantava até se deitar, incluindo horário das refeições e de deitar ?**

_____

_____

_____

_____

a) **Horário das refeições ?**

Pequeno almoço _____

Almoço _____

Lanche _____

Jantar _____

b) **A (nome) fazia alguma refeição por dia com o pai e/ou com a mãe ?**

Nunca _____

Algumas vezes _____

Muitas vezes _____

Sempre _____

c) **Quando fazia os deveres e estudava?** _____

3.12.- **Geralmente que meio de transporte utilizava a sua filha para se deslocar:**

a) **De casa para a escola e vice-versa**

A pé _____

De automóvel _____

De autocarro _____

De comboio _____

Outro _____

b) **Para o treino**

A pé _____

De automóvel _____

De autocarro _____

De comboio _____

Outro _____

c) **Do treino para casa**

A pé _____

De automóvel _____

De autocarro _____

De comboio _____

Outro _____

3.13.- **Agora gostaria que me desse também uma ideia dos seus tempos livres, dos do seu marido e dos do(s) seu(s) outro(s) filho(s).**

a) **O que costuma fazer nos seus tempos livres ?** _____

_____

b) **Tem alguma actividade (ocupação) específica a que se dedica para além do trabalho?**

Sim _____

Não _____

Se sim, qual ?

Especifique : _____

c) **Pratica alguma actividade desportiva?**
Sim _____
Não _____
Se sim, qual ?
Especifique:_____

d) **Qual é o seu desporto favorito?** _____

e) **Costuma ver na televisão programas desportivos?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual (is)? _____

f) **Costuma comprar algum jornal ou revista desportiva?**
Sim _____
Não _____

g) **O que faz geralmente aos fins de semana?** _____
_____

3.14.- a) **E o seu marido (pai da *nome*) o que costuma fazer nos tempos livres?**
_____
_____

b) **Tem alguma actividade (ocupação) específica a que se dedica para além do trabalho?**
Sim _____
Não _____
Se sim, qual ?
Especifique:_____
_____

c) **Pratica alguma actividade desportiva?**
Sim _____
Não _____
Se sim, qual ?
Especifique:_____
_____

d) **Qual é o desporto favorito dele?** _____
_____

e) **Costuma ver na televisão programas desportivos?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual (is)? _____
_____

f) **Costuma comprar algum jornal ou revista desportiva?**
Sim _____
Não _____

g) **O que faz geralmente aos fins de semana?** _____
_____

3.15.- a) **Relativamente a cada um dos seus outros filhos, gostaria que me dissesse qual é a ocupação principal que têm durante a semana (estudar, trabalhar, etc.) ?**_____
_____
_____

b) **Frequentam alguma actividade de tempos livres?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual (is)? _____

c) **Praticam alguma actividade desportiva?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual (is)? _____

d) **E o que fazem aos fins de semana?** _____
_____
_____

3.16.-a) **Costuma organizar festas em casa (de aniversário ou reuniões com familiares e amigos) ?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Com que frequência ?
Todas as semanas _____
Todos os meses _____
Raramente _____
Nunca _____

b) **Com que frequência participa em "festas" de família ou de amigos (aniversários ou outras festas) em casa de outras pessoas ?**
Todas as semanas _____
Todos os meses _____
Raramente _____
Nunca _____

c) **Com que frequência fazem passeios com familiares ou amigos ?**
Todas as semanas _____
Todos os meses _____
Algumas vezes no ano _____
Raramente _____

d) **Costumam fazer refeições fora de casa ?**

Sim _____

Não _____

Se sim,

Com que frequência ?

Todas as semanas _____

Todos os meses _____

Raramente _____

Nunca _____

e) **Costuma passar os fins de semana fora de casa ?**

Sim _____

Não _____

Se sim,

Com que frequência ?

Todas as semanas _____

Todos os meses _____

Algumas vezes _____

Nunca _____

f) **Que actividades é que a atleta costuma fazer com o pai e com a mãe ?**

Ir às compras_____

Fazer trabalhos domésticos _____

Ver televisão _____

Fazer desporto _____

Conversar _____

Ver programas de desporto _____

Outras: _____

4. RAZÕES PARA A PRÁTICA DO DESPORTO

4.1.- a) **Quais as razões que os levaram a pôr a sua filha a praticar desporto?**

_____

_____

_____

b) **Temos aqui uma lista de factores que podem ter tido alguma influência na decisão de pôr a vossa filha a praticar desporto. Gostaria que indicasse para cada um deles qual a importância que teve na vossa decisão, se não foi nada importante, se foi pouco importante, se foi importante ou se foi muito importante . Por favor assinale com um círculo à volta do número que corresponda à resposta que considera mais adequada.**

FACTORES	IMPORTÂNCIA			
	Nada Import.	Pouco Import.	Importante	Muito Import.
a) Razões específicas de saúde	1	2	3	4
b)Para se desenvolver fisicamente	1	2	3	4
c)Por indicação médica	1	2	3	4
d) Para libertar energia	1	2	3	4
e) Para se desinibir e ter mais contactos fora da família	1	2	3	4
f) Para ocupar os tempos livres	1	2	3	4
g)Por influência de amigas da atleta que também fazem desporto	1	2	3	4
h) Por os pais gostarem muito de desporto	1	2	3	4
i) Por o desporto ser uma tradição da família	1	2	3	4
j)Para vir a ser uma grande atleta	1	2	3	4
l) Por ser uma possibilidade de carreira profissional	1	2	3	4

4.2.- a) **E quais foram as razões que os levaram a escolher a ginástica como desporto ?** _____

_____

b) **Na lista que a seguir apresentamos encontra-se uma série de factores que podem ter influenciado a decisão de inscrever a vossa filha na ginástica. Gostaria que indicasse para cada um deles qual a importância que teve na vossa decisão, se não foi nada importante, se foi pouco importante, se foi importante ou se foi muito importante. Por favor assinale com um círculo à volta do número que corresponda à resposta que considera mais adequada.**

FACTORES	IMPORTÂNCIA			
	Nada import.	Pouco import.	Importante	Muito importante
a) Porque foi um desporto que o pai ou a mãe praticou	1	2	3	4
b) Por indicação médica	1	2	3	4
c) Por indicação de um professor	1	2	3	4
d) Por características físicas da atleta	1	2	3	4
e) Por querer vir a ser uma grande ginasta	1	2	3	4
f)Porque foi o que a própria atleta escolheu	1	2	3	4
g) Por influência das amigas da ginasta	1	2	3	4
h) Por influência da opinião de outros adultos	1	2	3	4
i) Por ser o desporto preferido dos pais	1	2	3	4
j) Por ser um desporto bonito	1	2	3	4
l) Por ser um desporto mais acessível do que os outros (por ex. em termos de proximidade, de horários, de preço, etc.)	1	2	3	4

4.3.- **Que tipo de compromisso é que considera que a sua filha deve ter na prática desportiva, concretamente quanto aos seguintes aspectos:**

a) **Pode desistir quando lhe apetecer**
Sim _____
Não _____

b) **Só deve desistir quando já não tiver capacidades suficientes para acompanhar as exigências do treino**
Sim _____
Não _____

c) **Deve evitar faltar**
Sim _____
Não _____

d) **Pode chegar atrasada**
Sim _____
Não _____

e) **Pode sair mais cedo por qualquer motivo**
Sim _____
Não _____

f) **Só deve ir às competições quando lhe apetecer**
Sim _____
Não _____

g) **Só deve ir aos treinos quando lhe apetecer**
Sim _____
Não _____

h) **Deve treinar durante as férias e feriados**
Sim _____
Não _____

5. SATISFAÇÃO E PROBLEMAS COM A ACTIVIDADE DESPORTIVA DA FILHA

5.1.- **Em relação à prática da ginástica durante o último ano, considera que a sua filha deveria ter tido mais, menos ou o mesmo número de treinos, de competições e de estágios?**

a) **Portanto quanto aos treinos, acha que deveria ter tido:**
Menos treinos _____ Mesmos treinos _____ Mais treinos _____

b) **E quanto às competições, acha que deveria ter ido a:**
Menos competições _____ Mesmas competições _____ Mais competições _____

c) **E quanto aos estágios, gostaria que a sua filha tivesse participado em:**
Menos estágios _____ Mesmos estágios _____ Mais estágios _____

5.2.- **Tendo em conta o último ano lectivo, gostaria que me dissesse o seu parecer quanto à exigência que foi feita à sua filha nos seguintes aspectos:**

a) **Assiduidade aos treinos?**
Demasiado exigentes _____
Muito exigentes _____
Normais _____
Pouco exigentes _____
Nada exigentes _____

b) **Métodos?**
Demasiado exigentes _____
Muito exigentes _____
Normais _____
Pouco exigentes _____
Nada exigentes _____

c) **Competições?**
Demasiado exigentes _____
Muito exigentes _____
Normais _____
Pouco exigentes _____
Nada exigentes _____

5.3.- **Considera que o ambiente nos treinos foi bom, razoável ou mau?**
Bom _____
Razoável _____
Mau _____

5.4.- **Até que ponto é que a actividade desportiva da sua filha influenciou a rotina dela, acha que influenciou muito, pouco ou não influenciou nada os seguintes aspectos:**

a) **Horas de sono**
Muito _____
Pouco _____
Nada _____

b) **Alimentação**
Muito _____
Pouco _____
Nada _____

c) **Ocupação de férias escolares**
Muito _____
Pouco _____
Nada _____

d) **Ocupação de fins de semana**
Muito _____
Pouco _____
Nada _____

5.5.- **De que maneira é que, o facto da sua filha praticar ginástica, interferiu na vida familiar?**

a) **Fazem menos actividades juntos?**
Sim _____
Não _____

b) **Mudaram o tipo de actividades que fazem juntos?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Especifique:_____

c) **Alteraram a vida social da família?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Especifique:_____

6. ENVOLVIMENTO DA FAMÍLIA NA ACTIVIDADE DESPORTIVA

Relativamente aos treinos da sua filha gostaria de lhe colocar algumas questões

6.1. - **Com que frequência costuma ir levar e/ou buscar a sua filha aos treinos?**
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____
Se "muitas vezes" ou "sempre", pergunte:
Quando surge algum imprevisto que a impede de levar a sua filha ao treino, habitualmente como resolve?
Procura outra pessoa para a levar ao treino _____
A sua filha falta ao treino _____

6.2.- **Costuma adaptar os seus horários e as suas actividades aos horários de treino**
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.3. - **Costuma apoiar a sua filha no estudo para ela poder treinar diariamente?**
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.4.- **Com que frequência entusiasma e incentiva a sua filha para ir aos treinos ?**
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.5.- **Costuma conversar com a sua filha relativamente aos progressos dela na ginástica ?**
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____

6.6.- **Já alguma vez conversou com a sua filha sobre dificuldades ou medos que lhe surgem nos treinos?**
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____

6.7.- **Já alguma vez assistiu ao treino da sua filha ?**
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.8. - **Conversa com a treinadora acerca da evolução da sua filha?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Com que frequência?
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____

6.9.- **Conversa com a treinadora sobre os resultados desportivos da sua filha?**
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____

6.10.- **Agora em relação às competições, gostaria de lhe perguntar o seguinte:**
a) Com que regularidade assiste às competições da sua filha na cidade ou arredores?
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

b) **Para além dos pais é habitual irem assistir outros familiares?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

c) **Costuma acompanhar a sua filha a competições fora da cidade?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.11.- **Costuma recomendar à sua filha para conseguir bons resultados na competição?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.12.- **Como reage face aos resultados da sua filha na competição?** ___

_____
_____
_____

6.13.- **Costuma criticar a sua filha quando tem maus resultados na competição?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.14.- **Costuma felicitar a sua filha quando tem bons resultados?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.15.- **Como se sente durante uma competição da sua filha, fica nervoso ou ansioso?**

Nada nervoso _____
Um pouco nervoso _____
Nervoso _____
Muito nervoso _____

6.16.- **Que importância tem para si que a sua filha participe nas competições?**

Muito importante _____
Importante _____
Pouco importante _____
Nada importante _____

6.17.- **Que importância tem para si que a sua filha seja melhor do que as outras?**

Muito importante _____
Importante _____
Pouco importante _____
Nada importante _____

6.18.- **Que importância atribui à competição da sua filha com ela própria, ou seja, a tentativa de ultrapassar sempre os resultados anteriores?**

Muito importante _____
Importante _____
Pouco importante _____
Nada importante _____

6.19.- a) **Costuma levar a sua filha para assistir a competições de outros escalões etários?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

b) **Quando a leva costuma ficar também a assitir à prova?**

Sim _____
Não _____

6.20.- a) **Com que regularidade assiste aos saraus da sua filha na cidade ou arredores ?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

b) **Costuma acompanhar a sua filha a saraus fora da cidade?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.21.- **Costuma colaborar directamente na organização de acontecimentos desportivos do clube?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.23.- **Gostaria que a sua filha continuasse a praticar ginástica até quando?**

_____

6.24.- **Qual é a "meta" que tem para a sua filha na ginástica?** _____

_____

7.- IMPACTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA

7.1.- **Na sua opinião, qual é a importância que a ginástica tem na educação da sua filha?**

Muito importante _____

Importante _____

Pouco importante _____

Nada importante _____

Se muito importante ou importante, pergunte

Porquê? _____

_____

7.2.a) **Em que é que acha que a sua filha mudou desde que pratica ginástica competitiva?** _____

_____

_____

_____

_____

_____

b) **E na sua família, acha que houve mudanças, em quê?** _____

_____

Entrevista à família das ex-ginastas

ENTREVISTA À FAMÍLIA DAS EX-GINASTAS

Para iniciar a nossa entrevista gostaria que se reportasse à época em que a sua filha praticava Ginástica, principalmente no que se refere ao último ano de treino. Vou-lhe fazer algumas perguntas sobre a actividade da sua filha naquela época, principalmente sobre a envolvimento que a sua família tinha em relação à ginástica, sobre a interferência que a ginástica pode ter tido na vida familiar e sobre os motivos que a levaram a desistir. Vou então começar por escrever o nome completo da sua filha, a vossa morada e telefone.

Nome da atleta: _____

Data de nascimento: _____

Morada: _____

Código Postal _____ _____ Telefone _____

Data da entrevista: _____ Entrevistador : _____

Portanto, vamos então fazer um regresso ao passado e procurar situar-se naquela época. Quando é que a sua filha deixou de praticar ginástica? Então qual foi exactamente o último ano em que o fez? que idade é que ela tinha? Em que ano andava?

Deixou de praticar em: _____

Último ano: _____

Idade: _____

1.- <u>COMPOSIÇÃO DO AGREGADO FAMILIAR</u>

1.1.- **Agora vamos passar às pessoas que viviam cá em casa nessa altura. Gostaria que me dissesse quem vivia cá em casa, qual o parentesco em relação à criança e a idade.**

	SEXO Masculino	Feminino	IDADE
1. Atleta			
2. Mãe			
3. Pai			
4.			
5.			
6.			
7. (Irmãos , avós ou outros elementos)			

Número de pessoas do agregado: _____

1.2.- **A senhora, quantos anos de estudo completou ?** _____

1.3.- **Qual a sua profissão?** _____

1.4.- **Nessa época estava a trabalhar fora de casa?**

Sim _____

Não _____

Se sim,

Aproximadamente, quantas horas é que estava fora de casa para trabalhar?

_____

1.5.- **Quanto ao seu marido (pai da *nome*), qual o número de anos de estudo que completou ?** _____

1.6.- **Qual a profissão?** _____

1.7.- **Aproximadamente, quantas horas é que estava fora de casa para trabalhar?** _____

OBS.: _____

2. <u>SAÚDE</u>

Relativamente à saúde da sua filha, gostaríamos que nos desse algumas informações de carácter geral e outras mais específicas quanto ao que se passou durante a último ano em que praticou ginástica.

2.1.- **A (nome) fez algum exame de visão?**

Sim _____

Não _____

Se sim,

Foi detectado algum problema?

Sim _____

Não _____

Se sim,

Qual? _____

2.2.- **A (nome) fez algum exame de audição?**

Sim _____

Não _____

Se sim,

Foi detectado algum problema?

Sim _____

Não _____

Se sim,

Qual? _____

2.3.- **Foi ao dentista?**

Nunca _____

Algumas vezes _____

Muitas vezes _____

2.4. - **Como classificaria a saúde da sua filha naquela época, fraca, boa ou excelente?**

Fraca _____

Boa _____

Excelente _____

2.5.- **Durante o último em que praticou, alguma vez consultou o médico?**

Nunca _____

Algumas vezes _____

Muitas vezes _____

Se houve consultas médicas, pergunte

Qual o motivo dessa(s) consulta(s)?

"Por rotina" _____

Outro(s),especifique: _____

2.6.- **Teve alguma doença considerada grave ?**

Sim _____

Não _____

Se sim,

a) **Qual?** _____

b) **Quando?** _____

2.7.- **Durante o último ano de treino, sofreu algum acidente?**

Sim _____

Não _____

Se sim,

a) **Qual?** _____

b) **Quando?** _____

2.8.- **Esteve alguma vez internada no hospital durante esse ano?**

Sim _____

Não _____

Se sim

a) **Com quê?** _____

b) **Quando?** _____

c) **Durante quanto tempo?** _____

3. ROTINA DIÁRIA E TEMPOS LIVRES DA ATLETA E DA FAMÍLIA

3.1.- **Com que idade é que a sua filha começou a praticar ginástica desportiva?** _____

3.2.- **E com que idade deixou de praticar ?** _____

3.3.- **Já praticou outro(s) desporto(s)?**

Sim _____

Não _____

Se sim

Qual(is)? _____

3.4. - **Voltando aos treinos de ginástica, gostaria de lhe fazer algumas perguntas quanto à assiduidade da sua filha durante o período em que praticava ginástica. Com que frequência a sua filha faltava aos treinos?**

Nunca _____

Algumas vezes _____

Muitas vezes _____

3.5.- **Que motivos a levavam a faltar? Vou-lhe ler uma lista com alguns motivos e gostaria que me dissesse para cada um, se nunca foi motivo para faltar, se foi algumas vezes ou se foi muitas vezes o motivo pelo qual faltou.**

MOTIVOS	FREQUÊNCIA		
	Nunca vezes	Algumas vezes	Muitas
a) Por doença	1	2	3
b) Por estar lesionada	1	2	3
c) Por ter, por exemplo, dores de cabeça	1	2	3
d) Por não lhe apetecer ir ao treino	1	2	3
e) Por estar cansada	1	2	3
f) Por ter uma festa de anos de amigos	1	2	3
g) Por ter uma festa de anos de familiares	1	2	3
h) Por ter que estudar	1	2	3
i) Por ser difícil aos pais levá-la	1	2	3

3.6. - **Alguma vez aconteceu a sua filha ter que faltar ao treino contra a vontade dela?**

Nunca _____

Algumas vezes _____

Muitas vezes _____

Se já aconteceu, pergunte

a) **Como reagiu a sua filha nessas situações?** _____

_____

b) **Gostaria que me dissesse nessas situações com que frequência teve cada uma das seguintes reacções?**

REACÇÕES	FREQUÊNCIA		
	Nunca	Algumas vezes	Muitas vezes
a) Amuar	1	2	3
b) Repontar	1	2	3
c) Chorar	1	2	3
d) Zangar-se	1	2	3
e) Aceitar bem	1	2	3
f) Ficar contente	1	2	3

3.7.- **Com que se ocupava a sua filha quando tinha que faltar ao treino?**

Brincar _____

Ver televisão _____

Fazer ginástica _____

Passear _____

Ler _____

Ajudar nas tarefas caseiras _____

Outros _____

3.8. - **A sua filha pedia para faltar ao treino?**

Nunca _____

Algumas vezes _____

Muitas vezes _____

Se pedia para faltar, pergunte

Em que fase do ano era mais frequente a sua filha pedir para faltar?

Início da época _____

Quando está em competições _____

Final da época _____

3.9.- **Gostaria que me desse uma ideia de como era no último ano em que praticou ginástica uma semana típica da (nome) durante o tempo de aulas, ou seja que ctividades e ocupações é que tinha?** _____

_____

_____

_____

3.10.- **Onde passava a maior parte do tempo durante a semana ?** ____

_____

_____

_____

3.11. - **O que fazia habitualmente aos fins de semana?**

Estudar _____

Vêr televisão _____

Brincar _____

Ajudar a mãe nas tarefas domésticas _____

Ir a casa de amigos _____

Ir para fora com os pais _____

Passear com os pais (jardim, beira-mar) _____

Outros _____

3.12.- **E actualmente como é uma semana típica da (nome) durante o tempo de aulas ?** _____

_____

_____

_____

3.13.- **Agora vou-lhe pedir que me descreva um dia típico da (nome) na sua rotina diária do último ano em que praticava ginástica, ou seja, onde estava e o que fazia desde que se levantava até se deitar, incluindo horário das refeições e de deitar ?** _____

_____

_____

a) **Horário das refeições ?**

Pequeno almoço _____

Almoço _____

Lanche _____

Jantar _____

b) **A (nome) fazia alguma refeição por dia com o pai e/ou com a mãe ?**

Nunca _____

Algumas vezes _____

Muitas vezes _____

Sempre _____

c) **Quando fazia os deveres e estudava ?** _____

3.14.- **E actualmente como é preenchido um dia típico da (nome), ou seja, o que faz e onde está desde que se levanta até se deitar ?** _____

_____

_____

_____

_____

3.15.- **Geralmente que meio de transporte utilizava a sua filha naquela época para se deslocar:**

a) **De casa para a escola e vice-versa**

A pé _____

De automóvel _____

De autocarro _____

De comboio _____

Outro _____

b) **Para o treino**

A pé _____

De automóvel _____

De autocarro _____

De comboio _____

Outro _____

c) **Do treino para casa**

A pé _____

De automóvel _____

De autocarro _____

De comboio _____

Outro _____

3.16.- **Agora gostaria que me desse também uma ideia dos seus tempos livres, dos do seu marido e dos do(s) seu(s) outro(s) filho(s), durante a época em que a sua filha treinava.**

a) **O que costuma vafazer nos seus tempos livres ?** _____

_____

_____

_____

b) **Tinha alguma actividade (ocupação) específica a que se dedicava para além do trabalho?**

Sim _____

Não _____

Se sim, qual ?

Especifique: _____

c) **Praticava alguma actividade desportiva?**

Sim _____

Não _____

Se sim, qual ?

Especifique: _____

d) **E hoje em dia, ainda continua a praticar alguma actividade desportiva?**
Sim _____
Não _____
Se sim, qual ?
Especifique:_____

d) **Qual é o seu desporto favorito?** _____
_____

e) **Costumava ver na televisão programas desportivos?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual (is)? _____

f) **Costumava comprar algum jornal ou revista desportiva?**
Sim _____
Não _____

g) **O que faz geralmente aos fins de semana?**_____

3.17.- a) **E o seu marido (pai da *nome*) o que costumava fazer nos tempos livres?** _____
_____

b) **Tinha alguma actividade (ocupação) específica a que se dedicava para além do trabalho?**
Sim _____
Não _____

Se sim, qual ?
Especifique:_____
_____

c) **Praticava alguma actividade desportiva?**
Sim _____
Não _____
Se sim, qual ?
Especifique:_____
_____

d) **E hoje em dia, ainda continua a praticar alguma actividade desportiva?**
Sim _____
Não _____
Se sim, qual ?
Especifique:_____

d) **Qual é o desporto favorito dele?** _____

e) **Costumava ver na televisão programas desportivos?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual (is)? _____
_____

f) **Costumava comprar algum jornal ou revista desportiva?**
Sim _____
Não _____

g) **O que fazia geralmente aos fins de semana?** _____
_____
_____
_____

3.18.- a) **Relativamente a cada um dos seus outros filhos, gostaria que me dissesse qual era a ocupação principal que tinham durante a semana (estudar, trabalhar, etc.) ?** _____
_____

b) **Frequentavam alguma actividade de tempos livres?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual (is)? _____

c) **Praticavam alguma actividade desportiva?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual (is)? _____

d) **E o que faziam aos fins de semana?** _____
_____

3.19.- a) **Durante a época em que a sua filha praticava ginástica, costumavam organizar festas em casa (de aniversário ou reuniões com familiares e amigos) ?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Com que frequência ?
Todas as semanas _____
Todos os meses _____
Raramente _____
Nunca _____

b) **Com que frequência participavam em "festas" de família ou de amigosaniversários ou outras festas) em casa de outras pessoas ?**
Todas as semanas _____
Todos os meses _____
Raramente _____
Nunca _____

c) **Com que frequência faziam passeios com familiares ou amigos ?**
Todas as semanas _____
Todos os meses _____
Algumas vezes no ano _____
Raramente _____

d) **Costumavam fazer refeições fora de casa ?**

Sim _____

Não _____

Se sim,

Com que frequência ?

Todas as semanas _____

Todos os meses _____

Raramente _____

Nunca _____

e) **Costumavam passar os fins de semana fora de casa ?**

Sim _____

Não _____

Se sim,

Com que frequência ?

Todas as semanas _____

Todos os meses _____

Algumas vezes _____

Nunca _____

f) **Que actividades é que a atleta costumava fazer com o pai e com a mãe ?**

Ir às compras_____

Fazer trabalhos domésticos _____

Ver televisão _____

Fazer desporto _____

Conversar _____

Ver programas de desporto _____

Outras: _____

3.20.- **E actualmente, com que frequência costuma:**

a) **Organizar festas em casa (de aniversário ou reuniões com familiares ou amigos) ?**

Todas as semanas _____

Todos os meses _____

Algumas vezes _____

Nunca _____

b) **Participar em festes de família ou amigos ?**

Todas as semanas _____

Todos os meses _____

Algumas vezes _____

Nunca _____

c) **Fazer passeios com familiares ou amigos ?**

Todas as semanas _____

Todos os meses _____

Algumas vezes _____

Nunca _____

d) **Passar os fins de semana fora de casa ?**

Todas as semanas _____

Todos os meses _____

Algumas vezes _____

Nunca _____

4. RAZÕES PARA A PRÁTICA DO DESPORTO

4.1.- a) **Quais as razões que os levaram a pôr a sua filha a praticar desporto?**

_____

_____

_____

_____

b) **Temos aqui uma lista de factores que podem ter tido alguma influência na decisão de pôr a sua filha a praticar desporto. Gostaria que indicasse para cada um deles qual a importância que teve na vossa decisão, se não foi nada importante, se foi pouco importante, se foi importante ou se foi muito importante . Por favor assinale com um círculo à volta do número que corresponda à resposta que considera mais adequada.**

FACTORES	IMPORTÂNCIA			
	Nada import.	Pouco import.	Importante	Muito Import.
a) Razões específicas de saúde	1	2	3	4
b) Para se desenvolver fisicamente	1	2	3	4
c)Por indicação médica	1	2	3	4
d) Para libertar energia				
e) Para se desinibir e ter mais contactos fora da família	1	2	3	4
f) Para ocupar os tempos livres	1	2	3	4
g) Por influência de amigas da atleta que também fazem desporto	1	2	3	4
h) Por os pais gostarem muito de desporto	1	2	3	4
i) Por o desporto ser uma tradição da família	1	2	3	4
j) Para vir a ser uma grande atleta	1	2	3	4
l) Por ser uma possibilidade de carreira profissional	1	2	3	4

4.2.- a) **E quais foram as razões que os levaram a escolher a ginástica como desporto ?**

_____

_____

b) **Na lista que a seguir apresentamos encontra-se uma série de factores que podem ter influenciado a decisão de inscrever a sua filha na ginástica. Gostaria que indicasse para cada um deles qual a importância que teve na vossa decisão, se não foi nada importante, se foi pouco importante, se foi importante ou se foi muito importante. Por favor assinale com um círculo à volta do número que corresponda à resposta que considera mais adequada.**

FACTORES	IMPORTÂNCIA			
	Nada import.	Pouco import.	Importante	Muito Import.
a) Porque foi um desporto que o pai ou a mãe praticou	1	2	3	4
b) Por indicação médica	1	2	3	4
c) Por indicação de um professor	1	2	3	4
d) Por características físicas da atleta	1	2	3	4
e) Por querer vir a ser uma grande ginasta	1	2	3	4
f) Porque foi o que a própria atleta escolheu	1	2	3	4
g) Por influência das amigas da ginasta	1	2	3	4
h) Por influência da opinião de outros adultos	1	2	3	4
i) Por ser o desporto preferido dos pais	1	2	3	4
j) Por ser um desporto bonito	1	2	3	4
l) Por ser um desporto mais acessível do que os outros (por ex. em termos de proximidade, de horários, de preço, etc.)	1	2	3	4

4.3.- **Quando a sua filha praticava ginástica, que tipo de compromisso é que considerava que a sua filha devia ter na prática desportiva, concretamente quantoaos seguintes aspectos:**

a) **Podia desistir quando lhe apetecesse?**
Sim _____
Não _____

b) **Só devia desistir quando já não tivesse capacidades suficientes para acompanhar as exigências do treino**
Sim _____
Não _____

c) **Devia evitar faltar**
Sim _____
Não _____

d) **Podia chegar atrasada**
Sim _____
Não _____

e) **Podia sair mais cedo por qualquer motivo**
Sim _____
Não _____

f) **Só devia ir às competições quando lhe apetecesse**
Sim _____
Não _____

g) **Só devia ir aos treinos quando lhe apetecesse**
Sim _____
Não _____

h) **Devia treinar durante as férias e feriados**
Sim _____
Não _____

5. SATISFAÇÃO E PROBLEMAS COM A ACTIVIDADE DESPORTIVA DA FILHA

5.1.- **Em relação à prática da ginástica durante o último ano em que praticou ginástica, considera que a sua filha deveria ter tido mais, menos ou o mesmo número de treinos e de competições ?**

a) **Portanto quanto aos treinos, acha que deveria ter tido:**
Menos treinos _____ Mesmos treinos _____ Mais treinos _____

b) **E quanto às competições, acha que deveria ter ido a:**
Menos competições _____ Mesmas competições _____ Mais competições _____

5.2.- **Tendo em conta o último ano em que praticou ginástica, gostaria que me dissesse o seu parecer quanto à exigência que foi feita à sua filha nos seguintes aspectos:**

a) **Assiduidade aos treinos?**
Demasiado exigentes _____
Muito exigentes _____
Normais _____
Pouco exigentes _____
Nada exigentes _____

b) **Métodos?**
Demasiado exigentes _____
Muito exigentes _____
Normais _____
Pouco exigentes _____
Nada exigentes _____

c) **Competições?**
Demasiado exigentes _____
Muito exigentes _____
Normais _____
Pouco exigentes _____
Nada exigentes _____

5.3.- **Considera que o ambiente nos treinos era bom, razoável ou mau?**
Bom _____
Razoável _____
Mau _____

5.4.- **Até que ponto é que a actividade desportiva da sua filha influenciou a rotina dela, acha que influenciou muito, pouco ou não influenciou nada os seguintes aspectos:**

a) **Horas de sono**
Muito _____
Pouco _____
Nada _____

b) **Alimentação**
Muito _____
Pouco _____
Nada _____

c) **Ocupação de férias escolares**
Muito _____
Pouco _____
Nada _____

d) **Ocupação de fins de semana**
Muito _____
Pouco _____
Nada _____

5.5.- **De que maneira é que, o facto da sua filha praticar ginástica, interferiu na vida familiar?**

a) **Faziam menos actividades juntos?**
Sim _____
Não _____

b) **Mudaram o tipo de actividades que faziam juntos?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Especifique:_____

c) **Alteraram a vida social da família?**
Sim _____
Não _____
Se sim,
Especifique:_____

5.6.- **Comparando o momento actual com o período em que a sua filha praticava ginástica, acha que houve grandes alterações relativamente à vida social da família e ao tipo de actividades que faziam juntos ?**
_____
_____
_____

5.7.- **De que forma é que a prática da ginástica pode ter tido uma interferência negativa na vida familiar?** _____
_____
_____
_____

5.8.- **Quais os aspectos que levaram a sua filha a desistir da ginástica ?**
_____
_____
_____

6. ENVOLVIMENTO DA FAMÍLIA NA ACTIVIDADE DESPORTIVA

Relativamente aos treinos da sua filha, gostaria de lhe colocar algumas questões

6.1. - **Com que frequência costumava ir levar e/ou buscar a sua filha aos treinos**
Nunca _____
Algumas vezes_____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____
Se "muitas vezes" ou "sempre", pergunte:
Quando surgia algum imprevisto que a impedia de levar a sua filha ao treino, habitualmente como resolvia?
Procurava outra pessoa para a levar ao treino _____
A sua filha falta ao treino _____

6.2.- **Costumava adaptar os seus horários e as suas actividades aos horários de treino da sua filha?**
Nunca _____
Algumas vezes_____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____ Sempre _____

6.3..- **Costumava apoiar a sua filha no estudo para ela poder treinar diariamente?**
Nunca _____
Algumas vezes_____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.4.- **Com que frequência entusiasmava e incentiva vaa sua filha para ir aos treinos?**
Nunca _____
Algumas vezes_____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.5.- **Costumava conversar com a sua filha relativamente aos progressos dela na ginástica ?**
Nunca _____
Algumas vezes_____
Muitas vezes _____

6.6.- **Alguma vez conversou com a sua filha sobre dificuldades ou medos que lhe surgiam nos treinos?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____

6.7.- **Alguma vez assistiu ao treino da sua filha ?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.8. - **Conversava com a treinadora acerca da evolução da sua filha na ginástica?**

Sim _____
Não _____
Se sim,
Com que frequência?
Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____

6.9.- **Conversava com a treinadora sobre os resultados desportivos da sua filha?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____

6.10.- **Agora em relação às competições, gostaria de lhe perguntar o seguinte:**
a) **Com que regularidade assistia às competições da sua filha na cidade ou arredores?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

b) **Para além dos pais era habitual irem assistir outros familiares?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

c) **Costumava acompanhar a sua filha a competições fora da cidade?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.11.- **Costumava recomendar à sua filha para conseguir bons resultados na competição?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.12.- **Como reagia face aos resultados da sua filha na competição?** __
_____
_____
_____

6.13.- **Costumava criticar a sua filha quando tinha maus resultados na competição?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.14.- **Costumava felicitar a sua filha quando tinha bons resultados?**

Nunca _____
Algumas vezes _____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.15.- **Como se sentia durante uma competição da sua filha, ficava nervossa ou ansiosa?**

Nada nervoso _____
Um pouco nervoso _____
Nervoso _____
Muito nervoso _____

6.16.- **Que importância tinhapara si que a sua filha participasse nas competições?**

Muito importante _____
Importante _____
Pouco importante _____
Nada importante _____

6.17.- **Que importância tinha para si que a sua filha fosse melhor do que as outras?**

Muito importante _____
Importante _____
Pouco importante _____
Nada importante _____

6.18.- **Que importância atribuia à competição da sua filha com ela própria, ou seja, a tentativa de ultrapassar sempre os resultados anteriores?**

Muito importante _____
Importante _____
Pouco importante _____
Nada importante _____

6.19.- a) **Costumava levar a sua filha para assistir a competições de outros escalões etários?**

Nunca _____
Algumas vezes_____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

b) **Quando a levava costumava ficar também a assitir à prova?**

Sim _____
Não _____

6.20.- a) **Com que regularidade assistia aos saraus da sua filha na cidade ou arredores ?**

Nunca _____
Algumas vezes_____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

b) **Costumava acompanhar a sua filha a saraus fora da cidade?**

Nunca _____
Algumas vezes_____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.21.- **Costumava colaborar directamente na organização de acontecimentos desportivos do clube?**

Nunca _____
Algumas vezes_____
Muitas vezes _____
Quase sempre _____
Sempre _____

6.23.- **Gostaria que a sua filha tivesse continuado a praticar ginástica ?**

Sim _____
Não _____
Se sim,
Qual era a "meta" que tinha para a sua filha na ginástica?
_____
_____
_____

7.- <u>IMPACTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA</u>

7.1.- **Na sua opinião, qual é a importância que a ginástica teve na educação da sua filha?**

Muito importante _____
Importante _____
Pouco importante _____
Nada importante _____
Se muito importante ou importante, pergunte
Porquê? _____ _____

7.2.- a)Em que é que acha que a sua filha mudou enquanto praticava ginástica competitiva? _____
_____
_____
_____
_____

b) **E na sua família, acha que houve mudanças, durante o período em que a sua filha pratiicava ginástica ?**

Sim _____
Não _____
Se sim,
Em quê?_____ _____
_____
_____

Comparação de várias dimensões da entrevista

GINASTAS	EX-GINASTAS
Agregado familiar Nível sócio-económico: **médio/superior** Agregado familiar : circunscrito à familia nuclear Número de filhos: 1.1 (m) Ordem na frateria: . filhas mais novas: **5** . filhas do meio: 1 . filhas mais velhas: 3 . Filhas unicas: **3** Disponibilidade das mães: . **4/6 horas fora de casa (m)** **Saúde da aleta** 58,3% Excelente 25% Boa Acompanhamento médico regular por rotina **Rotina Diária e Tempos Livres** Início da prática aos 5 anos (x) **Dedicavam-se exclusivamente à ginástica** Assiduidade aos treinos: . Razoável . Faltaram algumas vezes por motivos de saúde Rotina diária equilibrada entre a escola, casa e treino, **com algum tempo disponível para descansar e brincar antes de ir para o treino** Ocupação quando faltavam: . Actividades lúdicas **16,6%** . Actividades sociais 33,3% Tempo livres das mães e dos pais: . Actividades de laser: passear, ver TV . **Descansar** .Pais envolvem-se em actividades desportivas (**41,6%**) . Mães demonstram interesse por programas Tempos livres dos irmãos: . Desportos variados **16,6%** Rotinas sociais da família: . Organizavam festas em casa 41,6% . Participavam em festas familiares **33,3%** . Passeios com familiares e amigos 50%	**Agregado familiar** Nível sócio-económico: **superior** Agregado familiar: circunscrito à familia nuclear Número de filhos: 1.3 (m) Ordem na frateria: . filhas mais novas: **8** . filhas do meio: 2 . filhas mais velhas: 2 . Filhas unicas: **0** Disponibilidade das mães: . **7/9 horas fora de casa (m)** **Saúde da aleta** 50% Excelente 41,6% Boa Acompanhamento médico regular por rotina e por lesões **Rotina Diária e Tempos Livres** Início da prática aos 5,1 anos (x) **Para além da ginástica, praticavam natação e ténis** Assiduidade aos treinos: . Razoável . Faltaram algumas vezes por **lesões** e outros motivos de saúde Rotina diária bastante sobrecarregada. 66,6% passam a maior parte do dia na escola , de onde vão para o treino. **Não têm tempo livre antes do treino para descansar ou brincar** Ocupação quando faltavam: . Actividades lúdicas **83,3%** . Actividades sociais 25% Tempo livres das mães e dos pais: Actividades de laser: passear, ver TV . **Tarefas domésticas** . Pais envolvem-se pouco em actividades desportivas (**25%**) . Mães revelam ter menos interesse por programas desportivos (41,6%) Tempos livres dos irmãos: . Desportos variados **58,3%** . Música 8,3% Rotinas sociais da família: . Organizavam festas em casa 33,3% . Participavam em festas familiares **58,3%** . Passeios com familiares e amigos 50%

GINASTAS	EX-GINASTAS
Razões para a prática do desporto/gin.	**Razões para a prática do desporto/gin.**
Os pais das ginastas decidiram colocar as suas filhas a praticar desporto . Para ter mais contactos fora da família 58,3% . Indicação do professor 41,6% . Gostarem muito de desporto 41,6% . **Foi a própria atleta que escolheu 41,6%**	Os pais das ginastas decidiram colocar as suas filhas a praticar desporto . Para ter mais contactos fora da família 41,6% . **Ocupar os tempos livres 58,3%** . Gostarem muito de desporto 41,6% . Libertar energias 41,6%
Compromisso na prática desportiva: . Devia evitar faltar 91,6% . Não devia chegar atrasada **66,6%** . Podia sair mais cedo **33,3%** . Não devia treinar nas férias **33,3%**	Compromisso na prática desportiva: . Devia evitar faltar 100% . Não devia chegar atrasada **83,3%** . Podia sair mais cedo **58,3%** . Não devia treinar nas férias **58,3%**
Satisfação e problemas com a actividade	**Satisfação e problemas com a actividade**
Exigência dos treinos . Deviam ter tido menos treinos **8,3%** . Deviam ter tido mais competições **41,6%**	Exigência dos treinos . Deviam ter tido menos treinos **41,6%** . Deviam ter tido mais competições **25%**
Influência da actividade desportiva na vida diária: . **Pouca** influência nas horas de sono . Pouca influência na alimentação . Muita influência na ocupação das férias . **Pouca** influência nos fins de semana	Influência da actividade desportiva na vida diária: . **Muita** influência nas horas de sono . Pouca influência na alimentação . Muita influência na ocupação das férias . **Muita** influência nos fins de semana
Envolvimento da família na actividade desportiva	**Envolvimento da família na actividade desportiva**
Adaptação da vida familiar . Levar/buscar a filha ao treino 75% . Os pais adaptam os seus horários e actividades aos horários de treino 66,6% . Apoiar a filha no estudo **83,3%** . Entusiasmar a filha para ir aos treinos **58,3%** . Faziam menos actividades juntos 41,6% . Alteraram a vida social 50%	Adaptação da vida familiar . Levar/buscar a filha ao treino 83,3% . Os pais adaptam os seus horários e actividades aos horários de treino 75% . Apoiar a filha no estudo **66,6%** . Entusiasmar a filha para ir aos treinos **83,3%** . Faziam menos actividades juntos 58,3% . Alteraram a vida social 58,3%
Atitude face à competição e aos resultados . Pais conversam com a treinadora sobre a evolução da filha 91,6% .Pais conversam com a treinadora sobre os resultados desportivos da filha 66,6% . Pais assistiam às competições da filha **100%** . Pais recomendam à filha para conseguirbons resultados 16,6% . A participação da filha na competição é muito importante **50%** . Os pais sentiam-se muito nervosos durante a competição da filha **41,6%** . Os pais achavam **importante** que a filha fosse melhor do que as outras na competição **16,6%** .Os pais achavam **muito importante** a competição da filha com ela própria **58,3%**	Atitude face à competição e aos resultados . Pais conversam com a treinadora sobre a evolução da filha 83,3% . Pais conversam com a treinadora sobre os esultados desportivos da filha 41,6% . Pais assistiam às competições da filha **66,6%** . Pais recomendam à filha para conseguir bons resultados 25% . A participação da filha na competição é muito importante **25%** .Os pais sentiam-se muito nervosos durante a competição da filha **16,6%** . Os pais achavam **importante** que a filha fosse melhor do que as outras na competição **41,6%** . Os pais não achavam **nada importante** a competição da filha com ela própria **41,6%**

GINASTAS	EX-GINASTAS
Interesse pela actividade .Pais costumavam levar a filha a assitir a competições de outros escalões etários **58,3%** . Pais ficavam a assistir **75%** . Colaborava directamente na organização de acontecimentos desportivos no clube **41,6%** nunca **41,6%** sempre Expectativas dos pais . Os pais achavam que a ginástica foi muito importante na educação da filha 66,6% . Meta para a filha na ginástica .. Nenhuma meta **8,3%** .. Até quando ela quiser 25% .. **Vir a ser uma boa atleta 33,3%** Os pais gostariam que a filha continuasse na ginástica: . Enquanto ela quiser 58,3% . **Sempre 8,3%** Mudanças na família . Teve que haver uma maior organização da vida diária da amília **41,6%** . Nos horários das refeições 33,3% . Menor disponibilidade de tempo 16,6%	Interesse pela actividade . Pais costumavam levar a filha a assitir a competições de outros escalões etários **16,6%** . Pais ficavam a assistir **25%** . Colaborava directamente na organização de acontecimentos desportivos no clube **75%** nunca **8,3%** sempre Expectativas dos pais . Os pais achavam importante a competição da filha com ela própria 41,6% . Meta para a filha na ginástica .. Nenhuma meta **75%** .. Até quando ela quiser 25% Os pais gostariam que a filha continuasse na ginástica: . Enquanto ela quiser 50% . **Não gostavam que continuasse 16,6%** Mudanças na família . Toda a família vivia em função dos compromissos da filha **8,3%** . Nos horários das refeições 33,3% . Menos tempo livre dos pais 16,6%